

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«

Junfermann



Verlag

Matthew McKay, Patrick Fanning,
Carole Honeychurch, Catharine Sutker

Selbstwert

Die beste Investition Ihres Lebens

Ein Trainingsbuch

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter www.junfermann.de. Dort können Sie auch unseren kostenlosen Mail-**Newsletter** abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das **JUNFERMANN**-Programm regelmäßig und aktuell erfahren.

Besuchen Sie auch unsere e-Publishing-Plattform www.active-books.de!

**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 Tschepp

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Medien.

Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-115-3

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-432-9).

Inhalt

Einleitung . . . 7

Teil I

So schnell kann es mir besser gehen . . . 11

Teil II

Den inneren Kritiker überwinden . . . 31

Teil III

Die Verteidigung des Selbstwertgefühls . . . 55

Teil IV

Rückblick auf die eigene Entwicklung . . . 77

Teil V

Mitgefühl entwickeln . . . 93

Teil VI

Eine zutreffende Beurteilung seiner selbst entwickeln . . . 105

Teil VII

Ein neuer Rahmen für alte Fehler . . . 125

Teil VIII

Der Abbau negativer Urteile . . . 141



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 wegschöpfen 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 wegschöpfen 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 Le-

ben 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 zuviel 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, das 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 jedesmal, wenn Sie frischgebackene 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 selbstgemachten positiven Anker zu erinnern.

Alex, ein 32jähriger 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 Bemer-