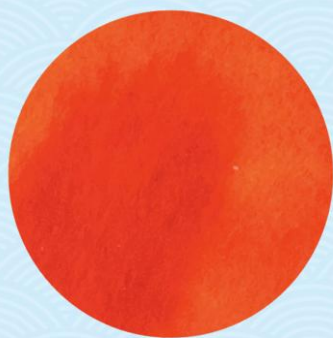


Yoon
Hong Gyun



Deinen
Selbstwert
bestimmst
nur du

Das Fundament für ein
zufriedenes Leben

allegria

Yoon Hong Gyun
Deinen Selbstwert bestimmst nur du

Yoon
Hong Gyun

Deinen
Selbstwert
bestimmst
nur du

Das Fundament für ein
zufriedenes Leben

Aus dem Englischen
von Elena Escouflaire

allegria

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Allegria ist ein Verlag
der Ullstein Buchverlage GmbH

ISBN: 978-3-7934-0094-3

© der deutschen Ausgabe: Ullstein Buchverlage GmbH,
Friedrichstraße 126, 10117 Berlin 2026

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de

Alle Rechte vorbehalten

Gesetzt aus der Calluna

Satz: LVD GmbH, Berlin

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

INHALT

PROLOG

Selbstwert ist der Schlüssel

TEIL 1

Warum ist Selbstwert wichtig?

- | | |
|---|----|
| 1. Die drei Säulen des Selbstwerts | 19 |
| 2. Missverständnisse und Vorurteile über den Selbstwert | 23 |
| 3. Warum Selbstwert heutzutage wichtig ist | 28 |

TEIL 2

Selbstwert und Liebesbeziehungen

- | | |
|--|----|
| 1. Bin ich es wert, geliebt zu werden? | 37 |
| 2. Menschen, die ihren Wert hinterfragen | 43 |
| 3. Liebe, die ständig nach Bestätigung verlangt | 50 |
| 4. Streitende Paare, die nicht voneinander loskommen | 59 |
| 5. Die Angst vor der Trennung überwinden | 65 |
| 6. Aus Angst vor Ablehnung eine Maske tragen | 73 |
| Fazit: Weder die Liebe noch du tragen die Schuld | 81 |

TEIL 3

Selbstwert und soziales Miteinander

- | | |
|--|-----|
| 1. Wie viel Anerkennung bekomme ich? | 87 |
| 2. Wenn der Beruf den Selbstwert untergräbt | 95 |
| 3. Wie wertvoll bin ich? | 103 |
| 4. Unentschlossenheit überwinden | 111 |
| 5. Warum Selbsthilferatgeber den Selbstwert nicht verbessern | 121 |

6. Sich selbst als zu anders wahrnehmen	133
7. Die Psychologie der Selbstzweifel verstehen	139
8. Übermäßig abhängige Menschen	148
Fazit: Gesunde Abgrenzung schützt uns	158

TEIL 4

Emotionale Hürden auf dem Weg zu einem gesunden Selbstwert

1. Warum sind Emotionen so schwer zu kontrollieren?	165
2. Was bei der Emotionsregulation zu beachten ist	174
3. Umgang mit schwierigen Emotionen: Verlegenheit, Leere und Unentschlossenheit	183
4. Umgang mit »heißen« Emotionen: Selbsthass, Schuldgefühle, Selbstmitleid und Selbstliebe	190
5. Umgang mit »kalten« Emotionen: Enttäuschung, Missachtung, Zynismus, Gleichgültigkeit	199
Fazit: Emotionale Energie nutzen	207

TEIL 5

Gewohnheiten, die den Aufbau des Selbstwerts sabotieren

1. Die Gewohnheit der präventiven Niederlage	211
2. Die Gewohnheit der Lethargie	220
3. Die Gewohnheit des Minderwertigkeitskomplexes	230
4. Die Gewohnheit der Prokrastination und Vermeidung	242
5. Die Gewohnheit der Empfindlichkeit	251
Fazit: Akzeptieren, Wollen, Simulieren, Dranbleiben	258

TEIL 6

Hindernisse beim Wiederaufbau des Selbstwerts

1. Verletzungen überwinden	265
2. Widerstand überwinden	275
3. Kritik überwinden	284
4. Teufelskreise überwinden	294

TEIL 7

Fünf Methoden zur Stärkung des Selbstwerts

1. Die Entscheidung, sich selbst bedingungslos zu lieben	309
2. Die Praxis der Selbstliebe	313
3. Der Umgang mit Optionen und Entscheidungen	319
4. Konzentration auf das Hier und Jetzt	326
5. Den Pessimismus überwinden und sich weiterentwickeln	332

EPILOG

Du bist der König des Dschungels

PROLOG

Selbstwert ist der Schlüssel

Ich bin ein rundherum glücklicher Arzt mittleren Alters mit leicht ergrautem Haar. Ich bin gesund, ich habe eine liebevolle Beziehung zu meiner Frau und meinen Kindern, die mich respektieren, eine vertrauensvolle Bindung zu meinen Eltern und einen Bruder, auf den ich mich immer verlassen kann. Alles in allem habe ich wirklich ein gutes Leben.

