

Selbstwertgefühl und Glück

Forschung hat gezeigt, dass man mit einem guten Selbstwertgefühl ein viel glücklicheres Leben führen kann. Es scheint in der Tat, dass das Selbstwertgefühl viele, wenn nicht alle Aspekte des Lebens betrifft.

Das Selbstwertgefühl ist etwas Individuelles. Es handelt sich um ein Gefühl, eine Selbsteinschätzung. Nicht umsonst heißt es ‚Gefühl‘ des Selbstwerts und nicht ‚Wissen‘ des Selbstwerts. "Es sind nicht die vermeintlich objektiven Gründe, warum wir okay sind. Selbstwertgefühl ist etwas, das gefühlt wird, eine subjektive Einschätzung unseres Wertes, unserer Bedeutung und unseres Status." (Sigrid Engelbrecht)

Wenn du dich selbst negativ bewertest, erschaffst du dir ein negatives Selbstbild und wirst du unter Minderwertigkeitskomplexen, Unsicherheit und Zweifeln leiden. Wenn du dann Wertschätzung von anderen erfährst, bist du nicht in der Lage, diese zu empfangen. Im schlimmsten Fall fühlst du dich als Betrüger und denkst heimlich: Wenn andere sehen würden, wie ich wirklich bin, hätten sie nicht so eine positive Meinung über mich.

Das Selbstwertgefühl spielt auch eine große Rolle, wie wir uns in partnerschaftlichen Beziehungen verhalten.

Wie entsteht ein geringes Selbstwertgefühl?

Ein negatives Selbstbild entsteht in deiner Kindheit, wenn es einen Konflikt gibt zwischen dem, wer du bist und dem, was andere von dir erwarten. Wir werden nicht immer bedingungslos akzeptiert und für ein kleines Kind ist es nicht möglich, zwischen Verhalten und sich selbst zu unterscheiden. Und wenn das Kind etwas nicht gut macht, fühlt es sich als Person in seiner Gesamtheit abgelehnt. Diese Ablehnung erzeugt die Angst, nichts richtig zu machen und daher nicht gut genug zu sein. Das Kind wird sein Verhalten anpassen, nur um Anerkennung zu bekommen. Die Selbstablehnung hat begonnen.

Das Selbstwertgefühl entwickelt sich in den verschiedenen Lebensphasen. Wichtig sind die ersten 3 Monate, die Kindheit bis zum 7. Lebensjahr und die Pubertät.

Teufelskreis

Negative Glaubenssätze eines negativen Selbstbilds gipfeln in einem Teufelskreis selbst-zerstörerischer Gedanken: weil ich Angst habe, zurückgewiesen zu werden, sage ich nichts. Weil ich nichts sage, werde ich nicht wahrgenommen. Weil ich nicht wahrgenommen werde, fühle ich mich abgelehnt.

Im Laufe der Jahre entwickelt die Person dadurch bestimmte Verhaltensmuster, in der Hoffnung, Zurückweisung zu vermeiden. Zum Beispiel sind einige Leute immer nett und wagen es nicht, für sich selbst einzutreten, weil sie Angst vor Konflikten und Ablehnung haben. Sie haben das Muster eines ‚Pleasers‘ entwickelt. Oder andere wagen es nicht, sich zu öffnen und bleiben auf Distanz, weil sie Angst haben verletzt zu werden. Weil sie keine Nähe und keine wirkliche Intimität leben können, fühlen sie sich nie wirklich geliebt. Infolgedessen bleiben sie im Gefühl der (Selbst)Zurückweisung.

Wie lernen wir?

In unseren jungen Jahren lernen wir auf 3 Arten:

1. Verbale Konditionierung
2. Nachahmung
3. Spezifische Ereignisse (Traumata)

1. Verbale Konditionierung

Verbale Konditionierung ist sehr mächtig. Bis zum 7. Lebensjahr nimmt ein Kind alles ungefiltert auf, weil es noch keinen anderen Bezugsrahmen hat. Ein Kind kann noch nicht zwischen Verhalten und Person unterscheiden. Wenn etwas nicht gut läuft, fühlt es sich als Person zurückgewiesen.

Übung: Was hast du über Glück gelernt?

Kannst du dich daran erinnern, was du von deinen Eltern oder Lehrern gehört hast? Was hast du über Glück, glücklich sein oder über das Leben gelernt? Schreibe alles auf, was dir einfällt.

Schreibe 5 Minuten ohne Unterbrechung.

