

MELANIE PIGNITTER

# Honigperlen

Warum dein Leben süßer ist,  
als du denkst

G|U

Von Selbstzweifeln dieser Art können viele von uns ein Lied singen. So auch ich. Während die meisten Begegnungen mit diesem unschönen Gefühl nicht gerade angenehm sind, machte ich unlängst eine andere, sogar positive Erfahrung, von der ich dir gern erzählen möchte.

Eine liebe Freundin hatte einen meiner Texte ohne mein Wissen bei einem Wettbewerb eingereicht. Zu gewinnen gab es ein exklusives Schreibseminar mit einem renommierten Autor, dessen Schwerpunkt ebenso mentale Themen sind. Ich war völlig aus dem Häuschen, als ich via Mail darüber informiert wurde, dass ich als eine von zehn Gewinnern aus dem Wettbewerb hervorgegangen war. Voller Neugierde nahm ich am Seminar teil. Noch vor Beginn lernte ich die anderen Gewinner bei einem gemütlichen Kaffeeplausch kennen. Es entstand ein reger Austausch, und nach wenigen Minuten war ich begeistert von den unterschiedlichen Lebenswegen der Autoren sowie von ihrer enormen Inspirationskraft. Obwohl ich mich pudelwohl fühlte, machte sich plötzlich ein Gefühl in mir breit, welches mir sagte: „Die sind doch alle besser und erfahrener als ich. Vermutlich war es ein Versehen, dass auch ich eingeladen wurde.“ Da ich mich ansonsten für durchaus selbstbewusst halte und außerdem ja mental geschult bin, überraschten mich meine kontraproduktiven Gedanken. Dennoch schaffte ich es nicht, die Selbstzweifel ganz zu verbannen. Das aber änderte sich, als das Seminar losging.

„Wer von euch ist gut genug, um heute hier dabei zu sein? Wer glaubt tatsächlich, dass er zu den Besten zählt?“, fragte der Seminarleiter mit zynischem Grinsen und verharrte dann in minutenlangem Schweigen. Nach ein paar Minuten begannen wir, einander prüfend anzusehen, aber niemand wagte es, die Worte „Ich bin gut genug“ in den Mund zu nehmen. „Na gut, anscheinend seid ihr schüchtern, daher schlage ich eine anonyme Umfrage vor.“ Nun sollten wir die Frage „Fühlst du dich gut genug, um heute hier bei den Besten dabei zu sein?“ schriftlich beantworten. Vorschnell kritzelte ich ein Ja auf mein Papier.

Als der vortragende Mentaltrainer aber erneut die Stimme erhob und uns bat, bei der Antwort wirklich schamlos ehrlich zu sein, zerknüllte ich meine Antwort wieder und holte mir ein neues Blatt, um die Frage mit einem ehrlichen Nein zu beantworten. Die Auflösung der Umfrage war erstaunlich. Von zehn Teilnehmern, die meisten davon waren Profis auf dem Gebiet der Mentallehre, zweifelten neun daran, dass sie wirklich gut genug seien. Erleichtert sahen wir einander an. In diesem Moment fiel eine große Last von mir. Plötzlich war es gar nicht mehr schlimm, sondern das Natürlichste auf der Welt, dass auch ich an mir und meinen Fähigkeiten zweifelte.

Im Laufe des Seminars verschwanden meine Selbstzweifel. Immer wenn ich seither hier oder da an mir zweifle, denke ich daran, dass es allen anderen vermutlich ähnlich geht. Allein dieser Gedanke kann schon heilsam sein. Meist hemmen uns die Selbstzweifel rund um das Gefühl, nicht gut genug zu sein, aber so sehr, dass es weiterer Schritte bedarf, um sich von ihrer Last zu

befreien. Der erste besteht darin festzustellen, wie sehr du davon betroffen bist.