In meiner Jugend hätte ich allerdings niemals gedacht, dass ich das einmal von mir sagen könnte. Ich war ein sensibles Kind. Ich war kränklich und extrem empfindlich. Wegen einer chronischen Mandelentzündung fehlte ich oft in der Schule und brach wegen jeder Kleinigkeit in Tränen aus. Weder war ich so kontaktfreudig und aktiv wie andere Jungen in meinem Alter, noch war ich besonders clever. Ich war eher durchschnittlich intelligent und auch handwerklich nicht wirklich begabt. Mir fehlte es an Selbstvertrauen und Geduld. Die Erwachsenen machten sich oft Sorgen um mich.

Bei allem, was ich tat, war ich unsicher. Ich war ein braves und pflichtbewusstes Kind, nahm mich selbst immer zurück. Rückblickend war das mein größtes Problem. Ich ließ den anderen nicht aus Rücksichtnahme den Vortritt, sondern aus Angst, etwas falsch zu machen. Ich hatte wirklich keinerlei Selbstvertrauen.

Jahre später habe ich mich, anders als ich es selbst je erwartet hätte, zu jemand ganz anderem entwickelt und bin sehr zufrieden mit meinem Leben. Ich vertraue auf mein Urteilsvermögen, ich liebe mich selbst, und ich bin allen dankbar, die mir geholfen haben, zu dem Menschen zu werden, der ich heute bin.

Manche Leute denken, dass ich heute so zufrieden bin, weil ich Psychiater geworden bin, dass es dieser angesehenen Beruf ist, der meinen Selbstwert gestärkt hat. Damit haben sie nicht ganz unrecht. Während meiner Ausbildung habe ich von hervorragenden Lehrkräften, Kolleginnen und Kollegen lernen dürfen. Dank ihnen konnte ich mich weiterentwickeln und werde immer stolz darauf sein, heute als Psychiater zu praktizieren.

Mir ist jedoch auch klar, dass es viele Kolleginnen und Kollegen gibt, die nicht so glücklich sind. Im Vergleich zu anderen Berufen haben Psychiater eine höhere Selbstmordrate. Wenn also jemand behaupten würde, dass ich so zufrieden bin, *weil* ich einen angesehenen Beruf ausübe, dann würde ich widersprechen.

Vor einigen Jahren habe ich meine Anstellung in einer Klinik gekündigt und eine eigene Praxis eröffnet. In der Übergangsphase setzte ich mir das persönliche Ziel, die folgende Frage zu beantworten: »Was sind die Gründe, warum ich mit meinem Leben mittlerweile so zufrieden bin?« Das war keine leichte Aufgabe. Ich nahm mir die Zeit, meine Gedanken über die Bedeutung von Glück, die Ursachen von Zufriedenheit und die dafür notwendigen Bedingungen aufzuschreiben. Ich wollte meine Erkenntnisse festhalten, aufschreiben, welche Veränderungen ich erlebt hatte und wie ich diesen Zustand der Zufriedenheit bewahre.

Als sich die Puzzleteile zusammenfügten, tauchte immer wie-

der ein Begriff auf: »Selbstwert«. Im Wörterbuch heißt es dazu: »wie man sich selbst wahrnimmt« oder »Indikator für Selbstliebe und Zufriedenheit mit dem eigenen Leben«. Ich konzentrierte mich auf diesen Begriff. Nach intensivem Nachdenken wurde mir klar, dass mein Weg zum Glück mit dem Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls einherging. Wie sich herausstellte, war mein Selbstwert in den unglücklichsten Phasen meines Lebens am niedrigsten.

