

Leonard Winter

# Die 7 Säulen des



## Selbst bewusst seins

Wie Sie sich auf Ihre Stärken konzentrieren, Ihre Selbstzweifel loswerden und alle Herausforderungen im Leben selbstsicher meistern werden (inkl. vieler Übungen & Workbook)



# Kapitel 5 Ein starkes Selbstwertgefühl kann im Leben helfen – aber wie?

Sie haben bereits erfahren, was ein gesundes Selbstwertgefühl bedeutet und die sieben Säulen des Selbstwertgefühls kennengelernt. Zudem kennen Sie nun auch den Unterschied zwischen Selbstbewusstsein und Selbstwert. Außerdem wissen Sie, wie mangelndes Selbstwertgefühl entstehen kann. In den nächsten Kapiteln wird es darum gehen, wie Sie Ihr Selbstwertgefühl Schritt für Schritt erweitern können. Vorher möchte ich Ihnen aber aufzeigen, welche Vorteile es haben kann, ein gesundes und gestärktes Selbstwertgefühl zu haben. Dazu werfen wir einen Blick auf die Bereiche unseres Lebens. Wenn Sie diese wertvollen Informationen gelesen und verinnerlicht haben, wird es Ihnen umso leichter fallen, hoch motiviert in die Praxis zu starten, um Ihr Selbstwertgefühl aufzubauen, wodurch Sie ein glücklicheres Leben beginnen können.

## 5.1 GLÜCK IM PRIVATLEBEN

Der erste Bereich, welcher durch ein gesundes Selbstwertgefühl verbessert werden kann, ist unser Privatleben. Ein mangelndes Selbstwertgefühl beeinflusst nämlich nicht nur uns selbst. Natürlich ist es so, dass es vor allen Dingen der Person schlecht geht, welche ein mangelndes Selbstwertgefühl hat. Immerhin glaubt diese ständig, dass sie nichts wert sei. Und doch ist es so, dass sich die Folgen eines mangelnden Selbstwertgefühls auch auf unsere Mitmenschen auswirken können.

Manche Menschen fallen gar nicht auf, wenn sie den Raum betreten. Erst wenn sie sich dazu besinnen, etwas zu sagen, was aber sehr leise und eher schüchtern geschieht, werden diese von anderen wahrgenommen. Dann gibt es aber auch Personen, deren Ausstrahlung so unglaublich stark ist, dass man spürt, dass diese den Raum betreten, noch bevor dies überhaupt geschehen ist. Genau diese Menschen haben jede Menge Energie und Selbstvertrauen. Auf andere wirken sie motivierend und sorgen für gute Laune. Das unglaubliche Selbstbewusstsein, welches diese Menschen an den Tag legen, sorgt dafür, dass man selbst gar nicht anders kann, als sich davon anstecken zu lassen.

Kommt hingegen ein Mensch mit geringem Selbstvertrauen hinein, wird das komplette Gegenteil bewirkt. Diese Person wird erst mal gar nicht bemerkt, und wenn man sie irgendwann doch bemerkt, wird man durch sie nicht ermutigt. Diese Personen

sind unsicher und denken stets schlecht von sich selbst. Diese Stimmung überträgt sich dann automatisch auch auf die anderen.

Die Gefühle, die ein Mensch hat, werden durch bestimmte Verhaltensweisen nach außen getragen. Dahingehend ist es klar, dass sich ein Mensch, welcher ein mangelndes Selbstwertgefühl hat, ganz anders verhält als ein Mensch, dessen Selbstwertgefühl sehr stark ausgeprägt ist. Der Mensch ist dafür bekannt, dass er sich sehr schnell beeinflussen lässt. Dies ist auch der Grund dafür, dass sich dieses Verhalten auf andere überträgt.