Das Gefühl, nicht gut genug zu sein, kann sich unterschiedlich intensiv in folgenden Varianten bemerkbar machen:

- Du bist selbstkritisch und nur selten mit dir zufrieden.
- Du bist unsicher, weil du glaubst, dass dir gewisse Fähigkeiten oder Kompetenzen fehlen.
- Du glaubst, dass du im Leben bisher nur Glück hattest, und fürchtest dich davor, dass jemand hinter die Fassade blicken könnte (Hochstaplersyndrom). Du bist perfektionistisch und schämst dich für Fehler und Macken.
- Du hast Angst, vor anderen Menschen zu sprechen, weil du dich blamieren könntest.
- Du zweifelst an deiner Liebeshwürdigkeit als Mensch.
- Du bist unzufrieden mit deinem Körper, weil dieser im Vergleich zu anderen deiner Meinung nach Makel aufweist.
- Du bist häufig damit beschäftigt, deine Schwächen und Macken zu verbergen.
- Du scheust neue Aufgaben, weil du daran zweifelst, diese gut genug zu meistern.
- Du ärgerst dich oft über dich selbst, weil du glaubst, du könntest besser sein.
- Du glaubst, dass du vieles, was dir im Leben zuteilwurde, nicht verdient hast.
- Du bist gelegentlich unsicher, weil du denkst, bei anderen nicht wie gewünscht zu punkten.
- Du hältst dich mit deiner Meinung zurück, weil du Angst davor hast, dass andere sie lächerlich finden könnten.

Trifft einer oder treffen mehrere dieser Punkte auf dich zu? Fast jeder von uns hegt ab und an Gedanken des Selbstzweifels. Sie nisten sich im Verlauf unseres Lebens unbewusst ein und beginnen uns zu dominieren, wenn sie einmal genug Kraft durch unsere immer wieder bestätigenden Gedanken getankt haben. In extremen Fällen entsteht dadurch das sogenannte Hochstaplersyndrom. Bei Menschen, die davon betroffen sind, schleicht sich in jeder Lebenslage ein Berg an Ängsten ein, die ihnen weismachen, sie seien nicht gut genug und hätten bisher im Leben bloß Glück gehabt. Diese Menschen haben furchtbare Panik davor, dass andere hinter ihre Fassade blicken und dabei die nackte Wahrheit über ihre Unzulänglichkeiten erkennen könnten.

Erst kürzlich kam eine Klientin mit einem derartigen Syndrom zu mir. Über einen Zeitraum von mehreren Wochen haben wir es gemeinsam geschafft, dem

Kern ihrer ausgeprägten Selbstzweifel auf die Schliche zu kommen und diese anschließend Schritt für Schritt aufzulösen. Im Vorfeld konzentrierten wir uns darauf herauszufinden, woher ihr permanentes Gefühl der Unzulänglichkeit rührte. Dafür gibt es unterschiedliche Quellen.

## **1. MANGELNDE ANERKENNUNG UND WERTSCHÄTZUNG**

Wie die meisten unserer Glaubensmuster entstand auch das Gefühl, nicht gut genug zu sein, häufig in der Vergangenheit. Wenn wir uns nicht gut genug fühlen, liegt das oft an einem Mangel an Wertschätzung. Wer in seiner Kindheit und Jugend kaum gelobt, dafür häufig kritisiert, beschimpft und auf Fehler aufmerksam gemacht wurde, neigt später nicht nur zu Perfektionismus, sondern auch dazu, stetig an sich zu zweifeln. Ihm fehlt quasi das Fundament für einen gesunden Selbstwert.

Bei manchen Menschen ist das Gefühl, nicht gut genug zu sein, derart ausgeprägt, dass sie Anerkennung nicht annehmen können. Wenn ihnen zum Beispiel jemand sagt: „Wow, das hast du aber klasse hinbekommen, tolle Arbeit!“, spielen sie ihre Leistung herunter. Ähnlich reagieren sie auf Komplimente, die sich auf ihr Äußeres beziehen. Ihre Reaktion ist ein Abbild ihrer inneren Überzeugungen. Sie können sich die Anerkennung selbst nicht zugestehen, weil sie sich durch ihre vergangenen Erfahrungen selbst nicht als gut oder schön genug empfinden.