Tatsächlich war ich lange ein Mann mit einem sehr geringen Selbstwert. Während des Medizinstudiums musste ich ein Jahr wiederholen, und das war nicht das erste Mal, dass ich bei etwas versagte. Ich schaffte es nicht auf die naturwissenschaftliche Oberschule meiner Wahl, auch die Zulassung zum Medizinstudium klappte nicht auf Anhieb. Das Scheitern im Studium war jedoch der größte Schlag von allen. Ich begann, mein Lebensziel an sich infrage zu stellen. Ich fing an, täglich zu trinken, und wurde abhängig von Zigaretten und Onlinespielen. Der Gedanke daran, die Kurse mit den Erstsemestern zu wiederholen, war entmutigend, und weil ich mich so sehr dafür schämte, mied ich Freunde und Familie. Während alle anderen morgens in den Hörsaal gingen, ging ich in den Computerraum. Ich blieb dort auch fast die ganze Nacht, um zu zocken, und schlich mich dann zurück in mein Zimmer. Manchmal schlug ich mir auch die Nacht im Billardsalon um die Ohren oder zog mit Freunden durch die Kneipen, bevor ich mich im Morgengrauen nach Hause schleppte.

Mein Selbstwertgefühl erreichte nicht nur in diesen Situationen einen Tiefpunkt, sondern auch in vielen anderen Momenten, insbesondere in Zeiten, in denen ich mich verloren und verzweifelt fühlte. Ich übertreibe nicht, wenn ich sage, dass mein

Leben ein Prozess gewesen ist, in dem ich meinen angeschlagenen Selbstwert viele Male immer wieder von Neuem aufgebaut habe. Ich war von starken Minderwertigkeitsgefühlen geplagt und von der Angst, nicht mithalten zu können. Oft überkam mich der Drang, alles hinzuschmeißen, meiner Sucht nachzugeben und mich damit jeder Hoffnung auf eine bessere Zukunft zu berauben.

Rückblickend denke ich, dass dieser Kampf notwendig war, um meinen Selbstwert wiederherzustellen. Heute kann ich dank meines gesunden Selbstwertgefühls echtes Glück empfinden. Ein gesundes Selbstwertgefühl war der Schlüssel zum Glück, und dieses Glück stärkt meinen Selbstwert immer weiter. »Glücklich werden« war, wie sich herausstellte, gleichbedeutend mit »Selbstwert wiederfinden«. Vielleicht war genau das der Grund, warum ich den Weg zu einem gesunden Selbstwert – so schwierig und mühsam er auch war – dennoch bis zum Ende gegangen bin.

Auch in meiner therapeutischen Beratung erwies sich das Thema Selbstwert als wichtiger Faktor. Die meisten unglücklichen Menschen, die mich um Hilfe baten, hatten ein schwach ausgeprägtes Selbstwertgefühl. Einige hatten untreue Ehepartner oder machten eine Trennung durch, andere litten unter Depressionen, Sucht oder Selbstmordgedanken. Alle mussten an ihrem Selbstwert arbeiten, und ich half ihnen sowohl als Arzt als auch als Trainer, diesen wieder zu stärken.

In meiner Ausbildung zum Psychiater habe ich mir umfangreiches Wissen und viele Fähigkeiten angeeignet, die ich auf mein eigenes Leben angewendet habe. Dadurch habe ich eine gesündere Denkweise entwickelt und bin empathischer gegenüber anderen geworden. Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen

habe ich gelernt, was man Menschen mit wenig Selbstwert besser nicht sagen sollte, wie sie sich typischerweise verhalten und wie man ihnen helfen kann. Die Phasen, in denen ich selbst mit Gefühlen der Wertlosigkeit zu kämpfen hatte und die es mir zu überwinden gelang, erwiesen sich als wertvolle Ressource in meiner beruflichen Tätigkeit. Meine Hoffnung war es, die Erkenntnisse, die ich sowohl in meiner Tätigkeit als Arzt als auch auf meinem persönlichen Weg der Heilung gewonnen habe, weitergeben zu können.

Aber es war nicht einfach, meine Geschichte und das Wissen, das ich durch persönliche Erfahrungen gewonnen hatte, mit anderen zu teilen. Erlebnisse aus meiner Kindheit und meine innersten Gedanken, von denen bisher nicht einmal meine Frau wusste, waren schwer preiszugeben. Ich schrieb die Texte, löschte sie und formulierte sie viele Male neu. Auch hatte ich Bedenken, beruflich »aus dem Nähkästchen« zu plaudern. Es gab Dinge, von denen ich nicht wollte, dass andere meines Fachs sie erfuhren. Dennoch gab es viele Gründe, die mich schließlich doch dazu brachten, dieses Buch zu schreiben.