Auch Ihr Selbstwertgefühl hat einen sehr hohen Einfluss auf Ihre Umgebung und Außenwelt. Wenn Ihr Selbstwert niedrig ist, beeinflusst dies auch die Verhaltensweisen von Freunden oder der eigenen Familie. Damit möchte ich auf keinen Fall sagen, dass die anderen Menschen dadurch auch ein geringes Selbstwertgefühl bekommen. Lediglich möchte ich aufzeigen, dass sich durch das mangelnde Selbstwertgefühl einer Person die Stimmung der anderen in Ihrer Umgebung verändern kann. Das gilt auch dann, wenn eine Person mit starkem Selbstwertgefühl den Raum betritt.

Menschen, die immer schlecht von sich selbst denken, regelrecht verzweifeln, schlecht gelaunt sind oder sich sehr oft beschweren, tragen also in erheblichem Maße dazu bei, dass sich auch die Stimmung des Umfeldes verändert. Familie oder Freunde können dann plötzlich schlecht gelaunt sein, negativ denken und ihre Motivation verlieren. Die Person mit dem mangelnden Selbstwertgefühl erlebt dann die Auswirkungen nicht nur im Inneren, sondern eben auch durch die Außenwelt.

Wenn Sie selbst mehr Selbstwertgefühl erlangen, werden Sie merken, wie sich dieses auch auf Ihre Umgebung übertragen kann. Sie werden feststellen, wie sich dadurch auch Ihr Privatleben sehr stark verbessern wird. Dadurch gibt es weniger Streit, Auseinandersetzungen sowie weniger schlechte Laune oder Negativität.

Es ist nicht nur eine bedrückte Stimmung, welche zu Auseinandersetzungen führen kann. Ein Mensch, welcher ein mangelndes Selbstwertgefühl hat, kann nur sehr schwer seine eigenen Fehler zugeben. Diese werden immer anderen Menschen die Schuld zuweisen und die Fehler woanders suchen. Das mangelnde Selbstwertgefühl sorgt dafür, dass diese Menschen keine Verantwortung übernehmen können oder wollen. Hier sind Streitigkeiten vorprogrammiert.

Menschen, die ein starkes Selbstwertgefühl haben, können sich ihre eigenen Fehler sehr wohl eingestehen. Sie haben kein Problem damit, Konflikte zu lösen oder sich bei anderen zu entschuldigen. Dadurch gibt es weniger angespannte Beziehungen, Stimmungen oder Freundschaften.

Wer einen gesunden Selbstwert hat, nimmt die Dinge nicht persönlich und wird auch nicht versuchen, andere Menschen runterzuputzen, nur damit er sich selbst besser fühlt. Bei einem Menschen mit geringem Selbstwert passiert jedoch genau das Gegenteil. Diese Personen werden sich jedoch nicht trauen, so mit fremden oder nicht ganz so

vertrauten Menschen umzugehen. Es ist daher traurige Tatsache, dass dann immer die eigentlich vertrauten und wichtigen Menschen die Leidtragenden sind.

Nicht nur die privaten Beziehungen profitieren davon, wenn ein Mensch ein gestärktes Selbstwertgefühl hat. Ein Mensch, dessen Selbstwert gestärkt ist, wird den Mut finden, seine eigenen Träume zu verwirklichen. All das, was man schon immer einmal ausprobieren wollte, wird dann in Angriff genommen. Hat also ein Mensch ein starkes Selbstwertgefühl, glaubt und weiß er, dass er alles schaffen kann, was er sich vornimmt. Diesen Personen geht es auf mentaler Ebene sehr viel besser. Demnach können Personen, denen es mental gut geht, auch viel mehr Kraft aufbringen, um sich selbst zu verwirklichen.

Durch diese Selbstverwirklichung steigert sich auch das eigene Wohlergehen. Dieses wirkt sich wiederum positiv auf die Umgebung aus. Grund dafür ist, dass man nicht länger einen Grund dafür hat, sich auf Auseinandersetzungen oder Streit einzulassen, auch nicht dafür, diese selbst zu provozieren. Und sollten doch Konflikte einmal auftreten, können diese schneller und leichter gelöst werden. Die Mitmenschen werden, so wie anfangs schon einmal beschrieben, von der Lebensfreude und guten Laune angesteckt, wodurch ein positives Klima entsteht.

