

M. MCKAY, P. FANNING,
C. HONEYCHURCH & C. SUTKER

Selbstwert



Die beste Investition Ihres Lebens

Entwickeln Sie Schritt für
Schritt mehr Lebensqualität

Originaltitel: »The Self-Esteem Companion«

4.
Auflage

junfermann



Verlag

Matthew McKay, Patrick Fanning,
Carole Honeychurch, Catharine Sutker

Selbstwert

Die beste Investition Ihres Lebens

Ein Trainingsbuch

Matthew McKay, Patrick Fanning,
Carole Honeychurch, Catharine Sutker

Selbstwert

Die beste Investition

Ihres Lebens

Ein Trainingsbuch

Aus dem Amerikanischen von Michael H. Koulen



Junfermann Verlag · Paderborn
2010

Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung,
Paderborn 2000
3. Auflage 2008
4. Auflage 2010

Copyright © 1999 by Matthew McKay, Patrick Fanning, Carole Honeychurch,
Catharine Sutker

Originaltitel: The Self-Esteem Companion. Simple exercises to help you
challenge your inner critic and celebrate your personal strenghts
Erschienen bei New Harbinger Publication Inc.
Aus dem Amerikanischen von Michael H. Koulen

Cover-Illustration: Cynthia Warren
Covergestaltung/Reihenentwurf: Christian Tschopp

Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinungsdatum dieser eBook-Ausgabe: 2012

Satz und Digitalisierung: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

ISBN der Printausgabe: 978-3-87387-432-9
ISBN dieses eBooks: 978-3-87387-848-8

Für Dana Landis - M.M.

Für die Montagabend-Männergruppe - P.F.

Für Piki und Prudence - C.H.

Für meine Familie - C.S.

Einleitung

Selbstwertgefühl - Was ist das überhaupt?



Ich habe einmal ein T-Shirt gesehen, auf dem stand: „Life is a Beach“. Im Leben geht es zu wie am Strand. Ein gutes Bild, um zu verstehen, was das Selbstwertgefühl eigentlich ist.

Leute mit starkem Selbstvertrauen suchen sich auf dem Strand des Lebens eine Stelle, die hoch genug ist, dass man vor den Wellen sicher ist und genug Platz hat, um seine Sachen im trockenen Sand auszubreiten. Man hat es nicht zu weit bis zum Café, den Duschen und dem Volleyballnetz. Es ist warm, und man kann sich entspannen. Man spaziert umher, macht ein Schwätzchen, holt sich ein Eis, flirtet hier und da, oder man geht ins Wasser und schwimmt eine Runde. Man lässt es sich gut gehen.

Ist unser Selbstwertgefühl weniger entwickelt, finden wir uns am unteren Ende des Lebensstrandes wieder, nahe am Wasser, wo es feucht, kalt und windig ist. Wir breiten unsere Sachen nicht allzu sehr aus, weil größere Wellen bis zu uns heraufschwappen und alles wegspülen könnten. Wir sehen, wie sich die anderen amüsieren, und fühlen uns isoliert. Wir beneiden diejenigen, die auf den besseren Plätzen liegen, und haben dabei das Gefühl, nichts dagegen tun zu können.

Man könnte versuchen, seine Situation dadurch zu verbessern, dass man einen großen Sandwall um sich herum aufschüttet, doch solche Verteidigungsmaßnahmen isolieren einen nur noch mehr, und man weiß, dass, egal wie hoch und wie stark man die Burg baut, doch irgendwann die Wellen alles wegspülen werden. Man kann ein paar Bier trinken, mit seiner Tapferkeit angeben, über sein eigenes Unglück spotten, sich aufregen oder Entschuldigungen finden. Doch nichts davon hilft gegen die wachsende Gewissheit, dass die Flut steigt.

