

Die Selbstachtung ist unser
wichtigster Schlüssel zum Glück.

Inhaltsverzeichnis

07 Unsere Selbstachtung

Unsere Minderwertigkeitsgefühle - Die Mutproben des Lebens - Selbstbewusstsein-Fragebogen - Das Aussehen - Die Intelligenz - Die Ausstrahlung - Belastungssituationen - Warum ist die Selbstliebe so wichtig?

25 Die Basis der Selbstachtung

Die emotionale Bindung - Brief an das kleine Kind - Unsere Stellung in der Geschwisterreihe - Selbstwertgefühl von Mädchen und Jungen

50 So werden Sie selbstbewusst

Die psychologischen Hebel - Die Steigerung der Selbstachtung - Die Briefe der Freunde - Das verschwenderische Loben - Unsere Ziele und Träume aufschreiben - Realistische Ziele - Die gute Fehlerkultur - Sport erhöht die Selbstachtung - Glück steigert das Selbstwertgefühl - Der Blick auf unsere Mitmenschen - Wut und Ärger

116 Liebe Dich selbst

Der Stolz auf sich selbst - Selbstliebe ist nicht Narzissmus - Echte Selbstachtung - Das Zeitalter der Verunsicherung - Batman und Superman - Der typische Narzisst - Macht zu viel Selbstbewusstsein bequem? - Das Selbstvertrauen der Inkompetenten - Die Fähigkeit zur Selbstkritik

134 Die emotionalen Sackgassen

Die Überschätzung der Anderen - Frieden mit der Vergangenheit - Der mangelnde Mut - Fehlervermeidung

142 Die vier Bedrohungen unserer Selbstachtung

Narzissmus und Macht - Konflikte in der Liebe - Krankheit - Finanzielle Sorgen

Ein geringes Selbstwertgefühl
ist wie eine Fahrt durch das Leben
mit gezogener Handbremse.

Maxwell Maltz

Unsere Selbstachtung

Liebe Leserin, lieber Leser,

ärgern Sie sich, dass Sie manchmal so unsicher sind? Haben Sie den Wunsch, dass Sie sich mehr zutrauen? Möchten Sie lernen, besser mit sich umzugehen? Ich bin Psychotherapeut und die Steigerung der Selbstachtung ist seit Jahrzehnten einer der wichtigsten Schwerpunkte meiner Arbeit. Inzwischen konnte ich viele Erfahrungen sammeln und habe verstanden, wie sich unsere Selbstachtung erheblich intensivieren lässt.

Ich bin überzeugt, dass dies eines der zentralen Themen für uns alle ist. Und auch Sie leiden wahrscheinlich gelegentlich unter Selbstzweifeln und Stimmungseinbrüchen, obwohl Sie insgesamt durchaus erfolgreich sind. Deshalb wünschen Sie sich, dass Ihre Selbstachtung stärker wird und ich möchte Ihnen dabei helfen, damit Sie glücklicher und selbstbewusster werden können. Zwar ist dies eine lebenslängliche Herausforderung, aber ich werde Ihnen in vielen kleinen Hinweisen zeigen, wie Ihre Selbstachtung in absehbarer Zeit besser werden kann. Schließlich ist das entscheidend für unsere gute Stimmung im Leben. Nun denken viele, dass

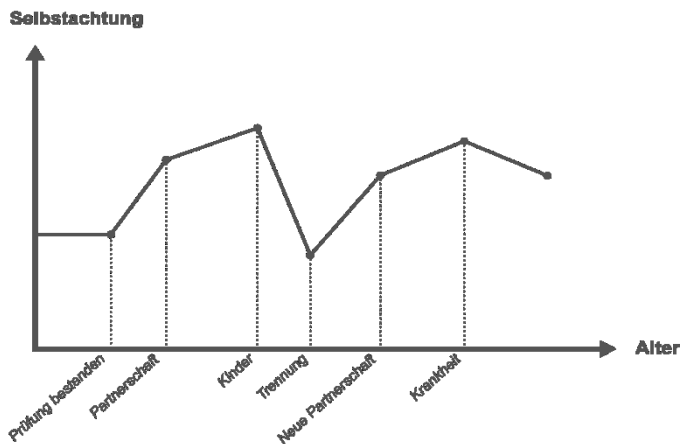
unsere Lebensstimmung von der Liebe, von intensiven Freundschaften oder von der Realisierung unserer Lebensziele abhängt. Das ist nicht falsch, aber noch wichtiger ist es, wie wir mit uns selbst umgehen. Insofern liegt es vor allem an unserer Selbstachtung, ob wir glücklich sind. Wenn diese gut ist, sind wir wesentlich lebendiger und zufriedener und können Krisen eher bewältigen. Und wir haben bessere Partnerschaften.