Erstens wollte ich dieses Buch für mich selbst schreiben. Ich weiß, dass mein Selbstwertgefühl eines Tages wieder schwächer werden wird. Einen gesunden Selbstwert aufrechtzuerhalten, ist wie Schwimmen – die Schwerkraft zieht uns ständig nach unten. Ich vermute, dass ich mich irgendwann wieder in einer Situation befinden werde, in der mein Selbstwert am Boden liegt, beispielsweise nach einem schwerwiegenden Fehler oder wenn ich mich ausgebrannt fühle. Um diese Phasen gut zu überstehen, habe ich dieses Handbuch geschrieben – um vorbereitet zu sein.

Zweitens habe ich mich entschieden, dieses Buch für meinen Freundeskreis und meine Familie zu schreiben. Die meisten von

uns werden irgendwann in ihrem Leben mit einem schwachen Selbstwert zu kämpfen haben. So viele Dinge wollte ich meinen Töchtern sagen, während sie heranwuchsen, aber ich habe es nie geschafft – entweder weil ich die vielen Informationen in meinem Kopf nicht sortiert hatte und zu beschäftigt war oder weil sie noch zu jung waren, um es zu verstehen. Als ich letztes Jahr einen Verkehrsunfall hatte, wurde mir klar, dass mein Leben jederzeit zu Ende sein und ich sterben könnte, ohne meinen Kindern etwas von meinem hart erarbeiteten Wissen mitgegeben zu haben. In gewisser Weise ist dieses Buch daher auch ein Leitfaden für meine Töchter, wie sie ihren Selbstwert stärken können. Ich denke, sie lesen definitiv lieber ein Buch, als sich die Ratschläge ihres Vaters anzuhören, die sie vermutlich als Nörgelei empfinden würden.

Drittens möchte ich das, was ich in meiner Laufbahn als Psychiater gelernt habe, in Worte fassen und festhalten. Ich muss zugeben, dass es eine Zeit gab, in der es mich extrem wütend gemacht hat, wenn Menschen die wertvollen Informationen als ihre eigenen ausgaben, die ich in meinen Aufsätzen geteilt hatte. Als ich begann, durch meine Texte eine gewisse Bekanntheit zu erlangen, fragte ich mich deshalb, ob es nicht besser wäre, mein mühsam erarbeitetes Wissen für mich zu behalten. Doch schon bald erkannte ich, dass Wissen niemandem gehört und dass meinem egoistischen Bedürfnis nach Anerkennung ein sehr arroganter und gefährlicher Gedanke zugrunde lag. Heute glaube ich fest daran, dass wertvolle Informationen an Bedeutung und Kraft gewinnen, wenn sie großzügig und in breiter Form geteilt werden.

Dieses Buch ist in sieben Hauptkapitel gegliedert:

- **Teil 1** erklärt die Definition von Selbstwert und warum er für unser Leben wichtig ist. Obwohl der Begriff »Selbstwert« weit verbreitet ist, wird er häufig missverstanden und falsch verwendet.
- **Teil 2 und 3** befassen sich mit Problemen in zwischenmenschlichen Beziehungen, die durch einen geringen Selbstwert entstehen.
- **Teil 4 und 5** behandeln Emotionen, die mit dem Selbstwert verbunden sind.
- **Teil 6 und 7** bieten praktische Ansätze zur Stärkung des Selbstwerts.

Am Ende jedes Kapitels findet sich eine »Übung für einen gesunden Selbstwert«. Du wirst feststellen, wie einfach sich dein Selbstwert dadurch verbessern lässt. Diese Übungen werden zu einem nützlichen Werkzeug für diejenigen, die nach täglichen Routinen suchen, um ihren Selbstwert zu stärken. Dieses Buch richtet sich somit an alle, die über ihr Leben nachdenken, die die Prinzipien des Selbstwerts auf persönliche Herausforderungen anwenden möchten und daran interessiert sind, ein gesundes Selbstwertgefühl wiederzuerlangen.

Yoon Hong Gyun

TEIL 1

Warum ist Selbstwert wichtig?

