4.1 Anerkennen und wertschätzen, was ich bin!

In den letzten Jahren ist mir aufgefallen, dass viele Frauen auf Komplimente gleich reagieren. Wenn ich zum Beispiel sage: „Tolles Kleid“, kommt fast immer entweder: „Ach, das ist schon alt“ oder „Das war ganz billig!“ Damit machen Sie das Kompliment klein, damit machen Sie sich selbst klein. Das nächste Mal sagen Sie „Danke“, ansonsten nichts.

Das Gegenteil hat Goethe schön beschrieben: „Ein großer Fehler: dass man sich mehr dünkt, als man ist!“ Es gibt Menschen, die prahlen ständig, wie toll sie sind. Sie erzählen immer und überall, was sie schon alles Tolles geleistet haben. Was sie verdienen und was sie alles besitzen. Oft sind dies Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl. Sie denken, sie können sich aufwerten, wenn sie erzählen, was sie besitzen. Das ist, als ob ein großer Baum dasteht, allerdings fehlen die Wurzeln. Sobald ein Sturm kommt, fällt der Baum um. Lassen Sie Wurzeln an sich wachsen!

Aus einer Kuh kann man kein Rennpferd machen, doch man kann anerkennen, dass sie gute Milch gibt! Es gibt kein besser oder schlechter. Es gibt kein wertvoller oder weniger wertvoll. Es gibt nur ein anders sein! Nehmen Sie Ihr Sein an? Die Selbstannahme ist ein wichtiger Bestandteil für das Selbstwertgefühl. Es kann sein, dass andere Menschen mehr Geld verdienen als Sie. Es kann sein, dass andere mehr Umsatz machen als Sie. Es kann sein, dass andere attraktiver sind als Sie — wobei Attraktivität eine Sicht des jeweiligen Betrachters ist. Es kann sein, dass andere mehr Auszeichnungen haben als Sie. Doch im Kern sind wir alle gleichwertig. Sie brauchen diesen Wert nicht ständig unter Beweis zu stellen. Er ist einfach so da. Er ist bei allen gleich.

Stellen Sie sich vor, Sie haben einen 100-Euro-Schein in der Hand. Wenn Sie diesen zerknittern, ist er noch immer 100 Euro wert. Wenn Sie diesen auf den Boden legen und mit Ihren schmutzigen Schuhen darauf treten, ist er noch immer 100 Euro wert. Egal wie zerknittert oder schmutzig der Schein ist, er behält seinen Wert!

Sie sind wertvoll, egal was ist. Viele Menschen erkennen dies nicht. Im Laufe der Zeit haben viele Menschen zum Schutz dicke Mauern um diesen Kern gebaut. Angefangen in der Kindheit, wenn es hieß: „Das kannst Du nicht“;

„Deine Schulkameradin hat das viel besser gemacht als Du." Im Teenageralter, als ein Klassenkamerad Ihren heimlichen Schwarm als Erster geküsst hat: „Der ist viel attraktiver als ich." Bis hin zum Heute: „Frau Meier ist viel erfolgreicher als Sie"; „Nimm Dir ein Beispiel an Peter, der hat eine eigene Firma und ist erfolgreich und hat eine hübsche Frau und läuft Marathon und hat Geld und ein großes Haus und …" Sie haben zum Schutz angefangen, Mauern zu bauen. Oder Ihnen wurde gekündigt. Die Frau, der Mann hat Sie verlassen. Immer höher und dicker wurden die Mauern von Ihnen hochgezogen. So lange, bis Sie selbst den eigenen Wert nicht mehr sehen konnten.

TIPP

Entwickeln Sie Mitgefühl für sich selbst. Sollten Sie dicke Mauern um Ihren Kern gebaut haben, um sich zu schützen, war es bestimmt nicht immer einfach für Sie. Fühlen Sie mit, was Sie selbst alles geleistet haben, um diese Mauern zu errichten. Seien Sie achtsam mit sich selbst. Seien Sie liebevoll und geben Sie sich Zeit. Die Mauern waren an einem bestimmten Punkt in Ihrem Leben für Sie sehr wichtig. Schritt für Schritt dürfen diese sehr achtsam abgebaut werden. Es kann sein, dass Sie einige Steine abgebaut haben und merken, dass Sie wieder ein paar neue Steine um sich zur Mauer errichtet haben. Dann hadern Sie nicht mit sich, sondern schenken sich selbst ein liebevolles „Aha". Lächeln Sie voller Dankbarkeit, dass Sie schon ein paar Steine abgebaut haben. Dass Ihnen jetzt schon auffällt, wenn Sie neue Steine aufbauen und zu Mauern werden lassen. Beobachten Sie sich selbst, ohne sich zu bewerten. Wenn Sie frisch verliebt sind, möchten Sie am liebsten alles tun für die andere Person. Sie sind achtsam, aufmerksam und wollen viel Zeit miteinander verbringen. Genau diese Aufmerksamkeit brauchen Sie jetzt für sich selbst. Beginnen Sie ein Liebesverhältnis mit sich selbst!

