



Selbstwertgefühl und Versagensangst

Was ist das Selbstwertgefühl?

Das Selbstwertgefühl setzt sich zusammen aus Selbstvertrauen (Vertrauen in das eigene Denken und Können) und Selbstachtung (Respekt vor sich selbst, sich integer fühlen). Ein gutes Selbstwertgefühl hat, wer nicht übermässig an sich zweifelt, Fehler zugeben kann, Kritik annimmt und nicht ständig auf die Anerkennung und das Lob anderer angewiesen ist. Wer Glück hat, hat eine gute Portion in seiner Kindheit mitbekommen, hatte Eltern deren Ansprüche nicht zu hoch und damit überfordernd waren und nicht zu niedrig und damit zuwenig Anreiz boten. Hatte dieser Glückspilz noch ein sonnig-

es Gemüt, so war es für ihn zudem einfach FreundInnen zu gewinnen und sich akzeptiert und angenommen zu fühlen. Das macht es sicher einfacher, auch im Erwachsenenleben ein gutes Selbstwertgefühl zu haben, auch wenn es nicht garantiert ist. Doch viele hatten nicht das Glück einer unbeschwerten und anregenden Kindheit. Auch wenn man traumatische Erfahrungen, wie Misshandlung, Vernachlässigung und Übergriffe ausklammert, auf deren Boden ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen natürlich besonders schwer ist, bleiben noch viele äussere Bedingungen, die das schwierig machen.



Mangel an Selbstwertgefühl

Es scheint eine der Kehrseiten unseres Leistungs- und Individualitätsdenkens zu sein, dass in der westlichen Welt viele Menschen unter einem Mangel an Selbstwertgefühl leiden. Das zeigt auch der Vortrag eines Harvard-Studenten: „Ich bin ein privilegierter Mensch. Ich stamme aus einer Familie ohne Geldsorgen, verbrachte zusammen mit meinen Geschwistern eine glückliche Jugend, und auch heute haben wir eine gute Beziehung untereinander. Ich habe treue Freunde, bin schon früh in der Welt herumgekommen, und selbst das Studium an der Harvard Universität ist mir nicht schwer gefallen. Der Grund, weshalb ich mich vor zwei Jahren mit dem Selbstwertgefühl auseinander

zu setzen begann, war – so paradox es scheinen mag – mein geringes Selbstwertgefühl. Aber ich werde langsam besser!“ Immer wieder versagen fähige Studenten bei Prüfungen und begabte Berufsleute nach dem Stellenantritt. Weder sie selbst, noch andere verstehen warum. Selten liegt es daran, dass sie unbegabt sind, oder sich zu wenig Mühe geben. Häufiger sind die Folgen des schwachen Selbstwertgefühls, wie Unsicherheit und Prüfungsängste, Grund für das Versagen. Das Wissen, das an einer Prüfung verlangt wird ist eine Sache, die Prüfung durchlaufen und bestehen eine andere, das hat mit dem Selbstwertgefühl zu tun.



Kompensation – ein problematischer Umgang mit Selbstwertgefühl

Es ist naheliegend zu versuchen, einen erlebten Mangel an Selbstwertgefühl mit Leistung zu kompensieren. Das ist das ursprüngliche Motiv, das hinter vielen guten Leistungen und Karrieren steht. Wenn man auf die Dauer Leistungen nicht hauptsächlich aus Freude und Interesse erbringt, sondern um seinen persönlichen Wert

zu steigern, respektive um seine Wertlosigkeit zu widerlegen, ist die Gefahr dabei auszubrennen gross. Eine noch fatalere Kompensation ist alles süchtige Verhalten, sei es Kaufsucht, Spielsucht, oder Sucht nach irgendwelchen Substanzen.

Was tun?

Viele Psychotherapie-KlientInnen nennen einen Mangel an Selbstwertgefühl (oder an Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen), als Anlass für die Therapie. Dieser Mangel kann tatsächlich behoben werden. Zwar gehören Zweifel an sich zum Leben und helfen uns, uns weiter zu entwickeln. Aber wenn sie so gross sind, dass sie quälen und behindern, sollten wir es angehen. Vieles kann man selbst tun.

