

# Mein Selbstwertgefühl – Wie ich mich im Alltag selbst abwerte

Sich ständig selbst abwerten ist eine bedrückende und auch schmerzhaft Sache. Selbstabwertung: Das ist, wenn ich mir selbst nichts zutraue und mich innerlich kritisiere. Die anderen sind eh alle schlauer, schöner und kompetenter als ich. Eben einfach besser und vor allem auch wertvoller. Ich bin nicht wichtig. Ich bin nicht gut genug und auch die Dinge, die ich tue, mache ich nicht perfekt genug.

Selbstabwertung zeigt sich nicht nur in den Gedanken, sondern auch im Verhalten. **Wenn es drum geht, wer übernimmt die Extraschicht oder die Zusatzaufgaben schreie ich gerne „Hier“, aber wenn es mal darum geht, wer die guten Dinge im Leben abbekommt, traue ich mich nicht „Ich“ zu rufen.** Die guten Dinge, wie Liebe, Respekt, Abenteuer, Erfüllung und so weiter. Dann gibt es noch diese Situationen, wenn mich doch einmal jemand lobt. „Nein, das ist doch selbstverständlich. Das ist nicht der Rede wert. Das geht doch noch besser.“ Schon relativiere ich und spiele meine Leistung runter. Es scheint mir wichtig zu sein, meine Leistung abzuwerten. Ich glaub das ist das Einzige, was ich wirklich perfekt kann.

Aber warum eigentlich? Bin ich es vielleicht einfach nur gewohnt so zu reagieren, habe ich unterschwellig das Gefühl, es irgendwie nicht verdient zu haben, ist mein Selbstwertgefühl so angeknackst und was ist eigentlich dieser Selbstwert? Ich habe hier erfahren, dass man unter Selbstwert in der Psychologie die Bewertung, die man von sich selbst hat, versteht. Diese individuelle Bewertung kann sich dabei auf verschiedene Facetten der eigenen Person beziehen, wie zum Beispiel auf die Persönlichkeit, Fähigkeiten oder auf Erfahrungen, die das Erleben sehr prägten. **Die Funktion des Selbstwertgefühls für unsere psychische Gesundheit kann man vergleichen mit der Funktion des Immunsystems für den Körper.** Ist das Selbstwertgefühl, also das Immunsystem, stark geschwächt oder angeschlagen, dann nehmen sich diese Personen jedes kritische oder skeptische Wort enorm zu Herzen. Bei jedem schrägen Blick, den ein anderer ihnen zu wirft, beginnen sie zu grübeln. Während Menschen mit einem guten Selbstwertgefühl dies eher als Feedback und Rückmeldung annehmen. Je nachdem wirkt Kritik stark verunsichernd oder als Hinweis.

Das führt mich zu der Frage: Wie entsteht der Selbstwert? **Wenn eine Person ein gutes Selbstwertgefühl besitzt, hat sie das Gefühl wertvoll zu sein - trotz ihrer Schwächen und Fehler.** Wer in seiner Kindheit angenommen und geliebt wurde, das Gefühl hatte, willkommen zu sein und erlebt hat, dass man ihm etwas zutraut, der tut sich meist leichter, von seinem Selbstwert überzeugt zu sein. Wer dagegen im Kindesalter häufig kritisiert, abgelehnt, gehänselt oder missbraucht wurde und viele Misserfolgserlebnisse erlebt hat, denkt innerlich oft „nicht in Ordnung“ zu sein. Er hat sich ein unsicheres Selbstkonzept und damit ein eher mangelndes Selbstwertgefühl ausgeprägt. Und auch als Erwachsene wirken die Gedanken, die sich seit der Kindheit eingebrannt haben, und machen dann diese Person weiterhin im Inneren klein. Eine oft automatisch ablaufende Bewertung redet dabei dem Betroffenen ein, dass er minderwertig, nicht gut genug oder nicht liebenswert sei.

**Wenn ich nun merke, dass ich stundenlang über meine Fehler reden kann, aber bei der Frage nach den Dingen, die ich gut kann, plötzlich stumm werde, ist dies durchaus ein Zeichen für eine Problematik im Selbstwert.** Es gibt aber bereits kleine Tipps und Techniken, die durch Übung, den Selbstwert steigern können. Die folgenden Tipps wurden mir von Impulsdialog-Team bereitgestellt:

## Den „inneren Kritiker“ stoppen: Stopp-Technik

Wann immer ich ins Zweifeln oder Selbstabwerten gelange, sage ich mir innerlich nun konsequent „Stopp!“. **Ich lasse den Zweifeln keinen Raum mehr sich zu entfalten.** Falls Gedanken auftauchen, wie „Ich kann auch gar nichts“ oder „Die anderen machen das besser“, dann sage ich mir mehrmals, manchmal auch wirklich laut, „Stopp!“ und mache mir bewusst andere Gedanken und erlaube es mir die Dinge so stehen zu lassen, wie sie gerade sind.

## Weniger vergleichen, mehr bei sich bleiben und sich annehmen

Häufiges Vergleichen mit anderen führt zur mehr Unzufriedenheit. Ich finde immer jemanden, der attraktiver, erfolgreicher und intelligenter ist. Aber so wirklich hilft mir dieses Wissen nicht weiter. Ich möchte ja glücklich sein. **Da ist es nebensächlich, wie Personen im Fernsehen oder im Umfeld ihr Leben meistern und nach außen hin (scheinbar) erfolgreich erscheinen. Hinter die Fassade kann ich ja da auch nicht schauen.** Ich bleibe mehr bei mir. Worauf bin ich bei mir stolz? Was macht mich aus? Was möchte ich bei mir weiterentwickeln? Ich versuche auch die Seiten an mir zu

akzeptieren, die (vermeintliche) „Schwächen“ darstellen. **Ich bin so, wie ich bin. Kein Mensch ist perfekt, fehlerfrei oder kann für alle da sein!** Es ist ja auch gerade die Mischung von Stärken und Schwächen, die uns Menschen einzigartig macht.

## Meine positiven Seiten kennenlernen

Ein Blatt Papier, ein Bleistift und schon kann es los gehen. Ich stell mir vor, wie mich meine Familie und Freunde, die mich mögen, beschreiben würden. Welche positiven und liebenswerten Eigenschaften würde sie nennen? Zuerst ist es anstrengend nicht zu sehr ins Negative abzurutschen. Schnell kommt innerlich ein „Aber“. Das blende ich per „Stopp“ aus und konzentriere mich auf das Positive. Auch die aufkommende „Bescheidenheit“ und „Eigenlob stinkt“-Mentalität versuche ich beiseite zu schieben. Mit der Zeit fühlt es sich gut an.

Wichtig auch bei diesen Techniken ist: Übung macht den Meister. Ein schwaches Selbstwertgefühl ist eng verbunden mit der eigenen Persönlichkeit. **Veränderungen in der Persönlichkeit geschehen zu lassen, kann nicht schlagartig von heute auf morgen geschehen.** Gönnen also auch Sie sich ausreichend Zeit, setzen Sie sich nicht unter Druck und versuchen Sie Übungen zu finden, die Ihnen gut tun.

**Zum Training: Wie gehe ich mit meinen Gedanken um**