KAPITEL 1

Die drei Säulen des Selbstwerts

»Selbstwert« und »Selbstwertgefühl« sind geläufige Begriffe. Vielen von uns ist klar, dass ein gesunder Selbstwert wichtig ist. Aber wenn man fragt, was genau der »Selbstwert« eigentlich ist, zeigt sich, dass es ganz unterschiedliche Vorstellungen davon gibt. Manche denken, Selbstwert beschreibe, »wie sehr man sich selbst liebt«, andere denken, es gehe um »Stolz«, und wieder andere, es handele sich um »die Einstellung gegenüber sich selbst«. Bevor wir also tiefer einsteigen, möchte ich den Begriff genau bestimmen. Die einfachste Definition von »Selbstwert« ist, wie jemand sich selbst »bewertet« oder einschätzt. Mit anderen Worten, Selbstwert ist ein Maßstab dafür, ob man sich selbst in hohem oder geringem Maße wertschätzt. Diese Bewertung kann numerisch ausgedrückt werden – zum Beispiel mit dem Wert 70 von 100 – oder verbal als »hoch«, »durchschnittlich« oder »niedrig«.

DIE BASIS DES SELBSTWERTS

Der Selbstwert basiert auf drei Säulen, die die unterschiedlichen Interpretationen von Selbstwert berücksichtigen. Diese drei Säulen sind Kompetenz, Autonomie und Sicherheit.

»**Kompetenz**« bezieht sich auf das Gefühl, nützlich zu sein. Diese Säule wird in unserer Gesellschaft überbetont. Kompetenz ist der Grund, warum manche annehmen, dass ein angesehener Beruf oder eine wichtige Position im Arbeitsleben den Selbstwert steigern würde.

»**Autonomie**« bezieht sich auf die Fähigkeit, das zu tun, was man möchte. Die Kontrolle über das eigene Leben zu haben, ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Selbstwerts. Man könnte vermuten, dass jemand, der die besten Schulen besucht hat und Abschlüsse von Eliteinstitutionen vorweisen kann, einen hohen Selbstwert hat. Doch viele dieser Menschen haben tatsächlich eher einen geringeren Selbstwert im Vergleich zu Menschen, die mit scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten über ihre Freizeitgestaltung entscheiden konnten. Der Mangel an Autonomie würde in diesem Fall zu einem geringeren Selbstwert führen.

»**Sicherheit**« ist die Grundlage des Selbstwerts. Manche Menschen haben trotz geringer materieller Ressourcen einen hohen Selbstwert. Sie sind einfach gut darin, sich in ihrer Umgebung sicher und wohl zu fühlen. Menschen mit ungelösten Traumata oder einem unerfüllten Bedürfnis nach Zuneigung fühlen sich dagegen meistens unsicher. Dies führt naturgemäß zu einem geringeren Selbstwertgefühl. Genauso können Menschen, denen es schwerfällt, allein zu sein, sich in ihrer Einsamkeit unsicher fühlen.

Menschen neigen dazu zu denken, »Selbstwert« bedeute, »wie sehr man sich selbst liebt«, und das ist auch nicht falsch. Denn Personen, die über sich selbst sagen, sie seien wertlos, die wenig Kontrolle über ihr eigenes Leben haben oder sich allgemein unsicher fühlen, haben einen niedrigen Selbstwert und

somit Schwierigkeiten, sich selbst – geschweige denn andere – zu lieben. Daher ist die Frage, wie sehr man sich selbst liebt, ein guter Indikator für den eigenen Selbstwert.

SELBSTBEWUSSTSEIN, ARROGANZ, STOLZ

Es gibt einige Konzepte, die oft mit Selbstwert verwechselt werden. Ich habe festgestellt, dass der falsche Gebrauch von Begriffen in Selbsthilferatgebern bei einigen meiner Klientinnen und Klienten für Verwirrung gesorgt hat. Am häufigsten werden die Begriffe »Selbstbewusstsein«, »Arroganz« und »Stolz« mit »Selbstwert« verwechselt.

Selbstbewusstsein ist ein Konzept, das die Fähigkeit einer Person im Verhältnis zur Schwierigkeit einer bestimmten Aufgabe misst. Wenn die Fähigkeit gut ausgeprägt ist und die Aufgabe als einfach wahrgenommen wird, steigt das Selbstbewusstsein. Wenn das individuelle Maß an Kompetenz zwar zutreffend eingeschätzt wird, die Aufgabe jedoch als zu schwierig wahrgenommen wird, sinkt das Selbstbewusstsein.

Arroganz entsteht, wenn man die eigene Fähigkeit überschätzt oder den Schwierigkeitsgrad einer Aufgabe unterschätzt. Eine Fehleinschätzung der eigenen Fähigkeiten führt zu Überheblichkeit.

