

REPORTAGE

# SELBSTWERT *Gefühl*

*Wir Frauen neigen leider oft dazu – vor allem vor dem Spiegel stehend –, uns selbst schlecht zu machen. Wie können wir mit diesem Gefühl, nicht „genug“ zu sein, umgehen? – Mit der richtigen mentalen Einstellung gelingt es uns, nicht nur unseren Selbstwert, sondern gleichzeitig unser Lebensgefühl und unsere Lebensqualität fühlbar zu steigern.*

TEXT SANDRA MANICH

## „WEIL ICH ES MIR WERT BIN.“

Der Slogan kommt Ihnen bekannt vor, Sie haben aber noch nie so richtig über seine Bedeutung nachgedacht? Ich muss zugeben, ich habe schon allein deshalb eine besondere Beziehung zu ihm, weil er genauso alt ist wie ich – er wurde 1971 von einer bekannten Kosmetikmarke kreiert. Sein Appell an das Selbstwertgefühl ist heute auf jeden Fall noch genauso aktuell wie Anfang der 70er-Jahre – damals kam die feministische Bewegung so richtig in Gang und die Schönheit der Frau wurde nicht mehr allein auf deren Äußeres reduziert. Das Frauenbild wurde ein anderes, es bekam neue Facetten durch mehr Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit. Heute befinden wir uns emanzipatorisch zwar definitiv in einer anderen Position als vor fast 50 Jahren, sind uns selbst aber dennoch oft nicht gerade freundlich gesinnt und wertschätzen uns selbst viel zu wenig.

Wir fühlen uns immer wieder mal nicht schön, klug oder in unserem Tun gut genug. Hand aufs Herz – wie gehen Sie denn diesbezüglich so mit sich um? Wie sehr haben Sie das Gefühl, etwas wert zu sein und etwas wirklich verdient zu haben? Sie meinen, es gibt noch Luft nach oben? Dann lassen Sie uns einen genaueren Blick auf das Selbstwertgefühl, diesen Gradmesser für die Lebensqualität, werfen.

## SPIEGLEIN,

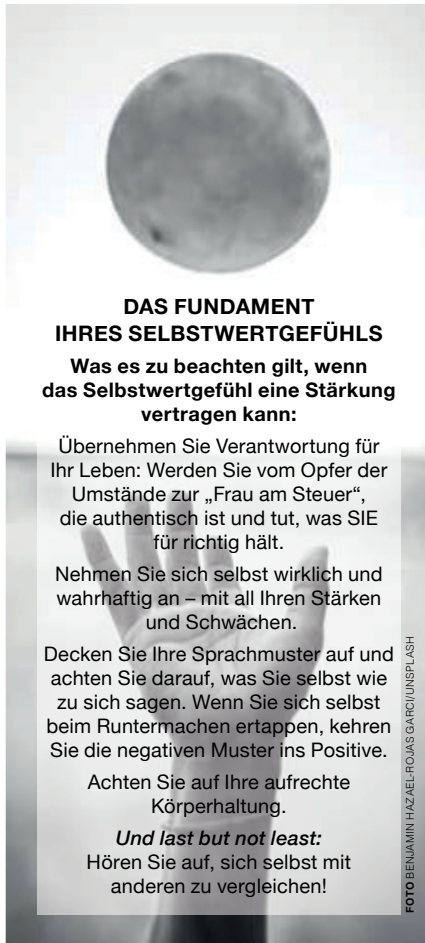
### SPIEGLEIN AN DER WAND ...

Unsere inneren Kritiker sind schnell zur Stelle, wenn das „Hüftgold“ das Schließen der Hose erschwert, wenn die einst so feste Oberweite „plötzlich“ der Schwerkraft nachgibt oder wenn wieder eine neue Falte aufgetaucht ist. Mit einem geringen Selbstwertgefühl wird es aber auch nach Versagens- oder Kränkungsituationen schwierig, die innere Balance wiederherzustellen. Nur wenn wir unser Selbstwertgefühl hegen und pflegen, sorgen wir gleichzeitig für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Je intakter es ist, desto besser fühlen wir uns insgesamt. Wie gehen wir also am besten mit diesem Gefühl um, nicht „genug“ zu sein?

Als Erste Hilfe für ein angeschlagenes Selbstwertgefühl nutzen Sie am besten die erwiesene Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche (Embodiment): Ändern Sie ganz bewusst Ihre Körperhaltung und Ihre Atmung. Halten Sie den Kopf hoch, als würde Sie ein unsichtbarer Faden nach oben ziehen, richten Sie das Brustbein nach vorne oben, stellen Sie sich breitbeinig und mit geradem Rücken hin, stemmen Sie die Arme in die Hüften und machen Sie ein paar tiefe Atemzüge. Indem Sie also so tun, als ob sie vor Selbstbewusstsein nur so strotzen würden, geben Sie ein klares

*Ein gutes Selbstwertgefühl sorgt auch für körperliches und seelisches Wohlbefinden und lässt die Lebensqualität merkbar ansteigen.*

FOTO MOTOKI TOWNUNFLASH



**DAS FUNDAMENT  
IHRES SELBSTWERTGEFÜHLS**

**Was es zu beachten gilt, wenn das Selbstwertgefühl eine Stärkung vertragen kann:**

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben: Werden Sie vom Opfer der Umstände zur „Frau am Steuer“, die authentisch ist und tut, was SIE für richtig hält.