Falls Sie Ihren Platz auf diesem Strand des Selbstvertrauens nicht mögen, können Sie sofort damit beginnen, Ihre Situation zu verbessern. Das folgende kleine Quiz kann Ihnen dabei helfen zu erkennen, wie es um das Selbstwertgefühl in Ihrem Leben bestellt ist. Markieren Sie diejenigen Aussagen, die für Sie besonders zutreffend sind:

1. Ich bleibe lieber zu Hause, als zu einer Party zu gehen.
2. Gelegentlich konsumiere ich zu viel Alkohol, Drogen, Tabak oder Essen.
3. Ich kleide mich konservativ, um nicht aufzufallen.
4. Ich habe das Gefühl, ich müsste anderen mein Verhalten erklären.
5. Ich denke öfters darüber nach, wie mich die anderen wahrnehmen.
6. Für eine gute Auseinandersetzung braucht man keinen Grund.
7. Bei der Arbeit oder in der Schule wage ich es nicht, auch mal ein Risiko einzugehen.
8. Oft bin ich wütend auf andere Menschen.
9. Mir fällt es schwer, anderen Nein zu sagen.

10. Mir macht es Spaß, anderen von meinen Erfolgen zu berichten.

Die Aussagen mit den ungeraden Zahlen sollen Sie dazu anregen zu überlegen, wie ein geschwächtes Selbstvertrauen dazu führt, dass Sie bestimmte Personen, Situationen oder Gefühle vermeiden möchten. Die Aussagen mit den geraden Nummern könnten auf das zwanghafte Gefühl hinweisen, sich wegen Ihres geringen Selbstwertgefühls verteidigen zu müssen. Solche Muster lassen sich jedoch verändern. In diesem Buch geht es darum, wie sich das Gefühl des eigenen Wertes so steigern lässt, dass derartige Verteidigungsmechanismen überflüssig werden.



Teil I

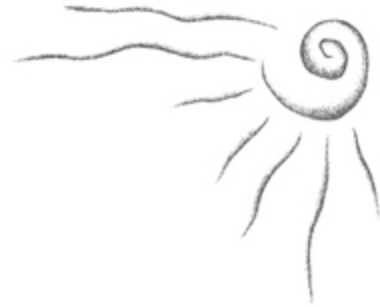
So schnell kann es mir besser gehen



Dieses Kapitel besteht aus neun einfachen Übungen, die Ihnen helfen werden, sich rasch besser zu fühlen. Tausende von Menschen haben diese Techniken in den letzten Jahren angewandt und bewiesen, wie wirksam sich damit das eigene Selbstvertrauen aufbauen lässt. Im Kern geht es hier darum, die Erinnerung an positive Erlebnisse zu fördern, sich selbst für das zu loben, was man für andere getan hat, Erinnerungstechniken einzusetzen, um positive Erinnerungen freizusetzen, sich schnell entspannen zu

können, eigene Bildvorstellungen zur Stressreduktion zu erzeugen, die verborgenen Schätze des eigenen Lebens zu entdecken, den inneren Führer um Rat zu fragen, den wahren eigenen Wert zu visualisieren sowie eine einfache Form der Selbsthypnose zu erlernen.

Die Fünf-Finger-Übung



Es gibt Tage, an denen fühlt man sich besonders niedergeschlagen. Hier braucht man ein einfaches und rasch wirkendes Gegenmittel, um sich wieder aufzurichten. Mit der Fünf-Finger-Übung können Sie sich jederzeit daran erinnern, welches großartige Gefühl Sie für sich selbst entwickeln können.

Machen Sie drei oder vier tiefe Atemzüge. Lassen Sie zu, wie Entspannung und Ruhe Ihren ganzen Körper durchströmen. Schließen Sie die Augen und lassen Sie die Spannung aus sämtlichen Muskeln fließen. Bleiben Sie entspannt und richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre dominante Hand.

Berühren Sie mit dem Daumen die Spitze des Zeigefingers. Gehen Sie gedanklich zurück in Ihre Vergangenheit und erinnern Sie sich an ein Ereignis, bei dem Sie das Gefühl hatten, geliebt und versorgt zu werden. Vielleicht war es, als Sie sich den Magen verdorben hatten und sich Ihre Eltern besonders um Sie gekümmert hatten. Oder wie war es, als Ihre Freunde für Sie eine große Geburtstagsfeier veranstaltet hatten? Egal ob groß oder klein, jedes Ereignis zählt.

