



Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl

Das **Selbstwertgefühl** ist die emotionale Wahrnehmung unserer eigenen Person. Es ist wie der Blick in einen Spiegel, in dem man seine Persönlichkeit wahrnimmt.

Ein **positives Selbstwertgefühl** macht es uns leichter, auf andere Menschen einzugehen, fördert positive Rückmeldungen aus unserem Umfeld und stärkt so unser Zugehörigkeitsgefühl. Egal, welchen Beruf wir ausüben, unser **Selbstwertgefühl** entscheidet über Freude und Erfolg, die wir bei unserer täglichen Arbeit erfahren. Anders ausgedrückt: Nur wenn wir **Vertrauen** haben in das, was wir können und in wer wir sind, können wir uns den Herausforderungen stellen und an diesen wachsen.

Das **Selbstwertgefühl** setzt sich zusammen aus **Selbstsicherheit** und **Selbstachtung**. In der Psychologie werden sie auch mit Wasser und Brot zum Überleben im (Berufs-)Alltag verglichen. Beide können Sie gezielt stärken:

Die Bedeutung der Selbstsicherheit

Selbstsicherheit beschreibt unser Vertrauen in die Funktionsfähigkeit unseres eigenen Verstandes, in unsere Fähigkeiten zu denken, zu verstehen, dazuzulernen, zu wählen und damit auch eigene Entscheidungen zu treffen. Sie gibt uns das Vertrauen, unser Leben selber in die Hand nehmen und aktiv zu gestalten, anstatt den Ereignissen ausgeliefert zu sein. Somit ist sie die Grundlage dafür, trotz Herausforderungen, möglichen Fehlern und Risiken offen zu sein für Neues.

So stärken Sie Ihre Selbstsicherheit

Schauen Sie sich etwas von Spitzensportlern ab und richten Sie sich ein mentales Fitnessstudio ein. Nehmen Sie sich genau fünf Minuten Zeit und erstellen Sie eine **Liste mit Ihren Stärken**, wie beispielsweise:

- Ich kann andere gut von meinen Ideen überzeugen.
- Ich spreche gut Französisch.
- Ich werde von meinen Kollegen geschätzt.
- Ich bringe auch komplexe Projekte zum Abschluss.

Beim Aufstellen der Liste sollten Sie Ihr Licht nicht unter den Scheffel stellen. Wenn Sie sich unsicher sind, fragen Sie Freunde und Kollegen, was Sie gut können.

Ergänzen Sie diese Liste um folgende **positive Affirmationen (bejahende Sätze)**:

- Ich vertraue auf meine Fähigkeiten.
- Ich kann mich auf meinen Verstand und meine Intuition verlassen.
- Ich kann im Umgang mit meinem Chef die Situation aktiv gestalten.
- Ich vertraue mir voll und ganz.



Schreiben Sie alle Sätze auf Klebezettel und hängen Sie sie an einen Ort, den Sie täglich sehen. Stellen Sie sich am Morgen und am Abend davor und sprechen Sie laut oder lautlos mit sich selbst, indem Sie diese Sätze wiederholen.

Die Bedeutung der Selbstachtung

Selbstachtung bedeutet, dass man den Wert der eigenen Person kennt. Ein Mensch, der sich selbst achtet, weiss, dass er ein Recht darauf hat, seine Wünsche, Bedürfnisse und Gedanken zu äussern. Er ist in der Lage, sich konstruktiv zu behaupten.

In den meisten Fällen sind wir mit uns im Grossen und Ganzen zufrieden. Doch wenn Ihnen etwas besonders wichtig ist, es darauf ankommt und/oder der Stresslevel steigt, meldet sich eine innere Stimme. Diese innere Stimme wird auch der **innere Kritiker** genannt. Diese Worte sind hart, verletzend, kritisch und erniedrigend. Der Kritiker ist damit beschäftigt, Ihnen einzureden, dass etwas nicht klappt, Sie nicht genügen. Kommen Ihnen folgende Sätze bekannt vor?

- Das schaffst Du nie!
- Wie kann man nur so blöd sein?!
- Du kannst nichts!

Sie können sich den Kritiker wie einen Teufel auf Ihrer linken Schulter vorstellen, der mit seinem Dreizack auf Ihrem Kopf herumschlägt.

So stärken Sie Ihre Selbstachtung

Ihre Gedanken können Sie sich nicht verbieten. Sie können sie aber in eine gewünschte Richtung lenken. Sagen Sie bewusst Stopp, immer wenn ein destruktiver Gedanke auftaucht. Das Teufelchen hopst zwar immer mal wieder auf Ihre Schulter, aber Sie alleine entscheiden, wie lange er dort sitzen bleiben darf.

Gleichzeitig fördern Sie Ihr konstruktives Denken. Gehen Sie wieder in Ihr **mentales Fitnessstudio** und trainieren Sie folgendes Gedankenprogramm:

- Ich respektiere mich.
- Ich darf meine Gedanken, Wünsche und Bedürfnisse äussern.
- Ich mag mich mit allen meinen Facetten und nehme meine unterschiedlichen Seiten an.

Unterstützend können Sie sich ein Engelchen auf Ihrer rechten Schulter vorstellen, das Ihnen mit diesen oder anderen positiven Aussagen den Rücken stärkt.

Verstehen Sie mich nicht falsch! Ich möchte nicht, dass Sie mit dieser Übung im Denkmuster „Ich bin halt so, wie ich bin!“ steckenbleiben. Ein gesundes Selbstwertgefühl ermöglicht Ihnen, an sich zu arbeiten und Herausforderungen anzupacken, mit Unsicherheit umzugehen oder auch selbstbewusster im Umgang mit Ihrem Chef und höheren Kaderstufen zu werden. Ich habe vor einiger Zeit eine Karte bekommen, auf der stand: Was hinter uns liegt und was vor uns



liegt ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns steckt. Eine schöne Aussage, wie ich finde. Entdecken auch Sie, was alles in Ihnen steckt. Ich unterstütze Sie wie immer gerne bei allem, was Sie vorhaben!