Sie haben sicher gemerkt, dass ich beide Begriffe: Selbstachtung und Selbstbewusstsein verwende. Ich spreche allerdings in Zukunft häufiger von Selbstachtung, weil dies die korrekte Bezeichnung ist. Und der genaue Umgang mit der Sprache ist entscheidend, weil man nur so eine Problematik wirklich verstehen kann. Zwar reden wir immer vom Selbstbewusstsein und dies beinhaltet in der exakten Bedeutung, dass wir die Fähigkeit besitzen, uns selbst zu erkennen, das Verdrängte bewusst zu machen und die eigenen Ziele zu formulieren. Es geht also um die Frage: Wer bin ich? Und bei der Beantwortung dieser Frage spielt die Selbstachtung eine große Rolle. Denn die Selbstachtung entspricht dem Gefühl des eigenen Wertes und macht deutlich, ob wir viel oder wenig von uns halten. Die Selbstachtung ist also die für unser Leben so entscheidende, aber dennoch kleine Schwester des Selbstbewusstseins.

Unsere Minderwertigkeitsgefühle

Insofern ist es tragisch, dass die Selbstachtung bei den meisten Menschen eher gering ist. Das zeigte auch eine Umfrage von EARSandEYES im Auftrag von Bento. Sie ergab, dass

80% der 18- bis 30-jährigen mit ihrem Charakter unzufrieden sind.¹ Offenbar haben fast alle Menschen erhebliche Selbstzweifel. Das war auch die Meinung von Alfred Adler, der viel über Minderwertigkeitsgefühle geschrieben hat. Er war überzeugt, dass sie neben den Gemeinschaftsgefühlen und dem Geltungsstreben eine der drei großen Faktoren unseres Lebens sind. Alle Angstzustände, Depressionen, psychosomatischen Störungen und auch Partnerschaftsschwierigkeiten hängen daher immer mit gravierenden Minderwertigkeitsgefühlen zusammen. Allerdings entwickelt sich unser Selbstwertgefühl im Laufe des Lebens. Eine Statistika-Umfrage zeigt, dass bei den meisten Erwachsenen das Selbstwertgefühl im Laufe der Jahre ansteigt, um dann mit 60 Jahren wieder abzunehmen.²



Bitte zeichnen Sie einmal eine Kurve Ihrer Selbstachtung, nachdem Sie die Frage beantwortet haben: Welche Selbstachtung hatten Sie mit 20, 30, 40, 50 oder in späteren Jahren?

Häufig verbessert sich zwar unser Selbstwertgefühl im Laufe des Lebens. Aber dennoch wird unser Alltag immer wieder von Selbstzweifeln geprägt. So haben bei meinen Umfragen über die Hälfte aller Frauen und Männer geäußert, ihr Leben würde durch das Gefühl der Unzulänglichkeit bestimmt. Das verwundert nicht, denn wir befinden uns in einer Gesellschaft, in der viel kritisiert und wenig gelobt wird. Peter Lauster schrieb einmal, auf ein Lob kämen bei uns zehn kritische Bemerkungen. Und die meisten Eltern wären sogar der Meinung, dies täte den Kindern gut.

Die Mutproben des Lebens

Dass die eigene Selbstachtung steigerungsfähig ist, merken wir vor allem, wenn wir uns präsentieren sollen. Das kann ein Vortrag sein, ein Interview oder die Vorstellungsrunde in einer Gruppe. Andere preisen sich an und wissen, wie man sich gut darstellt. Sie reden aber schneller als sonst, denn es ist Ihnen peinlich, etwas Positives über sich zu erzählen. Doch damit sind Sie nicht allein, denn die große Mehrheit der Menschen kann eher stundenlang erzählen, was sie falsch gemacht haben oder was sie besser machen müssten.