Nun berühren Sie mit dem Daumen die Spitze des Mittelfingers. Erinnern Sie sich an einen echten eigenen Erfolg. Ihr Schulabschluss? Der neue Job oder eine Beförderung? Oder vielleicht die Geburt eines Ihrer Kinder? Auch hier zählt wieder jedes Ereignis, wenn es Ihnen nur ein recht starkes Gefühl des eigenen Erfolgs gegeben hat.

Nun berührt Ihr Daumen den Ringfinger, und Sie erinnern sich an etwas Bedeutendes, das Sie für jemand anderen getan haben. Vielleicht haben Sie sich um eine kranke Nachbarin gekümmert oder auf die Kinder Ihrer Schwester aufgepasst. Es könnte jede Art von Selbstlosigkeit sein, die Ihnen wichtig erscheint.

Zuletzt berührt Ihr Daumen den kleinen Finger, und Sie erinnern sich daran, wie Sie einmal jemand anderen geliebt haben. Suchen Sie nach einem sehr starken Gefühl der Liebe, das Ihr ganzes Herz bewegt hat.

Machen Sie sich mit dieser Übung vertraut und nutzen Sie sie immer dann, wenn Sie sich rasch daran erinnern wollen, wie es ist, sich gut zu fühlen.

Das Leben ist schön

Erinnern Sie sich daran, wie verzweifelt Jimmy Stewart auf der Brücke stand? Und wie dann ein Engel kam und ihm eine andere Realität zeigte: seine Stadt, seine Freunde und seine Familie, so wie sie wären, wenn er nie gelebt hätte.



Da erkannte er, dass die Welt ohne ihn ein etwas traurigerer Ort wäre.

Es ist so leicht, all das Positive zu vergessen, das wir in das Leben anderer bringen. Möglicherweise sind Sie kein berühmter Schriftsteller oder Unternehmensführer, doch auch Ihr Leben zählt. Ihre Familie, Ihre Freunde und selbst Ihre bloßen Bekannten und Arbeitskollegen werden von Ihnen – mal stärker, mal schwächer – beeinflusst.

Ein Schlüsselement des Selbstvertrauens besteht in dem Wissen, dass wir einen Platz in der Welt haben, den niemand sonst auf die uns eigene Weise ausfüllen könnte. Machen Sie doch genau jetzt einmal eine Liste mit all den Leuten, auf die Sie – in der Vergangenheit oder Gegenwart – in irgendeiner Weise Einfluss gehabt haben. Das kann von engen Familienangehörigen bis zu jemand gehen, dem Sie im dritten Schuljahr beim Rechnen geholfen haben; von Ihren engsten Freunden bis hin zum Parkplatzwächter, den Sie jeden Morgen auf dem Weg zum Büro begrüßen. Notieren Sie alle Namen, an die Sie sich erinnern können.

Notieren Sie jetzt neben jedem Namen einige der positiven Dinge, die Sie für den betreffenden Menschen getan haben. Es ist egal, ob es etwas Wichtiges oder Unbedeutendes und ob es gestern oder vor 40 Jahren war. Es kommt nicht mal darauf an, ob sich die anderen daran erinnern oder es überhaupt anerkannt haben. Entscheidend ist, dass Sie sich daran erinnern.

Inmitten aller Routine, aller Kämpfe, Niederlagen und Schmerzen entdecken Sie plötzlich, dass Ihr Leben doch wirklich schön ist. Manchmal übersieht man es leicht, doch

es stimmt. Und diese Tatsache kann man entdecken und schließlich sogar feiern.