Nehmen Sie sich selbst wirklich und wahrhaftig an – mit all Ihren Stärken und Schwächen.

Decken Sie Ihre Sprachmuster auf und achten Sie darauf, was Sie selbst wie zu sich sagen. Wenn Sie sich selbst beim Runtermachen ertappen, kehren Sie die negativen Muster ins Positive.

Achten Sie auf Ihre aufrechte Körperhaltung.

**Und last but not least:**

Hören Sie auf, sich selbst mit anderen zu vergleichen!

Signal an Ihr Gehirn. Ihre Gefühle und Ihre Gedanken werden sich zum Positiven ändern, weil die Veränderung Ihres Körpers auch Ihre Stimmung beeinflusst. Wenn es Ihnen dann noch gelingt, sich ein aufrichtiges, liebevolles Lächeln zu schenken, haben Sie schon wieder viel für Ihr Wohlbefinden getan.

**GLAUBHAFT  
WERTVOLL**

Wenn wir unser Selbstwertgefühl heben wollen, sollten wir uns auch mit unseren Glaubenssätzen befassen. Sie entstehen durch eigene Erfahrungen, Beobachtung der Erfahrungen anderer und indem wir sie von unseren Eltern und Großeltern übernehmen. Prinzipiell sind sie eine sehr sinnvolle Einrichtung der Natur, denn ohne sie würden wir die bis zu 100.000 Entscheidungen, die wir tag-täglich treffen müssen, nicht schaffen. Ohne diese Erkenntnisse aus der Vergangenheit und gelernte Verhaltensmuster wären wir überfordert und verloren. Wir hätten keine Ahnung, wie sich unsere Entscheidungen künftig auswirken werden. Andererseits können diese wichtigen Wahrnehmungsfilter unsere Wirklichkeit auch sehr verzerren. Sie sind für uns persönlich wahr, müssen aber objektiv gesehen nicht zutreffen. Erlebnisse, die den jeweiligen Glaubenssatz bestätigen, werden noch dazu stärker wahrgenommen. A la

*eloquent“), Ihre Beziehungen „Ich kann nicht allein sein“, Ihr Alter „Mit 50 gehöre ich zum alten Eisen“ usw. sein. Nun versuchen Sie, den Glaubenssatz in ein Ziel umzuwandeln. Wenn Sie also etwa den Satz „Ich bin zu schüchtern“ gewählt haben, könnten Sie ihn auf „Ich habe das Ziel, selbstbewusster zu werden“ abändern. Am besten verabschieden Sie dann Ihren alten Satz, bedanken sich noch einmal bei ihm (vielleicht hatte er ja auch Vorteile für Sie parat) und heißen Sie Ihren neuen Satz in Ihrem Leben herzlich willkommen.*

Ändern Sie Ihre Einstellung dahingehend, dass Sie nichts leisten müssen, um wertvoll zu sein. Wir sind alle etwas wert – genau so, wie wir sind und wie wir ursprünglich gedacht waren. Schenken Sie sich möglichst viel Selbstliebe und Selbstfürsorge und versuchen Sie es einmal damit:

*„Ich bin gut so, wie ich bin.“*

longue können sie unseren Selbstwert ganz schön nach unten drücken.

Wie Sie dem begegnen können? Finden Sie Ihre stärksten negativen Glaubenssätze für sich heraus. Das können einschränkende Sätze in Bezug auf Ihr Aussehen „Ich bin nicht attraktiv“, Ihre Persönlichkeit „Ich bin zu schüchtern“, Ihren Bildungsgrad „Ich bin nicht



**MAG. SANDRA MANICH**  
Dipl. Psychologische Beraterin,  
Diplom-Mental-Coach und -Trainerin

*Mit einem Mix aus gezielter Gesprächsführung und Methoden aus dem Mentalen Training begleitet Sandra Manich intuitiv und liebevoll bei Entwicklung und Veränderung, bei Entscheidungen, Überforderung, Burnout, Ängsten, Konflikten und Krisen. Persönlich in der Praxisgemeinschaft TUDIRGUT oder online.*

WWW.BETTERLIFE.COACH.AT  
WWW.FACEBOOK.COM/  
BETTERLIFE.COACHSANDRAMANICH/