Dies macht sehr deutlich, dass es sich nicht nur für sich selbst lohnt, das eigene Selbstwertgefühl zu steigern, sondern auch positive Auswirkungen auf das gesamte Umfeld und die Beziehungen eines Menschen hat. Auch Ihre Selbstverwirklichungspläne werden davon profitieren. Menschen mit gesundem Selbstwertgefühl können also im Privatleben wahre Gewinner sein.

## 5.2 BESSERE CHANCEN FÜR BERUF UND KARRIERE

Wenn sich das Privatleben durch ein starkes Selbstwertgefühl verbessert, liegt es auch auf der Hand, dass sich dies auch auf unser Berufsleben auswirkt. Wie schon einmal erwähnt, kann sich die Stimmung eines Raumes augenblicklich ins Positive verändern, wenn eine Person mit enormem Selbstwertgefühl den Raum betritt. Umgekehrt ist es, wenn jemand mit mangelndem Selbstwert in den Raum kommt. Die Stimmung wird sinken.

Der Chef einer Firma möchte gewiss nur jene Menschen einstellen, von denen er bereits beim Vorstellungsgespräch ausgeht, dass diese für ein positives Betriebsklima sorgen werden. Ein Mensch, der von sich und seinen Werten auch selbst überzeugt ist, wird dies nach außen hin ausstrahlen, wodurch dieser viel eher eine Anstellung bekommt als jene Menschen, bei denen man schon an der Körperhaltung erkennt, dass sie von sich

selbst nicht überzeugt sind. Sie sehen also, dass ein gesundes Selbstwertgefühl durchaus dabei behilflich sein kann, wenn es darum geht, einen guten Arbeitsplatz zu bekommen.

Tatsächlich ist es sogar so, dass ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl noch wichtiger sein kann als die vorhandenen Fähigkeiten. Demnach stellen Führungskräfte lieber eine Person ein, die zwar noch nicht viele Erfahrungen im Berufsleben hat, dafür aber ein stärkeres Selbstwertgefühl. Durch dieses zeigt die Person, dass sie dazu bereit ist, sich die notwendigen Fähigkeiten auch anzueignen. Personen mit hohem Selbstwertgefühl sind von sich selbst so überzeugt, dass dies auf andere ansteckend wirkt.

Einem Menschen, dem es an Selbstwert mangelt, der aber Berufserfahrungen hat, wird es trotzdem nicht gelingen, den zukünftigen Chef davon zu überzeugen, dass dieser an einen glauben soll. Demzufolge ist das Selbstwertgefühl das A und O, wenn man einen guten Job bekommen möchte. Damit möchte ich aber nicht sagen, dass dies bereits alles ist. Es ist sogar sehr wahrscheinlich, dass Menschen mit hohem Selbstwert auch viel eher eine Beförderung erhalten werden. Sie signalisieren ihrem Chef die Bereitschaft, sich neue Dinge anzueignen und ganz wichtig, sie halten sich auch an die gegebenen Versprechen.

Menschen, die an sich selbst glauben, werden sich viel leichter neue Dinge beibringen können sowie schweren Herausforderungen stellen. Anders ist das hingegen bei Menschen mit geringem Selbstwert. Diese stehen sich oft selbst im Weg. Herausforderungen werden dann nur mit sehr viel Mühe und Aufwand gemeistert, wenn sie sich an diese überhaupt heranwagen.

Jene Angestellten, die immer eine Lösung parat haben, wenn es Probleme gibt, kommen bei ihren Vorgesetzten natürlich auch viel besser an. Demzufolge bleiben Gehaltserhöhungen oder Beförderungen nicht lange aus. Diese können wiederum sehr motivierend sein, sodass die Leistungen noch einmal mehr gesteigert werden. Gleichmaßen steigert dies auch den Selbstwert. Es ist also so, dass sich Menschen mit hohem Selbstwertgefühl in einer wunderbaren Aufwärtsspirale bewegen.