Die guten Zeiten mental verankern



Mit Unglück umzugehen ist eine Kunst. Wenn man weiß, wie Schmerz funktioniert und wie man damit fertig werden kann, wird man sich in der jeweiligen Situation weniger überwältigt fühlen. Wer unglücklich ist, denkt nur an das *Jetzt* und kann sich kaum vorstellen, jemals wieder glücklich zu sein. Dann möchte man einfach nur abhauen. In so einer Gefühlssituation kann es helfen, sich daran zu erinnern, dass man solche Gefühle früher schon ertragen hat und dass sie irgendwann vorbei sein werden. Zusätzlich gibt es noch eine Technik, um gegen negative Gefühle anzugehen: das *Ankern*.

Mittels eines Ankers kann man noch einmal Situationen durchleben, in denen man voll Zuversicht und Selbstvertrauen war. Ein Anker ist ein Reiz, der bestimmte Gefühle der Vergangenheit wieder auslöst. Ein Beispiel: Wenn Sie sich jedes Mal, wenn Sie frisch gebackene Schokoladenplätzchen essen, an die Liebe und Fürsorge Ihrer Großmutter erinnern, dann werden die Schokoladenplätzchen für Sie zu einem Anker. Sie bilden den Reiz, der als Reaktion die Gefühle von Liebe und Sicherheit auslöst. Viele unserer Anker funktionieren unbewusst, doch man kann auch ganz bewusst neue Anker bilden und nutzen. Man berührt sich leicht am Handgelenk,

um sich an den selbst gemachten positiven Anker zu erinnern.

Alex, ein 32-jähriger Künstler, arbeitet mit dieser Technik. Schon als Kind zeigte er sein künstlerisches Talent. Seine Familie erkannte seine Begabung, als er im Alter von zwei Jahren ein wunderschönes, farbenfrohes und detailreiches Bild malte – auf der teuren, beigen Ledercouch seiner Eltern. Die Eltern ersetzten die Couch durch eine weniger teure und stellten die Ledercouch in sein Zimmer als Andenken an sein frühestes Werk.

Als Erwachsener begab sich Alex in die Welt der Kunst, in der sein künstlerisches Streben nicht von allen Menschen in dieser Weise unterstützt wurde. Er hatte Mühe, sich als professioneller Künstler zu etablieren. Es gab unfreundliche Bemerkungen von Kritikern über seine Arbeiten, und manche Ausstellung war ein Fehlschlag. Zum Glück hatte Alex einen Anker entwickelt, den er auslösen konnte, sobald er sich entmutigt fühlte oder sein innerer Kritiker zum Angriff blies.

Dann sucht er ein stilles Plätzchen und macht eine Übung, bei der er sein Handgelenk berührt und die Erinnerungen an sein altes Kinderzimmer wieder wachruft. Er sieht wieder die Couch, die seine Eltern ihm als Erinnerung an seine ursprüngliche künstlerische Begabung in sein Zimmer gestellt hatten. Er erinnert sich an die Bemalung der Couch, an die grünen Wirbel, die wilden orangefarbenen Linien und die gelben Punkte. Dann macht er einige tiefe Atemzüge. Und wenn er wieder Zutrauen in sich selbst verspürt, fließt auch die Leidenschaft für die Kunst erneut durch seinen Körper und gibt ihm die

Möglichkeit, weiterzumachen und allen Schwierigkeiten ins Auge zu sehen.

Nehmen Sie sich jetzt einen Augenblick Zeit für diese einfache, aber sehr wirkungsvolle Übung:

1. Wählen Sie einen Ort, an dem Sie nicht gestört werden, und setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich. Atmen Sie tief in alle Körperregionen, in denen Sie Spannungen verspüren.
2. Gehen Sie gedanklich in der Zeit zurück. Denken Sie an ein Erlebnis, bei dem Sie sich außergewöhnlich erfolgreich oder selbstgewiss gefühlt haben. Nehmen Sie so viele Einzelheiten wie möglich wahr: Was gab es zu sehen, zu hören, zu schmecken, zu riechen, und was waren Ihre Gefühle? Wie haben Sie selbst ausgesehen und wie die anderen? Hören Sie die Zuversicht in Ihrer eigenen Stimme und die lobende Anerkennung der anderen. Und *fühlen* Sie wirklich Ihr Selbstvertrauen und Ihre Zuversicht.
3. Wenn die Bilder so klar sind, dass Sie Ihr Selbstvertrauen wirklich spüren können, berühren Sie mit der rechten Hand Ihr linkes Handgelenk. Drücken Sie es an einer Stelle, die Sie sich gut merken können. Mit diesem Druck verankern Sie Ihre Gefühle am Handgelenk, und Sie werden beim späteren Auslösen genau diese Berührung wiederholen.

