

Selbstwertschätzung

Sich selbst bejahen, wertschätzen und sich selbst Gutes tun

Autorin: Dipl. Psych. Susanne Spieß 2021

Basis für eine tiefempfundene Selbstwertschätzung ist ein **gesundes Selbstbewusstsein**.

Dies bedeutet,

- ein Bewusstsein darüber zu haben, dass jeder Mensch einzigartig und in gleichem Maße wertvoll ist – durch seine pure Existenz.
- Das der Selbstwert eines Menschen immer gleich bleibt egal, ob er/sie mal einen Fehler macht, eine „Pechsträhne“ hat, in einem Gebiet große Erfolge einheimst, sehr beliebt ist oder eher zurückgezogen lebt, in seiner Peergroup der Star ist oder von einem Fettnäpfchen ins andere tritt, die Haare toll sitzen oder grade ein „bad hairday“ ist.
- Anzuerkennen, dass jeder Mensch sehr viele Facetten hat und eine sich stets weiterentwickelnde, stets weiterwachsende und sich wandelnde Persönlichkeit ist. In diesem Wandlungsprozess bleibt der Wert der Person stets gleich.

Hier einige Anregungen für Selbstbewusstseinsstärkende Glaubenssätze:

- Ich erkenne mich voll und ganz an.
- Ich erledige Dinge gerne sehr gut, doch auch wenn ich mal einen Fehler mache, bleibt mein innerer Wert gleich.
- Ich bemühe mich gelassen zu sein, doch auch wenn ich mal in Stress gerate, bleibt mein innerer Wert gleich und ich bin ein wertvoller Mensch.

In dem sehr guten Übungsbuch „Selbstbewusstsein trainieren für Dummies“ von Rhena Branch und Rob Wilson basierend auf Erkenntnissen der kognitiven Verhaltenstherapie finden sich zahlreiche Übungsbeispiele

Sich selbst Gutes zu tun und sich selbst fürsorglich zu behandeln: sich trösten, wenn, man sich verletzt fühlt, sich selbst unterstützen, wenn man sich gestresst fühlt, sich Zeit für sich selbst nehmen, um Kraft zu tanken, ist die Basis um positive Kraft und Energie für andere Menschen zu haben.

Otto Brink (Familienaufstellungen und Schüler von Bert Hellinger) nennt dies so:

„Du bist der Mittelpunkt Deiner Welt und wenn es diesem Mittelpunkt gut geht, geht es der ganzen Welt gut.“

Was bedeutet dies?

Wenn es uns selbst gut geht, könnten wir „die ganze Welt umarmen“, lächeln unsere Mitmenschen an, gehen entspannt mit diesen um ...

Geht es uns selbst schlecht, sind wir energielos, unter Druck ... fällt es uns wesentlich schwerer zu anderen Menschen freundlich zu sein, Verständnis zu zeigen

Das Buch „Selbstmitgefühl“ von Kristin Neff enthält weitere Hintergrundinformationen und gute Anregungen dazu.