2. Nachahmung

Nachahmung ist die vorherrschende Art zu lernen. Die Theorie der Nachahmung funktioniert in drei einfachen Schritten:

1. Du beobachtest ein Modell.
2. Du ahmst die Handlungen des Modells nach.
3. Du bekommst ein neues Ergebnis.

Wenn man tut, was andere tun, hat man das Gefühl dazu zu gehören, für viele ein wichtiger Grund auch schlechte Dinge zu modellieren!

Übung: Welches Verhalten hast du bei deiner Mutter und Vater beobachtet, als du noch jung warst?

Erstelle eine Spalte mit allen negativen Verhaltensmerkmalen und eine Spalte mit allen positiven Verhaltensmerkmalen deiner Mutter bzw. deines Vaters oder ev. eines anderen Pädagogen.

Mutter	positiv	negativ
Verhalten		
Vater		
Verhalten		

Welche Verhaltensmuster hast du übernommen?

Welche übernommenen Verhaltensweisen möchtest du behalten und welche möchtest du loslassen?

3. Spezifische Ereignisse

Fast jeder hat in seiner Kindheit Ereignisse erlebt, die ein gewisses Trauma oder große Traurigkeit hinterlassen haben. Auch kleinere Ereignisse kann das Kind als traumatisch erleben, weil es sich abgelehnt fühlt.

Diese Ablehnung erzeugt die Angst, etwas falsch zu machen und das Gefühl nicht gut genug zu sein, und das Verhalten wird angepasst. Als kleines Kind tun wir alles, um die Liebe und Aufmerksamkeit von Vater und Mutter zu bekommen. Durch die Erfüllung bestimmter Bedingungen lernt das Kind, wie man Zurückweisung und Bestrafung verhindert: Zurückweisung tut weh und alles wird getan, um Schmerzen zu vermeiden.

Die Bedeutung bestimmter Ereignisse

Ein Ereignis hat nur die Bedeutung, die Du ihm gibst. Als Mensch haben wir die Fähigkeit einem Ereignis selbst die Bedeutung zu geben, wie wir es möchten. "Du wirst nur glücklich sein, wenn du lernst, alles was in Deinem Leben passiert, nicht nur die guten Dinge, sondern vor allem die Rückschläge, als eine Gelegenheit zu sehen, zu wachsen und mehr von dir selbst zu lernen und mehr von deinen Talenten zu entwickeln... Mit Traurigkeit und Widrigkeiten umgehen zu können und einen Platz zu geben, ist für das Glück von grundlegender Bedeutung." (Dirk Nuytten)