Allerdings spürten Sie früher Ihre geringe Selbstachtung auch, wenn Sie etwas bewältigen wollten, das für Sie einer Mutprobe entsprach. Erinnern Sie sich noch daran, dass Sie eine mündliche Prüfung oder ein Bewerbungsgespräch absolvieren mussten und Ihre Stimme versagte? Oder Sie sollten von einem 5-Meter-Brett springen. Von unten sah es nicht so hoch aus, aber als Sie oben standen, wurden Ihre

Knie weich. Ihre Beine waren wie gelähmt und Sie wagten den Sprung nicht mehr.

Anregung

Welche anderen Mutproben im Leben kannten Sie? Haben Sie diese bestanden oder trauten Sie sich nicht und waren hinterher mit sich sehr unzufrieden, weil Sie sich wie eine Versagerin, wie ein Versager gefühlt haben? Im Allgemeinen schlägt sich das auf unsere gesamte Lebensbilanz nieder und lässt sie zu negativ erscheinen.

Unsere geringe Selbstachtung

Neulich erzählte mir eine Frau, sie wäre schüchtern, müsste abnehmen, käme morgens nicht schnell genug aus dem Bett, habe nichts aus ihrem Leben gemacht. Sie war 40 Jahre alt, hatte Betriebswirtschaft studiert, kümmerte sich um zwei kleine Kinder und versorgte dann auch noch ihre Eltern. Doch dies alles war nicht wichtig, das war selbstverständlich. Sie sah vor allem das Negative.

Diese Negativ-Haltung ist typisch für uns. Denn häufig sehen wir unsere positiven Eigenschaften kaum und haben uns an die geringe Selbstachtung gewöhnt. Sie ist uns vertraut. Das führt jedoch zu einem Teufelskreis von Selbstkritik, Unsicherheit und Schamgefühlen, was wir vor allem bei besonderen Anlässen spüren. Wenn wir beispielsweise bei unserem eigenen Geburtstag eine Rede halten wollen, haben wir Herzklopfen, einen Druck im Magen, erröten, und möchten am liebsten im Erdboden versinken. Diese Gefühle und so-

gar die körperlichen Reaktionen begleiten Sie, aber trotzdem würden Sie mir wahrscheinlich in einem Gespräch sagen: „Mein geringes Selbstwertgefühl stört mich, aber es gibt auch viele Situationen, in denen ich mutig bin, wo ich mir etwas zutraue. Es ist gemischt, mal so und mal so.“

Tatsächlich leiden die meisten Menschen nur partiell unter einem niedrigen Selbstwertgefühl, da es durchaus seelische Bereiche gibt, in denen sie sich sicher fühlen. Offenbar gibt es einen Kernbereich der Vertrautheit, in dem auch Ihre Selbstachtung ganz gut ist. Insofern haben Sie recht, dass Sie gelegentlich selbstbewusst sind. Doch dies ist sehr steigerungsfähig. Denn vor allem in neuen Situationen könnten Sie erheblich selbstbewusster werden. Um dies zu erreichen, sollten Sie zunächst einmal wissen, in welchen Bereichen Ihre Selbstachtung gut ist und wo Sie diese gern verbessern möchten. Ein Beispiel: „Ich bin sehr gut darin, auf Menschen zuzugehen, ich kann strategisch denken. Gerade in Krisen behalte ich einen kühlen Kopf. Deshalb bin ich auch bei der Feuerwehr. Ich wusste immer, dass dort meine Potentiale gut aufgehoben sind. Und in der Partnerschaft bin ich der ruhende Pol. Aber ich glaube, dass ich manchmal leidenschaftlicher sein könnte, ich lebe immer so, dass ich die Kontrolle behalte.“ – schrieb mir ein 43jähriger Mann, der die Betriebsfeuerwehr einer großen Firma aufgebaut hatte.