## **2. UNREALISTISCHE ANSPRÜCHE AN UNS SELBST**

Täglich finden wir on- und offline Tausende Impulse, wie wir uns verbessern können. Ein Trend, der trotz Gegenoffensiven längst bei uns allen angekommen ist. Während Selbstoptimierung früher vor allem im Bereich Sport eine notwendige Maßnahme war, hat sie sich heute auf unzählige Gebiete ausgedehnt. Wir müssen gebildeter, muskulöser, mehrsprachig, nachhaltiger, biologischer, selbstbewusster, erfolgreicher, belesener, gesünder, bewusster und kompetenter werden.

Vorbilder dazu gibt es zur Genüge. Ich folge auf Instagram gerade einer Newcomer-Influencerin, deren Followerzahlen nach oben schnellen. Kein Wunder, sie ist auch ein Multitalent. Sie studiert Sport und Jura und liegt dabei in der Mindeststudienzeit. Sie läuft Marathon, surft auf Riesenwellen auf Hawaii, ernährt sich vegan und natürlich biologisch, meditiert mehrmals täglich, hat kürzlich ihre Ausbildung zur Yogalehrerin abgeschlossen, engagiert sich ehrenamtlich für diverse Kinderdörfer, managt zwei erfolgreiche Unternehmen und - wie könnte es anders sein - sieht dabei auch noch aus wie eine Kandidatin für *Germany's Next Topmodel*.

Neben ihr gibt es natürlich noch jede Menge weitere Beispiele an Superfrauen und -männern, deren Gesichter die Titelblätter von Lifestyle-

Magazinen zieren oder deren Followerzahlen die Millionengrenze überschritten haben. Sie alle motivieren uns dazu, uns selbst zu optimieren. Bis zu einem gewissen Grad ist das eine wirklich gute Sache. Aber leider vergessen diese Vorbilder oft, ihre Mankos zu erwähnen. So bekommen wir ständig das Gefühl vermittelt, nicht gut genug zu sein. Um dieses Gefühl einzudämmen, versuchen viele, genauso perfekt zu werden wie ihr Idol. Denn nur dann, so glauben sie, können sie ihre fehlenden Qualitäten verbergen. Weil wir nicht zur Perfektion erschaffen sind, scheitern solche Bemühungen jedoch häufig. Der Drang, alles perfekt zu machen, bleibt aber bestehen und macht uns das Leben schwer.

### **3. VERGLEICHE MIT ANDEREN**

Oft neigen wir dazu, faule Vergleiche anzustellen - eine weitere Quelle dafür, dass wir uns für nicht gut genug halten. Wir fühlen uns nicht schön, klug oder liebenswert genug, weil wir uns nur in einer Disziplin vergleichen, meist in jener, in der wir nicht so gut abschneiden. Und zu allem Überfluss vergleichen wir uns auch noch mit all jenen, die darin besonders gut sind. Etwa mit Models, TV-Stars, perfekten Müttern, Managerinnen oder anderen Multitalenten.

Aber auch Vergleiche mit „gewöhnlichen“ Menschen wie der Nachbarin oder der Kollegin hinken oft. Denn auch diese Menschen zeigen sich häufig nur von ihrer Schokoladenseite. Schon längst wurden auch sie vom Trend der Selbstoptimierung infiziert, weswegen sie ihre Unzulänglichkeiten und Fehler, die uns im Vergleich besser abschneiden lassen würden, konsequent verbergen. Kein Wunder also, dass wir bei derartigen Vergleichen immer den Kürzeren ziehen.