Wiederholen Sie diese Sequenz mit vier weiteren Erinnerungen oder Phantasieszenen, die für Sie mit Gefühlen des eigenen Wertes und Selbstvertrauens verbunden sind. Jedes Mal, wenn Sie diese Gefühle

besonders deutlich spüren, berühren Sie Ihr Handgelenk in der gleichen Weise.

Sie haben nun einen sehr positiven inneren Zustand verankert, den Sie jederzeit durch Berührung des Handgelenks aktivieren können, um beispielsweise bestimmte negative Gefühle zu beenden. Die positiven Erinnerungen und Phantasien sind Ressourcen, auf die Sie bei Bedarf jederzeit zurückgreifen können. Negative Gefühle und Zustände beenden Sie einfach mit einer Berührung Ihres Handgelenks, wo Sie die Erinnerung an einige der schönsten Momente Ihres Lebens verankert haben.

Den eigenen Körper respektieren

Ist es Ihnen schon mal passiert, dass Sie plötzlich bemerken, dass Ihre Schultern ganz verkrampft und hochgezogen sind und Sie keine Ahnung haben, wie lange dieser Zustand schon andauert? Oder dass Sie seit Stunden keinen tiefen Atemzug mehr gemacht haben? Oder dass Sie jemand morgens im Berufsverkehr behindert hat und Sie seitdem mit zusammengebißenen Zähnen herumlaufen? Ihr Körper spricht ständig zu Ihnen, laut und deutlich. Er sagt Dinge wie: „Ich bin angespannt“, „Ich kann kaum atmen“, „Ich habe Magenschmerzen wegen dieses wichtigen Meetings heute“ oder „Ich habe keine Energie mehr für diesen furchtbaren Job.“ Man mag es versuchen, doch man kann



diese Botschaften nicht sehr lange ignorieren. Man spürt einfach, wie die Spannung steigt.

Wie entspannt sind Sie gerade? Gibt es Körperregionen, in denen Sie Spannung verspüren? Den meisten Menschen geht es traurigerweise so, dass sie besser wissen, wie ihr Kontostand lautet oder dass der Wagen zum Ölwechsel muss, als wie es ihrem Körper geht. Nun, jetzt ist es Zeit, das zu ändern und auf den eigenen Körper zu hören.

Ihr Körper kann Ihnen mehr über Entspannung beibringen als irgendjemand sonst. Er kennt Ihre ganz persönlichen Zustände von Anspannung und Entspannung. Haben Sie schon mal eine Muschel ans Ohr gehalten, um das Meer zu hören? Genauso aufmerksam sollten Sie jetzt auf sich selbst hören. Schließen Sie die Augen und lauschen Sie, was Ihr Körper Ihnen darüber mitteilt, wie er sich gerade fühlt. Richten Sie einfach Ihre Aufmerksamkeit nach innen und hören Sie still zu.

Am besten suchen Sie einen ungestörten Ort, an dem Sie die Augen schließen können. Ihr Atem wird tiefer und langsamer. Fragen Sie Ihren Körper: „Wo bist du verspannt?“ Durchkämmen Sie den ganzen Körper: Wo sind verspannte Hals- und Rückenmuskeln, schmerzende Gelenke, Verspannungen oder Schmerzen in Armen und Beinen, kleine Zuckungen am Auge oder verkrümmte Regionen zum Schutz von verletzlichen Stellen?