Anregung

Können Sie Ihre positiven Eigenschaften und Ihre Schwächen beschreiben? Wahrscheinlich gelingt Ihnen dies nur teilweise. Denn fast immer haben wir ein sehr verschwom-

menes Gefühl hinsichtlich jener Eigenschaften, auf die wir stolz sein könnten. Deshalb sollten Sie einmal zwei Wochen lang jeden Tag aufschreiben, wann Sie mutig waren oder eine Herausforderung meistern konnten und wann Sie eine zu geringe Selbstachtung gespürt haben. Und dann beantworten Sie bitte ausführlich die folgenden 14 Fragen:

Selbstbewusstsein-Fragebogen

1. Wann waren Sie richtig mit sich zufrieden?
2. Was haben Sie geschafft, was ist Ihre positive Bilanz?
3. Auf welche Menschen konnten Sie zugehen, welche sozialen Situationen haben Sie gut bewältigt?
4. Wann hatten Sie das Gefühl, dass Sie sich gut darstellen konnten?
5. Wann haben Sie sich gut durchsetzen können?
6. Wann haben Sie in einem Gespräch Ihre Argumente gut vertreten?
7. Wann hatten Sie Angst, einen Fremden anzusprechen?
8. Wann haben Sie sich nicht an einem Gespräch beteiligt, weil Sie schüchtern waren?
9. Wann sind Sie nicht auf eine Frau, auf einen Mann zugegangen, die bzw. den Sie toll fanden?
10. Wann haben Sie sich nicht gewehrt, als im Zug Ihr Platz besetzt war, den Sie reserviert hatten?
11. Wo waren Sie auf sich stolz und wofür haben Sie sich geschämt?
12. Wie haben Sie bisher Prüfungen absolviert?

13. Wie würde Ihr Leben verlaufen, wenn Sie erheblich selbstbewusster wären?
14. Welche Menschen kennen Sie, die wirklich selbstbewusst sind? Was könnten Sie sich von ihnen abschauen?

Ich will Ihnen nun keine Auswertung mit einer Punktzahl anbieten, die meist sehr durchsichtig ist. Vielmehr hat dieser Fragebogen das Ziel, dass Sie Ihre eigene Selbstachtung erkunden. Wahrscheinlich wissen Sie jetzt etwas genauer, wie hoch und manchmal auch wie gering Ihr Selbstwertgefühl ist. Und Sie erkennen, wann Sie eine Selbstsicherheit spüren und wann nicht. Das sind die vier Seiten Ihres Selbstwertgefühls. Wenn wir sie mit Leben füllen, entsteht eine Landkarte Ihrer Selbstachtung, die sehr wichtig für unsere weitere Arbeit ist. Dazu gehört vor allem die Tatsache, dass jeder ganz unterschiedliche Aspekte des Lebens kennt, in denen er sich besonders sicher oder unsicher fühlt. Allerdings beziehen sich Gefühle der Unzulänglichkeit häufig auf das Aussehen, die Ausstrahlung und die Intelligenz.

Das Aussehen

Fast niemand ist mit seinem Aussehen vollständig zufrieden. Ich kenne attraktive Frauen, die trotzdem bemängeln, dass ihre Haare zu dünn, ihre Beine etwas zu stark, ihre Nase zu krumm sind. Außerdem gäbe es erste Ansätze von Orangenhaut und zudem würden sie nicht mehr so aussehen wie mit zwanzig. Eine nicht unerhebliche Rolle spielt hierbei Social Media. Denn während wir in der Realität immer korpulenter werden, vermittelt das Internet ein Schönheitsideal

mit einer zarten, filigranen Statur. Doch die Durchschnittsfrau weicht mit 164 cm und einem Gewicht von 64 kg weit von diesem Ideal ab. Und so fühlen sich viele Frauen von dem Schönheitsideal unter Druck gesetzt, fast die Hälfte hat sogar schon eine Operation in Erwägung gezogen oder neigt zu ungesunden Diäten. Dabei wissen viele durchaus, dass häufig die schönen Bilder durch Photoshop entstanden sind. Dennoch sind nur 41% der Frauen mit ihrem Aussehen zufrieden, im Unterschied zu 53% der Männer. Denn Männer finden sich meist auch attraktiv, wenn sie einen kleinen Bauch und kaum noch Haare auf dem Kopf haben. ³

