

Ich bin ok, wie ich bin!

Guter Selbstwert als Erfolgsgrundlage

» Echt jetzt? Was will die denn von mir, ich muss studieren, eine gute Hausarbeit schreiben, meine Masterarbeit abgeben, den Doktor machen und überhaupt ... wie soll ich mich zur Hölle bei dem ganzen Leistungsdruck auch noch um mich selbst oder gar um meinen Selbstwert kümmern?

Bravo, du kümmerst dich gerade ausschließlich um deinen Tun-Wert – dein Studium. Außerdem um deinen Haben-Wert – den Abschluss. Das ist ok und das kann dir später niemand mehr nehmen. Ohne guten Sein-Wert fehlt dir die stabile Grundlage für den Erfolg. Außerdem ist ein guter Sein-Wert die Basis, um Misserfolge und Krisen wegstecken zu können. Dieser Sein-Wert will gepflegt oder ausgebaut werden.

Ich glaube, dass wir in dieser sich immer schneller um alles Mögliche drehenden Welt ein kollektives Selbstwert-Problem haben. Wir definieren uns über unser Tun oder unser Haben und das steht oft auf wackeligem Boden. Bei Job- oder Besitzverlust oder Katastrophen wird uns dieser Boden komplett unter den Füßen weggezogen. Und dann? Dann ist guter Rat teuer! Oder du hast einen guten Sein-Wert, dann denkst du in Lösungen, statt in Problemen.

Dein Spiegelbild kennt die Wahrheit

Du bist der Mensch, der dir aus dem Spiegel entgegenschaut. Lüg dein Spiegelbild ruhig an, es glaubt dir kein einziges Wort. Es schaut dich an und es heult, denn es kann die verborgene Wahrheit sofort und ungefiltert sehen. Frag den Menschen im Spiegel, was er dir sagen will. Hör ihm zu und beobachte ihn genau – das bist du selbst. Du stehst nicht vor Gericht, nicht vor deinen Eltern, Freunden, Bekannten und Kollegen. Du stehst vor dem Menschen, der dein größter und wichtigster Kritiker und gleichzeitig dein wohlmeinender Mentor ist. Du spielst der Außenwelt erfolgreich die Rolle des zielstrebigsten, tollen und bewundernswerten Menschen vor? Du bist der König/die Königin der Nacht? Bravo! Dein Spiegelbild schimpft dich eine Hexe oder einen Lump. Es glaubt dir kein einziges Wort. Ein wichtiger Sieg im „Kampf“ um dein Selbst ist dir gelungen, wenn dein Spiegelbild dir offen lächelnd in die Augen schaut und dir die Freundschaft anbietet. Heureka, dann ist es geschafft und du hast einen großen Berg bestiegen. Am Gipfel wartet der Mensch im Spiegel und streckt dir lächelnd die Hand entgegen.

Lachen, Weinen, Sorgen und Glück, alles ist jetzt erlaubt und spiegelt sich zurück!

Und was spiegelt sich jetzt gerade in dir? Bewegt sich was? Spürst du dich so wie du bist? Schauen wir uns das Ganze schrittweise gemeinsam an:



Beschäftige dich mit deinem Selbst-Wert, bestehend aus deinem Sein-Wert, deinem Tun-Wert und deinem Haben-Wert:

Überleg dir – auf einer Scala von 0 bis 10 – wie hoch ist dein jeweiliger Wert? Mach einen Kringel an die Stelle.

Sein-Wert – wie ok bin ich, weil ich bin, wie ich bin?

Wie sehr bist du mit dir im Hier und Jetzt zufrieden? Wie sehr magst du dich? Wie sehr stehst du zu dir?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tun-Wert – Was tue ich?

Was kannst du? Was tust du? Wie sehr definierst du dich über dein Tun?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Haben-Wert – Was hast du?