Innerer Dialog



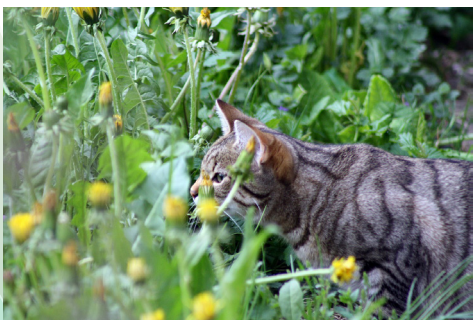
Ist jemals in Ihrem Leben etwas besser geworden, weil Sie sich heruntergemacht haben? Nehmen Sie Ereignisse möglichst so wie sie sind, ohne zu verurteilen, auch nicht sich selbst! Seien Sie nett zu sich, reden Sie sich gut zu, es wird sich auswirken! Wenn man es sich zur Gewohnheit macht, sich selbst gut zu behandeln, wird sich ein gutes Selbstwertgefühl einstellen.

Umgang mit Fehlern



Nehmen Sie Fehler hin, verurteilen Sie sich nicht, lernen Sie daraus! Fehler sind oft ein notwendiges, förderliches und lohnendes Übergangsstadium. Versuchen Sie die richtige Distanz zu wählen, zwischen Hingabe und Abstand, das ermöglicht die Bäume und den Wald zu sehen.

Interesse



Interesse ist ein Talent zur psychischen Gesundheit und Voraussetzung für Lernen, Kreativität und geistige Flexibilität. Es lohnt sich, diese Eigenschaft zu kultivieren. Achten Sie auf Dinge, die Ihr Interesse wecken, auf Erstaunliches, auf gute Ideen, auf Entdeckungen. Stellen Sie sich Fragen: warum, wie, wer, wieviel, wo, was wäre wenn, was bedeutet? Leisten Sie es sich nachzuschauen, googeln Sie! Definieren sie Interessensgebiete, deren Grundlagen Sie studieren, deren Hauptfragen Sie erfassen und beobachten Sie, was sich aktuell dort tut! Wo immer Sie hinkommen, informieren Sie sich über den Ort und die Umgebung! Führen Sie ein Tagebuch.

Lernen



Lernen ist etwas sehr Persönliches und Individuelles. Zwischen dem sportlichen Training und dem Training des Gehirns, gibt es viele Parallelen. Die Grundhaltung besteht aus: Neugier, Beobachtung und Reflexion. Zum Lernen gehört das bewusste Aufnehmen, das Repetieren, das Verknüpfen mit bereits vorhandenem Wissen und das Wiedergeben. Es lohnt sich, etwas über den Prozess des Lernen zu lernen.

Jetzt leben

Jetzt zu leben mag banal tönen. Aber oft genug sind wir vom Jetzt abgelenkt, indem wir mit der Vergangenheit hadern, oder uns vor der Zukunft fürchten. Nicht Akzeptieren von dem was ist, führt zu Negativität als Gereiztheit, Ungeduld, bis zu Wut und Depressivität. Lebt man im Widerstand gegen etwas, sei es Groll gegen eine Person, oder Widerwillen gegen Umstände, kann man nicht unbeschwert und entspannt sein und das schwächt auch das Selbstwertgefühl. Schmerz lebt weiter aus der Vergangenheit, oder er wird neu geschaffen. Seine Intensität hängt von der Stärke des Widerstandes gegen das Jetzt ab. Üben Sie das Sein in der Gegenwart und im Mitgefühl!



Der Intuition trauen

Achten Sie auf das innere Gefühl! Wenn man mit einem Problem konfrontiert ist, das Kreativität erfordert, ist es besser aufhören zu denken und die Aufmerksamkeit auf das innere Empfinden zu lenken. Indem man zwischen Denken und Empfinden pendelt, wird der ganze Organismus beteiligt und der weiss mehr, als wir mit Denken allein erfassen können.



Literatur

- 1 Branden Nathaniel: The Six Pillars of Selfesteem, Bantam Books, New York, 1995, zitiert von Verena Steiner in: Exploratives Lernen, ein Arbeitsbuch für Studium, Beruf und Weiter- bildung, Pendo 2000
- 2 Luise Reddemann: Jede Reise von 10000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt
- 3 Marie-Therese Annen: Das Interesse, ein Talent zur Gesundheit, Canina-Verlag, 1993
- 4 Verena Steiner: Exploratives Lernen, ein Arbeitsbuch für Studium, Beruf und Weiter- bildung, Pendo 2000
- 5 Eckhart Tolle: Jetzt, 2002 6 Eugen Gendlin: Focusing, Otto Müller Verlag, Salzburg, 1981