### **4. NEGATIVE GEDANKEN**

Obwohl es verschiedene Ursachen für den Selbstzweifel „Ich bin nicht gut genug“ gibt, ist seine Hauptnahrungsquelle ein Produkt von uns selbst. Denn erst unsere eigenen Gedanken hauchen dem Zweifel Leben und Kraft ein. Jeder deiner Gedanken ist wie eine kleine Geschichte. Du denkst an die bildhübsche Nachbarin und daran, dass du neben ihr wie ein hässliches Entlein aussiehst. Du denkst an die fünf Kilo, die du im Vergleich zu anderen zu viel hast, und schämst dich dafür. Du denkst an deine schlechten Englisch- oder Onlinekenntnisse und malst dir aus, wie du dich dadurch blamieren könntest. Du denkst an den Typen, der dich einst abgelehnt hat, und an die Gründe, die er dafür hatte. Und so weiter. Mit jedem dieser Gedanken erzählst du dir selbst Geschichten über dich. Und zwar Geschichten, die dich selbst sabotieren. Jede einzelne von ihnen schwächt deinen Selbstwert. Stell dir vor, du wärest einst mit einer Million Selbstwertpunkten auf die Welt gekommen. Wie viele davon sind noch übrig, wenn du für jeden Gedanken, dessen Aussage „Ich bin nicht gut genug“ war, einen Punkt abziehst?

Vielleicht 500 000, vielleicht nur noch 100 000? Je niedriger der Punktestand, desto intensiver wird der Selbstzweifel-Teufelskreis. Ein niedriger Selbstwert zieht vermehrt Zweifel nach sich. Diese sammeln sich und greifen dein Selbstwertgefühl erneut an. Die Folge: Deine Selbstzweifel-Abwehr sinkt, und du wirst immer anfälliger für selbst sabotierende Gedanken.

Aber keine Sorge. Diesen Kreislauf kann man stoppen und die Selbstwert-Punkte sogar zurückerobern. Das Wichtigste, das du dazu wissen musst, ist: Selbstzweifel sind nicht angeboren und auch nicht unüberwindbar. Sie sind bloß eine Folge jener Geschichten, die du dir über dich selbst erzählt hast. Also los, lass uns die Geschichten ändern!

## HONIGPERLEN TO GO

### Neue Geschichten für deinen Selbstwert

Wenn Selbstzweifel an dir nagen, kannst du die negativen Gedankengeschichten über dich selbst mit folgenden Methoden einfach in positive Geschichten umschreiben.

#### 1. Komplimente- und Lobgeschichten

Bist du jemand, der Lob und Anerkennung gut annehmen kann? Oder fällt es dir schwer, dich in dem Bewusstsein, dass dir wohltuende Worte zustehen, dafür mit einem Lächeln zu bedanken? Falls ja, empfehle ich dir folgende Vorgehensweise:

- Reagiere beim nächsten Kompliment oder Lob, das du erhältst, bewusst anders, indem du dich beispielsweise herzlich dafür bedankst.
- Anfangs kann diese neue Reaktion dazu führen, dass du dich unwohl oder gar peinlich berührt fühlst. Zieh es trotzdem durch, denn dieses Gefühl löst sich mit etwas Routine schnell auf.
- Indem du das Anerkennungsgeschenk annimmst, signalisierst du deinem Unterbewusstsein, dass es dir zusteht. Dein Mindset wandelt sich dadurch rasch.
- Anschließend sorgst du dafür, dass dieses Lob auch tatsächlich bei deinem Unterbewusstsein ankommt, indem du es niederschreibst. Leg dazu eine Liste an.
- Nimm dir diese Liste mindestens einen Abend pro Woche zur Hand, schließe deine Augen und lass die Komplimente und das Lob, das du erhalten hast, nochmals eins nach dem anderen Revue passieren.

#### 2. Machen statt perfektionieren

Menschen, die an sich zweifeln und des Öfteren das Gefühl haben, nicht gut genug zu sein, neigen zu Perfektionismus. Dieses Muster durchbricht man am besten, indem man handelt. Indem man die Geschichte also erlebt, anstatt sich auszumalen, was alles schiefgehen könnte und welche Fehler man