Mein Haus, mein Auto ... wie sehr definierst du dich über deinen Besitz? Wie fühlst du dich, wenn du deinen Lebensstandard nach unten verändern musst?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Und nun? Wenn dein Sein-Wert über 5 und/oder der höchste Wert der drei Abfragen ist: Herzlichen Glückwunsch! Du bist auf dem richtigen Weg. Dran bleiben!

Wenn dein Tun- und/oder Haben-Wert deutlich höher ist als dein Sein-Wert, dann ran an den Speck und beschäftige dich am besten sofort damit. Überleg dir, warum es so ist, wie es ist und wie du deinen Sein-Wert stärkst.

Wenn alle drei Werte über 5 und ausgeglichen sind, dann behalte sie im Auge und stärke deinen Sein-Wert prophylaktisch.

Sein-Wert stärken? So geht's!

Dein persönliches Marmeladenglas:

Kauf Dir ein großes durchsichtiges Glas und einen bunten Zettelblock.

- Finde jeden Tag eine Sache, Eigenschaft, eine „Macke“ an dir, die du magst.
- Finde jeden Tag etwas, wofür du dankbar bist.
- Erwähne dich täglich an ein Kompliment oder Lob, das du bekommen hast.



Claudia Kimich ist Diplom-Informatikerin, systemischer Coach, Trainerin, Rednerin und Autorin der Bücher „Verhandlungstango“ und „Um Geld verhandeln“. Nach IT- bzw. Vertriebsleitungspositionen trainiert und coacht sie seit 1998 zu den Themen Gehaltsverhandlung, Schlagfertigkeit, Selbstmarketing und Bewerbung. Ihr Erfolgsrezept liegt in ihrer provokativ-konstruktiven und authentischen Art, gewürzt mit Kreativität und einer klar strukturierten Vorgehensweise. www.kimich.de

- Schreib alle diese Dinge auf deine bunten Zettel und sammle sie gut sichtbar in deinem Glas.
- Wenn es dir schlecht geht, lies so viele Zettel, bis du zumindest schmunzelst und es dir ein bisschen besser geht.

Dein virtuelles Marmeladenglas

- Such in deinem bisherigen Leben nach mindestens drei wunderbaren Momenten – gerne auch mehr.
- Mal dir diese Momente in deiner Erinnerung besonders bunt aus.
- Schreib sie auf, um gut und einfach darauf zurückzugreifen.
- Schraub das tatsächlich Aufgeschriebene zusammen mit deinem tollen Gefühl in ein virtuelles Marmeladenglas und trag es immer mit dir. Natürlich kannst du sie auch in echt auf bunten Zetteln in dein persönliches Marmeladenglas stecken.
- Nimm bei Bedarf eine Nase voll davon und genieß es!
- Speichere neue wunderbare Momente und Gefühle in deinem Marmeladenglas.

Sich selbst erfüllende Prophezeiung – geht auch positiv

Dein innerer Kritiker sagt dir, dass du doof, dick, hässlich bist? Biete ihm die Stirn und sag dir selber das Gegenteil, am besten laut vorm Spiegel, Nimm gerne den Rückspiegel im Auto, da hört dich keiner ;-)

„Ich bin schlau. Ich sehe gut aus. Ich bin schön.“ „Ich bin ok, wie ich bin.“ „Ich mag an mir besonders meine Beine.“

Wie fühlt sich das an? Gut? Wunderbar? Fantastisch? Das Gefühl, das du dann dabei hast: Genieß es! Schraub es in dein Marmeladenglas und nimm einen tiefen Atemzug daraus, wenn der Kritiker wieder kommt.

Mit diesen Übungen steigert du deinen Sein-Wert Schritt für Schritt. In der richtigen Reihenfolge: Ich bin, ich mache, ich habe.

Und weißt du was? Du bekommst dann automatisch ein besseres Gefühl, so dass du systematisch auf ein gutes Selbstwert-Gefühl hinsteuert und damit die Grundlage legst für einen guten Job,

- in dem du gut bist und der dir Spaß macht,
- bei dem dein Wert anerkannt und gut bezahlt wird,
- der sich so gut anfühlt, dass du jeden Montag auf neue Abenteuer brennst.