Nun mag das Aussehen nicht unwichtig sein. Allerdings haben bereits die griechischen Philosophen erkannt, dass die wahre Schönheit immer ein Ausdruck unserer Seele sei. Deshalb kann ein vermeintlicher Makel bei der äußeren Schönheit durch ein leidenschaftliches, soziales oder interessantes Leben ausgeglichen werden. Ein eindruckliches Beispiel dafür ist Rosa Luxemburg, die infolge eines Hüftleidens hinkte. Aber durch ihre Intelligenz und ihr großes politisches Engagement wurde sie als sehr attraktiv empfunden.

Anregung

Wie geht es Ihnen, wenn Sie fotografiert werden? Sind Sie mit den Fotos zufrieden? Und dann stellen Sie sich bitte einmal vor den Spiegel und beantworten eine Frage: Sind Sie auf Ihren Körper stolz? Wahrscheinlich finden Sie an sich viele Mängel. Doch wie erklären Sie es sich, dass Sie gute Freundschaften pflegen, sehr gemocht und geliebt werden

und immer wieder Männer bzw. Frauen treffen, von denen Sie hören, Sie seien attraktiv?

Die Intelligenz

Sehr schwierig ist natürlich die Einschätzung der eigenen Intelligenz. Noch im 14. und 15. Jahrhundert war es einem einzelnen Menschen möglich, sich das gesamte Wissen seiner Zeit anzueignen. Doch dies ist heute nicht mehr erreichbar. Selbst in einem kleinen Fachgebiet sind wir immer nur teilweise Experten. Deshalb ist Unwissenheit normal. Aber dennoch haben wir den Anspruch, bei vielen Themen mitreden zu können und schämen uns dafür, wenn wir eine Fremdsprache nicht beherrschen, einen Namen falsch betonen oder einen berühmten Roman nicht kennen. Ein Kollege meinte zu mir: „Auf Kongressen falle ich mitunter durch meine Schweigsamkeit auf. Alle sprechen perfekt englisch, als wären sie dort aufgewachsen. Aber ich rede so, dass Engländer immer ein wenig schmunzeln. Eine junge Frau aus London flüsterte mir einmal ins Ohr, meine Aussprache sei niedlich. Anschließend hat sie mich umarmt ... Mir hat es jedoch nicht gefallen. Es hat mich gekränkt und seitdem rede ich noch weniger.“

Anregung

Wie reagieren Sie, wenn man Ihnen in einem Gespräch sagt, Sie würden sicher den Schriftsteller xyz kennen? Doch Sie haben noch nie diesen Namen gehört, geschweige denn eine Seite von ihm gelesen. Würden Sie antworten: „Nein, kenne

ich nicht, aber Du wirst mir bestimmt einiges von ihm erzählen?“

Die Ausstrahlung

Besonders heikel ist jedoch die eigene Ausstrahlung. Vor allem Männer haben den Anspruch, dass sie selbst in sehr schwierigen Situationen cool handeln sollten. Sie würden gern auftreten wie James Bond, der immer gelassen seinen Martini orderte – natürlich geschüttelt und nicht gerührt. Aber eine so coole Ausstrahlung hat man nur, wenn man selbstsicher ist. Sonst ist man nicht nur angespannt, sondern wird rot und stottert oder zieht sich vollständig zurück. Das passierte immer wieder einem 26jährigen Studenten, der bei mir in Therapie war. Er hatte durchaus Freunde und war gelegentlich sogar gesellig. Doch sobald er ein Interesse für eine Frau spürte, war es mit seiner inneren Sicherheit vorbei. Er bekam feuchte Hände, war extrem aufgeregt und konnte höchstens einen Satz sagen, den er aus sich herauspresste. Und hinterher war er davon überzeugt, sich blamiert zu haben. Also dachte er immer lange darüber nach, was er beim nächsten Mal besser machen könnte.