Übung „Liebevoll mit mir selbst"

Sagen Sie immer wieder, mindestens einmal am Tag, einen der folgenden Sätze:

„Ich weiß, tief in mir ist ein Kern, welcher unendlich wertvoll ist. Ich bin wertvoll und wichtig, genauso wie ich bin. Ich erkenne und anerkenne jetzt meinen Wert. Ich bin ein wertvoller Mensch. Ich liebe und achte mich. Ich wertschätze und respektiere mich. So wie ich bin, bin ich wertvoll."

Sie können den Sinn dieser Sätze auch mit Ihren eigenen Worten formulieren.

Eine Klientin meinte neulich: „Das ist aber komisch!“ Ja, selbstverständlich ist das komisch. Sie haben es ja nie gemacht. Beim allerersten Mal sind viele Dinge komisch, da sie ungewohnt sind. Doch so, wie Sie sich jetzt jeden Morgen die Zähne putzen und sich waschen, ohne sich viele Gedanken darüber zu machen, wird es auch mit diesem Satz werden. Gewöhnen Sie sich daran und geben Sie sich Zeit.

Wertschätzen Sie sich. Schenken Sie sich selbst Zeit. Hierfür empfehle ich Ihnen folgende Methoden. Wichtig: Immer in Ihren Kalender eintragen, damit Sie daran denken!

Übung Die „1x9x7 und 4x9 — Methoden“

a) Die „1 x 9 x 7-Methode“

1 x am Tag nehmen Sie sich 9 Minuten Zeit für sich selbst und dies 7 Tage die Woche. Schenken Sie sich jeden Tag 9 Minuten Zeit für sich selbst. Ob Sie sich diese morgens und abends nehmen oder einmal am Tag, bleibt Ihnen überlassen. Schauen Sie, wie es Ihnen geht. Wie fühlt sich Ihr Körper an? Was wollen Sie heute machen? Wie war Ihr heutiger Tag? Was haben Sie gut gemacht? Was war gut für Sie? Was hat Ihnen Spaß gemacht und was weniger? Bereiten Sie sich auf den Tag vor und reflektieren Sie, wie der Tag war.

b) Die „4 x 9-Methode“

4 x pro Jahr nehmen Sie sich 9 Stunden Zeit für sich. Am besten gehen Sie dorthin, wo Sie alleine sind, wo Sie sich zurückziehen können. Sie können die vier „Dates“ mit sich selbst gut in den Rhythmus der Jahreszeiten einbringen. Das heißt, jeweils zum Frühlings-, Sommer-, Herbst- und Winterbeginn haben Sie eine Verabredung mit sich selbst. Was möchten Sie im Frühling, wo alles zu wachsen beginnt, selbst wachsen lassen? Wo soll in Ihrem Leben wieder mehr die Sonne scheinen, können Sie sich zum Sommerbeginn fragen. Wie war Ihr Herbst, welche Früchte haben Sie geerntet? Was ist Ihnen für die Rückzugszeit im Winter wichtig?

TIPP

„Mein persönlicher Jahresrückblick"! Ich empfehle Ihnen, am Ende des Jahres einen Gesamtrückblick auf das Jahr zu machen. Wie war Ihr ganz persönliches Jahr? Was hat Ihnen gefallen, was möchten Sie ändern, was sind Sie bereit, dafür zu tun? Was haben Sie gut gemacht? Genauso machen Sie einen Ausblick auf das neue Jahr. Was wünschen Sie sich für das neue Jahr? Welche Ziele haben Sie? Mit welchen Menschen möchten Sie mehr Zeit verbringen?

4.2 Perfekt ist nicht mal Zeus

„Ich mache niemals Fehler. Ich habe keine Schwächen. Ich bin unfehlbar. Ich bin göttlich." — Blödsinn! Selbstverständlich gibt es das nicht. Es gibt keinen Menschen ohne Schwächen. Ja, nicht mal die Götter sind perfekt. Oder wieso hat Zeus, der Halunke, seine Frau Hera ständig betrogen? Obwohl, in den Augen mancher ist „Vielweiberei" perfekt …! Erlauben Sie sich, dass Sie nicht perfekt sind. Versöhnen Sie sich mit Ihren Schwächen. Es ist, als ob Sie versuchen, alleine in acht Tagen die Welt zu Fuß zu umrunden. Es ist vergebliche Mühe. Schade um die Energie, die Sie aufbringen, um anscheinend perfekt zu sein. Sie setzen sich damit selbst viel zu sehr unter Druck. Das ist anstrengend und bringt nichts.