Übung: Andere Bedeutung an Ereignisse geben

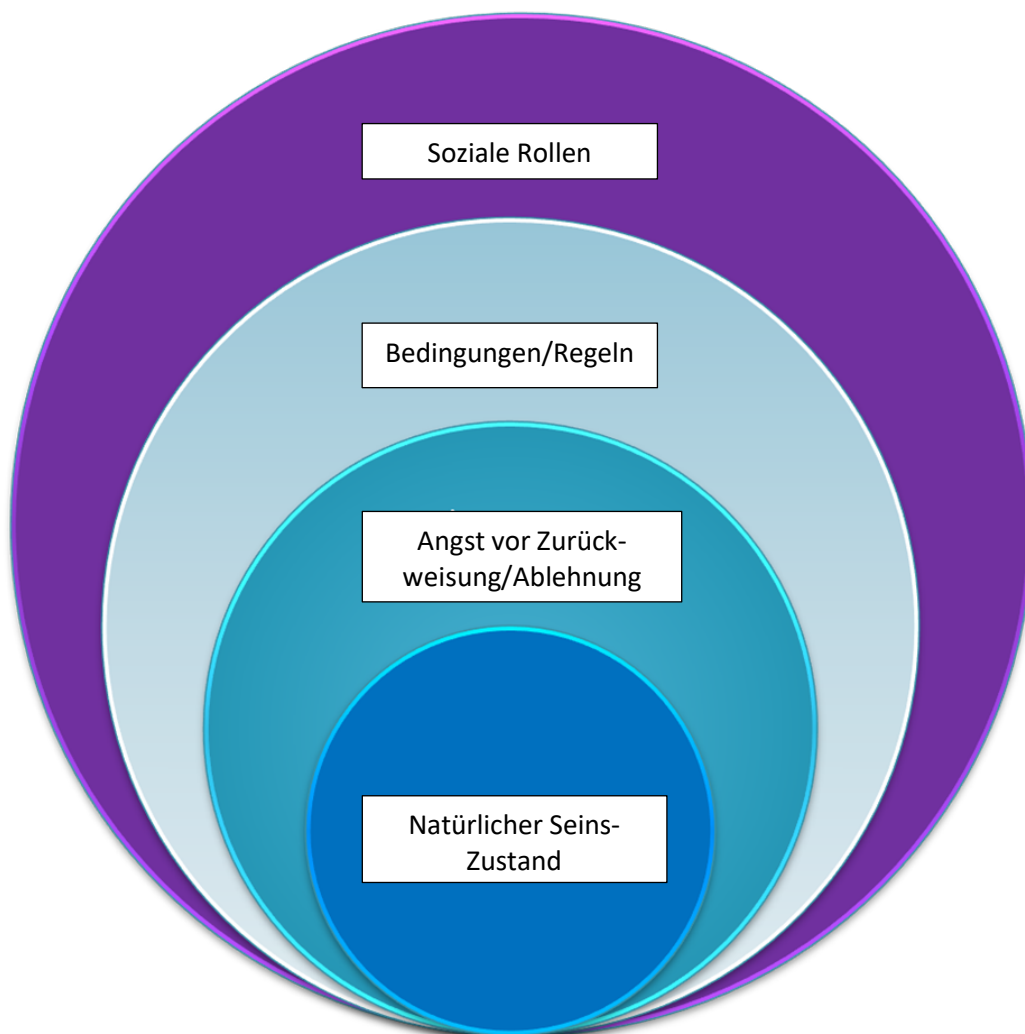
An welche weniger erfreulichen Ereignisse aus Deiner Kindheit kannst Du Dich erinnern, die Du jetzt als wertvoll erleben kannst? Welche Bedeutung kannst Du diesen Ereignissen jetzt beimessen?
Z.B. wenn Du einmal entlassen wurdest und danach einen besseren Job gefunden hast, o.Ä.

Beschreibe das Ereignis und was Du daraus gelernt hast.

Das verborgene Glück

Durch Erziehung lernen wir bestimmte Verhaltensweisen. Als Kind tun wir alles, um unsere Eltern glücklich zu machen. Dadurch entwickelt man bestimmte Verhaltensmuster, die unsere Angst vor Zurückweisung verhindern sollen. Man passt sich an die Erwartungen an.

Durch die Erfüllung bestimmter Bedingungen lernt das Kind, dass man Zurückweisung vermeiden kann, Welche Bedingungen musst Du erfüllen, bevor Du dich selbst wertschätzen kannst?



1. Schicht

Durch Zurückweisung entwickeln sich bestimmte Glaubenssätze, die unser weiteres Verhalten weitgehend bestimmen.

Welch Kern-Überzeugungen hast Du entwickelt?

Unbewusste Kern-Glaubenssätze

	Ich bin wertlos
	Ich bin dumm
	Ich bin schwach
	Ich bin schlecht
	Ich bin ein Egoist
	Ich bin unbedeutend
	Ich bin minderwertig
	Ich bin nicht gut genug
	Ich bin gescheitert
	Ich bin ein ‚Loser‘
	Ich bin unscheinbar
	Ich bin schwierig, kompliziert
	Ich bin mittelmäßig
	Ich bin unsympathisch/unfreundlich
	Ich bin feige
	Ich bin faul
	Ich bin nichts
	Ich bin nicht normal
	Ich bin hässlich
	Ich habe keine Existenzberechtigung
	Ich bin unwichtig
	Ich gehöre nicht dazu
	Ich bin schuldig
	Ich bin lästig

Um diese schmerzlichen Gefühle zu vermeiden, entwickeln wir Verhaltensregeln und soziale Rollen. Durch diese Regeln zu erfüllen, glauben wir, Anerkennung zu gewinnen.

Aus diesen Glaubenssätzen und Regeln bilden sich soziale Verhaltensmuster und Rollen.

Unbewusste Verhaltensmuster und Rollen

Indem wir eine soziale Rolle übernehmen, versuchen wir, unsere Angst vor Ablehnung und Zurückweisung zu verschleiern. In welchen Verhaltensmustern erkennst Du dich selbst? Welches Verhalten zeigst Du hauptsächlich?

Gibt es auch eine (oder mehrere Typen), gegen die Du eine Allergie hast?

Nice Guy / Pleaser

Immer freundlich, sensibel, hilfsbereit, vermeidet Konflikte, passt sich an.