Danken Sie dem Körper für jeden Schmerz und jede Verspannung, die er Ihnen zeigt. Vergessen Sie nicht: Jede Spannung beruht auf der Kontraktion von Muskeln und ist selbst gemacht, selbst wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Sobald Sie also eine Verspannung entdecken, können

Sie anfangen, sie loszulassen. Konzentrieren Sie die Aufmerksamkeit auf jede einzelne Stelle und spüren Sie wirklich dem Schmerz oder der Verspannung nach, wobei Sie die entsprechenden Gefühle sogar, wenn möglich, etwas verstärken dürfen. Atmen Sie langsam aus und erlauben Sie den Rückenmuskeln, sich langsam zu entspannen, erlauben Sie den Augenlidern, mit dem Zucken aufzuhören, und den Knien, ihren Schmerz loszulassen. Erklären Sie Ihrem Körper: „Es ist in Ordnung. Wir dürfen uns für eine Weile entspannen. Wir können loslassen.“ Sobald Sie eine gewisse Entspannung verspüren, danken Sie dem Körper dafür, dass er Sie am Leben erhält und dass er Sie informiert und Ihnen dient, obwohl Sie so oft seine Bedürfnisse übersehen. Machen Sie heute etwas ganz Besonderes für Ihren Körper. Wenn Sie etwas für Ihr Auto oder Ihr Haus tun können, weshalb nicht auch für Ihr körperliches Selbst? Nehmen Sie ein Schaumbad, reiben Sie sich mit Ihrem ganz speziellen Körperöl ein oder ziehen Sie sich ganz besonders bequem an. Sie können auch auf den Markt gehen und Lebensmittel für eine richtig gesunde Mahlzeit kaufen. Bleiben Sie in regelmäßigem Kontakt mit Ihrem Körper. Er wird Ihnen mitteilen, was Sie selbst brauchen, um sich zu nähren und zu pflegen.

Den Körper befreien

Unsere Gefühle spielen sich nicht nur im Kopf, sondern vor allem auch im Körper ab. Haben Sie schon mal etwas „aus dem Bauch heraus“ entschieden? Wissen Sie, wie sich Ihr Magen



verkrampt, wenn Sie wütend sind? Oder wie schwer einem Trauer auf der Brust liegen kann?

Auch chronische Gefühle von geringem Selbstwertgefühl können sich im Körper manifestieren. Man spürte das hohle Gefühl des Versagens in seinem Magen, den Druck der Vorwürfe gegen sich selbst auf seinem Herzen und den Schmerz der Scham in seiner Kehle. Die Angst davor, zurückgewiesen zu werden, lässt einen die Schultern verkrampfen und hochziehen.

Die folgende Übung kann dazu beitragen, den Körper von Gefühlen zu befreien, die von geringer Selbstachtung herrühren. Es ist sinnvoll, wenn Sie sie auf Tonband aufnehmen, um sie später zu wiederholen.

Im ersten Schritt entspannen Sie Körper und Geist. Sie sitzen oder liegen an einem ruhigen Ort, schließen die Augen und atmen langsam und tief. Sie richten die Aufmerksamkeit auf den Körper und durchkämmen die Muskulatur nach Anzeichen von Verspannungen. Jede einzelne Verspannung lassen Sie mit dem Ausatmen entweichen. Scannen Sie den ganzen Körper ab: Gesicht, Brust, Rücken, Arme, Bauch, Becken und Beine.

Nach der körperlichen Entspannung kommt die Beruhigung des Geistes. Lösen Sie sich von den zufällig auftauchenden und verschwindenden Gedanken und konzentrieren Sie sich auf das Gefühl der Ruhe. Wenn sich Gedanken aufdrängen, sehen Sie einfach zu, wie sie auftauchen und wieder verschwinden, und richten die Aufmerksamkeit dann wieder auf die innere Stille Ihres Geistes. Nun sind Sie bereit für eine Visualisierung, um den Körper von emotionalen Schmerzen zu befreien.