Das war verhängnisvoll, denn die innere Sicherheit entsteht nicht, weil wir alles richtig machen, sondern durch eine souveräne Einstellung. Es geht also nicht um Perfektion, sondern eine innere Gelassenheit. Schließlich setzt eine selbstbewusstere Ausstrahlung voraus, dass wir vor allem mit den kleinen Unzulänglichkeiten großzügiger umgehen.

Anregung

Kennen Sie Situationen, in denen Sie unbedingt selbstsicher auftreten wollen? Sie möchten einen attraktiven Mann ansprechen, aber das Herz schlägt Ihnen bis zum Hals und Sie bekommen kaum einen Ton heraus. Können Sie es verstehen, dass Sie so schüchtern sind oder können Sie sich sogar darüber lustig machen: „Toll. Dass ich ihn attraktiv fand, hat er sicher nicht gemerkt. Aber wahrscheinlich war er ohnehin schwierig und jetzt erspare ich mir das Geld für eine Paartherapie.“

Belastungssituationen

Nun gibt es eine Notlösung, damit Sie Ihre Unsicherheitsgefühle weniger stark empfinden: Sie müssen sich nur zurückziehen und Ihre Lebenspläne reduzieren. Dann spüren Sie Ihr geringes Selbstbewusstsein weniger. Und das machen wir meist ganz automatisch, indem wir bei vielen Vorhaben sagen, dies sei nichts für uns. So geht es einer Patientin, die in der Kindheit in sehr bedrückenden Verhältnissen aufwuchs. Heute steht sie als Schauspielerin auf den Bühnen der Welt und genießt die Anerkennung. Dies ist erstaunlich, denn ihr ganzes Leben war immer ein Kampf gegen innere Selbstzweifel und äußere Anfeindungen, den sie letztlich gewonnen hat. Ich fand ihre Schilderungen so bewegend, dass ich ihr vorgeschlagen habe, eine Autobiographie zu schreiben. Aber sie sagte mir, dies würde keinen interessieren. Solche Einschätzungen kennen wir leider fast alle und realisieren damit nicht die Möglichkeiten, die uns das Leben bieten würde.

Das ist verhängnisvoll, weil wir dadurch unsere Lebenskräfte zu sehr verringern, viele soziale und seelische Fähigkeiten nicht genügend trainieren und auf diese Weise die Basis für ein gutes Selbstbewusstsein verlieren. Und dann gibt es immer mehr alltägliche Belastungen, denen Sie nicht genügend gewachsen sind. Kurz gesagt: Sie sind nicht so gut, wie Sie es verdient hätten. Eine Prüfung bestehen Sie dadurch nur mit einer befriedigenden Note und sind zu gehemmt, wenn Sie nach einer Trennung wieder auf Partnersuche gehen.

Anregung

Jeder von uns kennt solche Belastungen, die unser seelisches Gleichgewicht auf die Probe stellen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich drei Fragen stellen:

Welche Belastungen haben Sie in den letzten zehn Jahren erlebt?

Wie konnten Sie damit umgehen: Konnten Sie sich Hilfe holen, wurden Sie aktiv oder haben Sie resigniert oder sich sogar ängstlich zurückgezogen?

Haben Sie sich in der Zwischenzeit davon erholt?

Zunächst wird Ihnen klar werden, dass Sie den Lebensbelastungen nicht ausweichen können. Und das erkennen Sie vor allem, wenn Sie heftige Konflikte durchstehen müssen und kritisiert werden. Unversehens wackelt dann Ihre seelische Welt und Sie fangen schließlich an, grundlegend an sich zu zweifeln. Doch Ihre geringe Selbstachtung spüren Sie auch

in allen alltäglichen Belastungssituationen. Zwar trauen Sie sich durchaus einiges zu, aber haben dennoch das Gefühl, dass Sie mehr tun könnten. Deshalb sollten Sie bitte vier Fragen beantworten:

Welche Lebensziele haben Sie, für die Sie auf eine große Selbstachtung angewiesen sind?

Welche dieser Ziele haben Sie bisher verwirklicht?

Hätten Sie bisher anders gelebt, wenn Sie mehr Selbstachtung gehabt hätten?

Wie würde jetzt Ihr Leben in den Bereichen Beruf, Freundschaften und Liebe verlaufen?