Jeder Mensch hat Schwächen! Das habe ich, das haben Sie, das haben alle. Leider wollen die meisten Menschen diese Schwächen nicht sehen, geschweige denn zugeben. Doch genau diese Schwächen machen uns menschlich. Salvador Dali sagte: „Habe keine Angst vor der Perfektion: Du wirst sie nie erreichen!" Oder wie mein früherer Kollege Richard sagte: „Das Perfekte ist der Feind des Guten!"

Begrüßen Sie Ihren perfektionistischen Anteil, sagen Sie „Hallo" zu ihm! Vielleicht hat er Ihnen schon in so mancher Situation geholfen. Zum Beispiel, indem Sie sich sorgfältig und genau auf etwas vorbereitet haben. Hier sind gute Fragen, die Sie dabei unterstützen, Ihren perfektionistischen Anteil zu entdecken.

Übung „Der Perfektionist in mir“

Was ist das Gute an meinem perfektionistischen Anteil?

Beispiel:

Ich bereite mich immer sehr, sehr genau auf meine Arbeit vor. Aus diesem Grund habe ich schon viele Kunden gewonnen. Mein Chef ist sehr zufrieden mit mir.

.....

.....

.....

Was für Konsequenzen hat es, wenn ich meinen Perfektionismus zur Seite lege?

Beispiel:

Dadurch, dass ich soviel Zeit investiere, habe ich meine Familie vernachlässigt. Für meine Hobbys nehme ich mir seit Jahren keine Zeit mehr.

.....

.....

.....

Was brauche ich, damit ich es mir jetzt erlauben kann, diesen Anteil für eine Weile in den Urlaub zu schicken?

Beispiel:

Ich brauche die Gewissheit, dass, auch wenn ich etwas weniger arbeite, mein Chef immer noch zufrieden mit mir ist.

.....

.....

.....

Was kann ich dafür tun?

Beispiel:

Ich könnte im Angebot, anstatt alles fünfmal zu rechnen, es nur zweimal machen. Ich könnte, anstatt alles selbst erledigen zu wollen, meine Kollegen fragen, ob sie mich dabei unterstützen.

.....

.....

.....

BEISPIEL: Der Sprung in der Schüssel — Verfasser unbekannt

Es war einmal eine alte chinesische Frau, die zwei große Schüsseln hatte. Diese hingen von den Enden einer Stange, die sie auf ihren Schultern trug. Eine der Schüsseln hatte einen Sprung, während die andere makellos war und stets eine volle Portion Wasser fasste. Am Ende der langen Wanderung vom Fluss zum Haus der alten Frau war die eine Schüssel jedoch immer nur noch halbvoll. Zwei Jahre lang geschah dies täglich: die alte Frau brachte immer nur anderthalb Schüsseln Wasser mit nach Hause. Die makellose Schüssel war natürlich sehr stolz auf ihre Leistung, aber die arme Schüssel mit dem Sprung schämte sich wegen ihres Makels und war betrübt, dass sie nur die Hälfte dessen verrichten konnte, wofür sie gemacht worden war. Nach zwei Jahren, die ihr wie ein endloses Versagen vorkamen, sprach die Schüssel zu der alten Frau: „Ich schäme mich so wegen meines Sprungs, aus dem den ganzen Weg zu deinem Haus immer Wasser läuft." Die alte Frau lächelte. „Ist dir aufgefallen, dass auf deiner Seite des Weges Blumen blühen, aber auf der Seite der anderen Schüssel nicht? Ich habe auf deiner Seite des Pfades Blumensamen gesät, weil ich mir deines Fehlers bewusst war. Nun gießt du sie jeden Tag, wenn wir nach Hause laufen. Zwei Jahre lang konnte ich diese wunderschönen Blumen pflücken und den Tisch damit schmücken. Wenn du nicht genauso wärst, wie du bist, würde diese Schönheit nicht existieren und unser Haus beehren."

4.3 Der Geißler – die Kritik an mir selbst

Die Flagellanten oder Geißler waren eine christliche Laienbewegung im 13. und 14. Jahrhundert. Ihr Name geht auf das lateinische Wort flagellum für „Geißel" oder „Peitsche" zurück. Zu den religiösen Praktiken ihrer Anhänger gehörte die öffentliche Selbstgeißelung, um auf diese Weise Buße zu tun und sich von begangenen Sünden zu reinigen.