Kernmuster: "Ich bin schwach"

Perfektionist

Regel: Wenn du keine Fehler machst, bekommst du Anerkennung. Wenn deine Ergebnisse und deine Leistung gut sind, bist du auch gut. Angst Fehler zu machen, hoher Leistungsdruck er/sie ist idealistisch und hat sehr hohe Standards und Werte.

Kernmuster: "Ich bin nicht gut genug"

Passivität

Als Regel hast Du entdeckt, dass es sinnlos ist, Dein Bestes zu tun. Was auch immer Du getan hast, Du hast keine Anerkennung bekommen. Aufschiebeverhalten und Aufgaben nicht zu Ende bringen können Merkmale dieses Typs sein.

Kernmuster: "Ich bin nicht gut genug, ich bin unwichtig"

Helpaholic

Menschen mit diesem Muster müssen immer für andere bereitstehen und haben ein starkes Bedürfnis gebraucht zu werden und unverzichtbar zu sein.

Kernmuster: "Ich bin wertlos oder ich bin nicht wichtig"

Immer der Beste sein

Starkes Bedürfnis, der Beste sein zu wollen, sind oft dominant im Verhalten.

Kernmuster: "Ich bin unbedeutend, ich gehöre nicht dazu"

Der „coole“ Typ – immer auf Abstand

Sie scheinen unsensibel zu sein und verhalten sich distanziert. Angst vor Nähe, zeigen keine Gefühle, haben starke Urteile über sich selbst und andere.

Kernmuster: "Ich bin wertlos oder ich bin schwach".

Alles unter Kontrolle Typ – Control Freak

Möchte alles unter Kontrolle haben, ist ungeduldig, Leistung ist wichtig, formal, entschlossen, kann nicht loslassen, Angst verletzt zu werden.

Kernmuster: "Ich bin seltsam, ich bin nicht normal oder ich habe keine Existenzberechtigung"

Extreme Typen, die auffallen wollen – der Rebell

Auffällige Art sich zu kleiden, rebellisch.

Kernmuster: "Ich bin mittelmäßig oder ich bin nichts wert, ich bin ein ‚Loser‘"

Sozialer Typ

Menschen mit extremem Sozialverhalten brauchen Zuwendung und Akzeptanz. Sie haben ein großes Bedürfnis an Zuneigung wollen nett gefunden werden und dazu gehören.

Kernmuster: "Ich bin dumm oder ich gehöre nicht dazu".

Glückstechniken



1. Glückstechnik Freundlichkeit

Nettsein beeinflusst unser Gehirn, Serotonin wird produziert und auch wird die Ausschüttung von Stresshormonen verhindert, wie Studien zeigen. Freundlichkeit hilft auch dem Helfer. Besonders wirksam sind sogenannte Random Acts of Kindess, kleine gute Taten, oft an Wildfremde gerichtet, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Zum Beispiel: das Eis des nächsten Kunden mitbezahlen. Einfach so. Oder beim Kinderwagen vor der Treppe anpacken (vorher vielleicht kurz fragen).

Freundlichkeit erfüllt uns mit Energie und macht uns selbstbewusster.

Was Freundlichkeit bewirkt:

- Gefühl der Verbundenheit und Solidarität mit der Umwelt
- Sie fühlen sich glücklich und dankbar
- Sie sind offener und können positive Emotionen besser empfangen
- Ihre Aufmerksamkeit weg von Problem und Sorgen
- Sie erhalten ein positives Selbstbild
- Sie entdecken neue Fähigkeiten in sich selbst
- Weniger depressiv und gesünder (Bluthochdruck, Schmerzen)

2. Komplimente machen

Komplimente sind in allen Bereichen des Lebens wichtig, in der Partnerschaft, im Beruf und in Freundschaft.

Durch Komplimente fühlen wir uns geliebt und wertgeschätzt. Indem Sie ein Kompliment machen, bestätigen Sie den anderen und geben ihm/ihr ein positives Gefühl. Sie werden auch glücklich sein, wenn Sie sehen, wie sich der andere über Ihr Kompliment freut. Sie können den Menschen in 3 Bereichen Komplimente machen:

1. Über Äußerlichkeiten: Ihr Aussehen/Kleidung etc.
2. Über ein Verhalten oder
3. Eine Charaktereigenschaft

Die letzte Art von Komplimenten hat den stärksten Effekt und wird viel länger wirken als Komplimente auf Äußerlichkeiten.