Fast jeder hat Selbstwertprobleme

Sie haben nun ein differenziertes Bild über Ihre eigene Selbstachtung gewonnen. Und Sie sehen, wie entscheidend Ihr Leben von der Selbstachtung geprägt wurde. Wie wichtig allerdings diese Thematik ist, spüren Sie noch intensiver, wenn Sie einmal bei einer Einladung das Thema Selbstachtung ansprechen. Sie werden entweder die Erfahrung machen, dass alle wie elektrisiert sind und sofort anfangen mitzureden. Doch in einer Gruppe, in der sich keiner persönlich zeigen mag, wird man dem Thema ausweichen, weil es zu brisant ist. Deshalb ist es hilfreich, wenn Sie einzelne Menschen kontaktieren, um einen Test durchzuführen: Bitte laden Sie möglichst viele Menschen, die Sie für selbstbewusst halten, zu einem Gespräch ein. Personen, die wirklich erfolg-

reich sind. Fragen Sie sie nach ihren Lebenserfolgen und dann sagen Sie ihnen, wie beeindruckt Sie sind, inwiefern sie großartig sind. Und Sie werden bemerken, dass fast alle Ihre Anerkennung aufsaugen wie ein trockener Schwamm.

Diese Erfahrung machte ich selbst, als ich in den letzten Jahren etlichen sehr berühmten Kollegen begegnete. Sie hatten Bestseller geschrieben, waren gefragte Redner und verdienten bei einem Vortrag weit mehr als ich in einer Woche. Aber mir fiel auf, wie begierig sie die Anerkennung aufsogen, wenn ich ihre Bücher lobte. Meist fragten sie mehrfach nach und wirkten auf mich regelrecht anerkennungshungrig. Dabei gab es nur eine einzige Ausnahme.

Ich traf einmal Heinz Knobloch, der früher in der DDR sehr bekannt war. In einem meiner Bücher hatte ich Mathilde Jacob, die Sekretärin von Rosa Luxemburg, erwähnt, über die er eine Biographie veröffentlicht hatte. Ich bedankte mich bei ihm für seine Anregungen und wollte ihm mein Buch überreichen. Damals war er schon etwas älter, aber er sprang trotzdem bei einer Vortragsveranstaltung von der Bühne mit der Bemerkung, er wolle auf Augenhöhe mit mir reden. Wir trafen uns dann mehrfach bei Lesungen und ich bemerkte immer wieder seine ruhige Ausstrahlung und spürte, wie sehr er mit sich und dem Leben zufrieden war.

Anregung

Bitte geben Sie Ihrer Partnerin oder dem Partner und allen guten Freunden in den nächsten Wochen erheblich mehr Anerkennung. Überlegen Sie, wen Sie ausführlicher loben

könnten. Sie werden dann nicht nur registrieren, wie dankbar die Anderen für die Anerkennung sind. Vielmehr werden Sie sehen, wie sehr Ihre Freunde/innen und Partner/innen aufleben.

Warum ist die Selbstliebe so wichtig?

Sie haben nun erfahren, wie wichtig die Anerkennung für die Entfaltung unserer Lebenskräfte ist. Man könnte sogar sagen, dass sie lebenswichtig ist. Denn das positive Selbstwertgefühl ist das Immunsystem der Seele und wenn wir zu wenig davon haben, verlieren wir an seelischer Stärke und haben zu geringe Abwehrkräfte. Deshalb leben Menschen mit einer guten Selbstliebe erheblich länger. Allerdings besteht nun ein Problem. Wir alle kennen die Zauberkraft der Selbstachtung und können sie trotzdem kaum von selbst steigern. Wenn wir jedoch von anderen Anerkennung bekommen, schweben wir regelrecht. Das gilt vor allem für die Verliebtheit, wo uns ein anderer Mensch viel Bedeutung verleiht. Aber das hängt immer davon ab, dass man uns lobt und liebt. Demgegenüber ist unsere Fähigkeit zur Selbstakzeptanz bei uns meist sehr schlecht. Doch das ist fatal, denn wir werden nur selten gelobt und die Liebe ist oft schwierig. Also bleibt unsere Selbstachtung gering und das ging mir früher nicht anders, da mir Selbstzweifel keineswegs fremd waren.