Doch nicht nur beim Chef kommen diese Personen gut an. Sie werden auch von den Kollegen angesehen. Diese wissen deren Kompetenzen und Stärken sehr zu schätzen und umgeben sich gerne mit ihnen. Wer möchte nicht gerne einen Kollegen haben, der immer gut gelaunt ist, weiß, was zu tun ist und somit ein Vorbild für andere darstellt.

Demzufolge ist das Arbeitsklima stets positiv und es wird wenig Auseinandersetzungen und Streitigkeiten geben. Sollte es doch manchmal etwas Stress mit Kollegen geben, wissen Menschen, deren Selbstwert hoch ist, wie sie damit umgehen können. Kritik wird demzufolge angenommen. Wichtig ist, dass die Kritik konstruktiv ist und man so aus den eigenen Fehlern lernen kann. Hat der Kollege ein mangelndes Selbstwertgefühl und übt sich in Kritik in Form von Herunterputzen, lässt derjenige,

welcher ein starkes Selbstwertgefühl hat, diese Kritik nicht an sich heran. Zudem werden diese Anfeindungen auch nicht persönlich genommen.

Zusammen führen diese Punkte dazu, dass sich die Leistungen steigern werden, die Arbeit noch mehr Spaß bringt und der Erfolg zum Greifen nahe ist. Es ist auch nicht auszuschließen, dass eine Person mit hohem Selbstwert auch irgendwann die Chefposition einnimmt oder sogar ein eigenes Unternehmen gründet. Beides ist problemlos möglich.

Auch umgekehrt ist es so. Wenn man im beruflichen Leben immer hoch motiviert arbeitet, Erfolge erzielt und Lob für die eigenen Leistungen erhält, wird es einem auch im Privatleben besser ergehen. Den Mitmenschen tritt man dann mit guter Laune und positiver Energie entgegen. Auseinandersetzungen und Streitigkeiten können dem Ganzen auch nichts anhaben.

## 5.3 KONTAKTE

Es ist die Aufgabe eines jeden Menschen, zu lernen, mit sich selbst glücklich zu werden. Wahrer Selbstwert kommt von innen heraus. So ist das auch mit dem Glück. Es entsteht in uns, nicht durch die äußeren Einflüsse. Und dennoch ist ein Mensch eher ein Herdentier. Auf Dauer kann man allein auch nicht glücklich werden. Soziale Kontakte sind daher notwendig.

Menschen mit geringem Selbstwertgefühl haben oftmals Schwierigkeiten, neue Kontakte zu knüpfen. Es ist sogar möglich, dass man irgendwann aufgrund des mangelnden Selbstwertgefühls, welches Streitigkeiten auslöst, ganz allein dasteht. Dass dies den Selbstwert nicht steigert, liegt auf der Hand. Auch wenn ein Mensch ein starkes Selbstwertgefühl hat, kann der Mangel an sozialen Kontakten ihn an seine Grenzen bringen. Wer keine sozialen Kontakte hat, wird vereinsamen. Dabei spielt es auch keine Rolle, wie gut wir mit uns selbst zurechtkommen und wie hoch unser Selbstwert ist. Jeder braucht menschliche Nähe, denn das tut uns psychisch gut.

Ein Mensch mit hohem Selbstwert, dem die Kontakte wegfallen, wird es schwer haben. An dieser Stelle können Sie sich gewiss vorstellen, dass es Menschen mit mangelndem Selbstwert noch viel schwerer fallen wird, damit umzugehen, wenn die sozialen Kontakte wegbrechen oder gar nicht erst zustande kommen. Für diese Personen bricht sogar die ganze Welt zusammen. Der Halt wird in der Außenwelt gesucht und nicht im eigenen Inneren. Demzufolge wird dieser Halt wegfallen, wenn die sozialen Kontakte, die sowieso schon gering sind, ausbleiben. Das hat wiederum zur Folge, dass sich diese Menschen noch wertloser fühlen. Eine schlimme Folge daraus kann zum Beispiel eine Depression sein.