Wir alle sind Geißler. Jeder von uns ist ausgestattet mit zwei Peitschen. Eine rechts und eine links. Mehrmals am Tag machen wir eine Selbstgeißelung. Ab und an öffentlich, ab und an im stillen Kämmerchen. Der „Geißler" ist ein Teil von uns, der versucht uns das Leben zur Hölle zu machen. Er kritisiert uns.

Schnell. Schonungslos. Ihre eigenen Peitschen benutzen einige Menschen so schnell und oft, dass die Flagellanten ihre wahre Freude daran gehabt hätten. Keiner geht so brutal mit uns um, wie wir selbst. Wir sind unsere schärfsten Beobachter. Wir kritisieren und verurteilen uns am härtesten.

Wichtig ist, dass Sie sich Ihren „Geißler", Ihren inneren Kritiker anschauen. Er ist ein Teil von Ihnen, nehmen Sie ihn an. Schließen Sie mit ihm Frieden. Hören Sie ihn an, doch lassen Sie ihn nicht das Ruder übernehmen.

Übung „Der Kritiker in mir“

1. Mein Geißler, mein innerer Kritiker, sagt gerne folgende Sätze zu mir:

Beispiel:

„Frau Ellers kann viel besser präsentieren als ich“; „Meine Güte, habe ich mich wieder blöd angestellt“; „Das werde ich niemals schaffen“; „Ich Idiot“; „Was für eine blöde Antwort von mir“; „So was Dummes kann auch nur ich machen“; …

.....
.....
.....
.....
.....

2. Was will er mir damit sagen?

Beispiel:

„Ich bin viel schlechter als Frau Ellers. Ich werde nie den Posten der Abteilungsleiterin bekommen. Egal, wie sehr ich mich anstrenge.

.....
.....
.....
.....
.....

3. Was ist das Gute daran?

Beispiel:

„Ich kann auf keinen Fall versagen, da ich es nicht probiere.“

.....
.....
.....
.....
.....

4. Ist das tatsächlich meine Meinung oder kann es sein, dass dies die Meinung von anderen ist, zum Beispiel meiner Eltern, Geschwister, Verwandtschaft, Freunde, Chef, Kolleg/-innen?

Beispiel:

„Na ja, mein Vater sagte immer: Schuster, bleib bei Deinen Leisten. Das hat mich schon ab und an davon abgehalten, Dinge auszuprobieren!“

.....
.....

.....
.....
.....

5. Was ist es genau, was ich jetzt ändern möchte?

Beispiel:

Ich möchte gerne selbstsicherer auftreten. Ich möchte gerne einen Job als Abteilungsleiterin.

.....
.....
.....
.....
.....

6. Was genau bin ich bereit, dafür zu tun?

Beispiel:

Ich will ein Gespräch mit meinem Chef führen. Ich will wissen, welche Chancen er für mich in der Firma sieht.

.....
.....
.....
.....
.....

7. Was glaube ich, welche Konsequenz hat diese Änderung für mich und für mein Umfeld?

Beispiel:

Ich kann mir gut vorstellen, dass mein Chef mir keine Chance geben wird. Er hält nicht viel von mir. Es kann sein, dass ich, um das Ziel zu erreichen, die Firma wechseln muss. Außerdem glaube ich, dass meinem Vater das nicht gefallen wird. Er glaubt, dass Frauen überhaupt nicht arbeiten sollen. Er fragt auch nie, wie es mir geht in der Arbeit. Es kann sein, dass mein Vater noch weniger mit mir spricht.

.....
.....
.....
.....
.....

8. Wenn ich den Mut hätte, mir selbst zu erlauben, diese Änderung jetzt vorzunehmen, was würde mich jetzt noch daran hindern, dies zu tun?

Beispiel:

Ich habe Angst, dass das Gespräch mit meinem Chef nicht gut läuft. Ich habe Angst vor der Reaktion meines Vaters.

.....
.....
.....
.....
.....

9. Was bin ich bereit, ab jetzt zu ändern?

Beispiel:

Ich werde mich coachen lassen um selbstsicherer aufzutreten. Ich werde lernen, kraftvoll aufzutreten und mich nicht mehr als Opfer der Umstände zu sehen. Ich werde lernen, wie ich gut gegenüber meinem Chef und meinem Vater argumentieren kann. Ich werde jetzt gleich meinen guten Kollegen Peter und meine Freundin Sina anrufen und fragen, ob sie mir dabei helfen.

.....
.....
.....
.....
.....