Die großen Spiegel

In der Schule wurde ich rot, wenn ich einen Text aufsagen musste und litt massiv unter Lampenfieber. In der Tanzschu-

le bekam ich Hitzewallungen, sobald ich mich in dem riesigen Spiegel sah, auf dem man alle Bewegungen kontrollieren konnte. Und in größeren Gruppen war ich oft stumm und überlegte lange, was ich sagen könnte. Wenn mir endlich etwas einfiel, schnitt mir entweder jemand das Wort ab oder man redete längst über ein anderes Thema.

Ich litt sehr unter dieser Schüchternheit, die in unserer Familie keineswegs ungewöhnlich war. Bis auf meine redselige Mutter waren alle sehr gehemmt und blieben in der Öffentlichkeit lieber in der zweiten oder dritten Reihe. Dort ging es auch mir gut, aber mein Rückzug funktionierte nicht immer. Denn als ich auf Partnersuche war, musste ich mich aus meiner Deckung heraus bewegen. Das schaffte ich nach einigen Anläufen und fühlte mich schließlich in der beginnenden Liebesbeziehung ziemlich wohl. Sobald ich geliebt wurde oder von guten Freunden umgeben war, stieg mein Selbstbewusstsein. Es war aber auf eine große Probe gestellt, wenn ich in der Uni ein Referat oder später im Berufsleben Vorträge halten sollte.

Die Familienaufträge

Es war für mich jedoch keine Lösung, dass ich mich in der Öffentlichkeit dauerhaft zurückzog, denn es gab einen Familienauftrag. Man erwartete regelrecht von mir, dass ich erfolgreich sein sollte, nachdem der Urgroßvater in der Weltwirtschaftskrise Konkurs anmelden musste. Ich verspürte daher immer den Wunsch, selbstbewusster zu werden. Oft ärgerte ich mich darüber, dass sich Mitschüler viel mutiger im Unterricht beteiligten, die weniger wussten als ich. Und

bei Fernsehsendungen waren Kollegen später viel souveräner, obwohl sie sich nicht immer gut auskannten. Mir wurde darum klar: Es kam nicht darauf an, mehr zu wissen oder zu können. Es ging nicht um die wirklichen Kenntnisse und Fähigkeiten. Es ging darum, mein Gefühl für mich selbst zu verbessern. Inzwischen bin ich 75 Jahre alt und erheblich selbstbewusster. Bei Vorträgen empfinde ich fast kein Lampenfieber mehr, auf die meisten Menschen gehe ich unbekümmert zu und ich denke wenig darüber nach, was andere über mich sagen. Ich schreibe gern Bücher, neige nicht zum Grübeln und bin nicht nur verheiratet, sondern insgesamt ein glücklicher Mensch.

Die Steigerung der Selbstachtung

Ein spannender, aber mitunter auch langwieriger Weg hat mich gelehrt, wie man selbstbewusster wird und ich habe innerhalb einiger Jahrzehnte ein Konzept zur Steigerung der Selbstachtung entwickelt, das ich Ihnen vermitteln werde. Ich wende dies Konzept seit vielen Jahren in der Therapie an und kann Ihnen versprechen: Wenn Sie die zahlreichen Fragen beantworten und die unterschiedlichen Impulse aufgreifen, besteht die Chance, dass Sie bereits innerhalb einiger Monate innere Kräfte spüren und sich vieles zutrauen, was Sie früher nicht für möglich gehalten hätten. Das kann Sie grundlegend verändern. Denn die Steigerung der Selbstachtung ist immer auch der Weg zu einem neuen, glücklicheren Leben.

¹ <https://www.spiegel.de/panorama/bento-umfrage-ber-selbstbewusstsein-mut-charakter-und-unzufriedenheit-a-00000000-0003-0001-0000-000000294428>

² Annina Baumberger, Sein und Können, Stabilität und Höhe des persönlichen Selbstwertgefühls und Selbstvertrauens

³ <https://www.splendid-research.com/de/statistiken/studie-zufriedenheit-aussehen-und-schoenheitsoperationen>