

Dein Selbstwert

Du hast schon gemerkt, dass ich dir keine Übungen an die Hand gebe, mit denen du dich von deiner Angst ablenken oder sie verdrängen kannst. Wir wollen ein absolut stabiles Fundament für dich schaffen, nämlich neue Gewohnheiten im Umgang mit herausfordernden Situationen, für die es auch eines gesunden Selbstwerts bedarf. Auch wenn du vielleicht in vielen Lebensbereichen selbstbewusst bist, so vermute ich doch, dass es da tief in dir auch einen gefühlten Minderwert gibt. In jedem Fall wird es dir dabei helfen, freier und souveräner zu werden, wenn du deinen Selbstwert stärkst.

So kann das praktisch ganz leicht gelingen:

- Übe dich in Wertschätzung.
Fokussiere dich auf die Fähigkeiten und die guten Eigenschaften deiner Mitmenschen, lobe sie und mache ihnen Komplimente. Besonders wertvoll ist diese Übung in Situationen, in denen dir eigentlich eine negative Bemerkung auf der Zunge liegt. Also z.B. jemand macht einen Fehler und du betonst trotzdem die Punkte, die geklappt haben. Oder jemand greift dich an und du bedankst dich für die wertvolle Offenheit.
Lass Kritik in den nächsten Wochen am besten völlig weg. Wenn möglich auch die in deinen Gedanken.
Wenn es dir bei anderen gut gelingt, wende all das auf dich selbst an. Also: Keine Selbstkritik mehr, nur noch Wertschätzung in rauen Mengen ist angesagt.
Lobe dich auch dafür, dass du deine „Fehler“ bewusst bemerkst.
Schreibe einmal auf, was toll an dir ist, und an den Personen in deinem Umfeld, die dich momentan ein wenig herausfordern.
- Halte dich an jede Verabredung mit dir selbst, auch wenn sie noch so klein ist.
Lass nicht mehr zu, dass du etwas aufschiebst oder gar nicht machst, was dir eigentlich wichtig ist.
Nimm dir lieber weniger vor, als deine eigenen Vorgaben nicht zu erfüllen.
- Wäge sehr genau ab, welche Situationen du meiden möchtest.
Es ist nicht notwendig, dich mit den großen Herausforderungen sofort zu konfrontieren. Du kannst dir das gerne noch aufsparen. Doch verzichte gleichzeitig darauf, automatisiert allen unangenehmen Dingen aus dem Weg zu gehen. Damit suggerierst du dir selbst immer wieder, dass du zu schwach bist, um damit konstruktiv umzugehen.
Außerdem sollte es eines deiner Ziele sein, Herausforderungen gewohnheitsmäßig neugierig und freudig zu begegnen.