Stolz ist das Gefühl, das man oft mit Selbstwert in Zusammenhang bringt. Wenn der Selbstwert die Antwort darauf ist, wie man sich selbst einschätzt, ist Stolz das Gefühl, das diese Einschätzung mit sich bringt. Unser Stolz gilt als »verletzt«, wenn unser Selbstwert gering ist. Wenn wir verärgert sind, weil wir mit Vorwürfen konfrontiert wurden oder wenn wir traumatisiert sind, ist unser Stolz verletzt. »Seinen Stolz wiederzuerlangen«

bedeutet im Allgemeinen, dass sich der eigene Stolz von einem erlittenen Schlag erholt hat. Daher wird »Stolz« häufiger in Verbindung mit einem negativen emotionalen Zustand beschrieben.

KAPITEL 2

Missverständnisse und Vorurteile über den Selbstwert

Missverständnisse in Bezug auf den Selbstwert sind genauso weit verbreitet wie die Verwirrung über den Begriff an sich. Selbst diejenigen, die Unmengen an psychologischer Literatur gelesen haben und behaupten, über ein solides Fundament an Wissen in diesem Bereich zu verfügen, verstehen ganz oft nicht, worum es genau geht. Werfen wir also nun zusammen einen Blick auf einige der häufigsten Missverständnisse über den Selbstwert.

Selbstwert wird von den Eltern geprägt

Dieses Missverständnis ist das Ergebnis einer allzu großen Informationsflut. Wie man erzogen wird und wie man als Kind behandelt wird, ist zwar sehr wichtig, aber die Eltern allein formen nicht den Selbstwert ihrer Kinder. Oft wird angenommen, dass mangelnde Zuwendung seitens der Eltern zu einem niedrigen Selbstwert führt. Die zu starke Fixierung auf diese Annahme kann jedoch den gegenteiligen Effekt haben und zu Spannungen unter den Familienmitgliedern führen, anstatt den Selbstwert zu stärken. Nachträgliche Entschuldigungen der Eltern machen

hier kaum einen Unterschied; nur wir selbst können unseren Selbstwert wieder aufbauen.

Fehlendes Lob schwächt den Selbstwert

»Lob bringt selbst Wale zum Tanzen« – das war vor einiger Zeit ein gängiger Ausdruck in Korea. Das bedeutet jedoch nicht, dass Lob immer gut ist. Unangebrachtes Lob hinterlässt bei der betreffenden Person ein Gefühl der Leere. Ferner können die unrealistischen Erwartungen, die Lob hervorrufen kann, zu einem Gefühl der Unzulänglichkeit führen.

*Es braucht nichts als ein gutes Selbstwertgefühl,
um glücklich zu sein*

Selbstwert ist keine Emotion. Zwar ist er mit Emotionen verbunden, gehört aber streng genommen in den Bereich der Rationalität. Wenn du deinen Selbstwert wieder aufbaust, wirst du dich nicht von einem Moment auf den anderen überglücklich fühlen. Doch in der Tat lässt uns ein höheres Selbstwertgefühl mutiger und zuversichtlicher werden. Eine Person mit hohem Selbstwert ist beispielsweise nicht übermäßig empfindlich gegenüber der Meinung, die andere von ihr haben. Ebenso kann sie nach einer langen Woche völlig erschöpft nach Hause kommen, ohne sich dadurch das Wochenende verderben zu lassen. Genauso wenig steht der mögliche Unwille, am Montagmorgen zur Arbeit zu gehen, einem schönen Sonntagabend im Wege.

Ein hoher Selbstwert führt zu Narzissmus

Beim Wiederaufbau des Selbstwerts geht es nicht darum, unbegründetes Selbstvertrauen zu erlangen oder gar egozentrisch zu werden. Menschen, die zu viel von sich selbst halten, gelten als narzisstisch. Nach außen wirken sie arrogant, leben jedoch in ständiger Angst davor, bloßgestellt zu werden. Menschen mit einem hohen Selbstwert hingegen können ihre Schwächen erkennen und zugeben. Sie haben die innere Stärke, sich als die unvollkommenen Wesen, die sie sind, zu akzeptieren und an sich zu arbeiten.

KANN SELBSTWERT WIRKLICH WIEDERHERGESTELLT WERDEN?

Selbstwert ist ein Maß dafür, wie gut oder schlecht man sich selbst bewertet. Es ist eine Wahrnehmung und Einschätzung, die von Emotionen beeinflusst wird. Deshalb kann sie sich von Moment zu Moment verändern. Dieser wechselhafte Status des Selbstwerts kann wiederum starke emotionale Schwankungen verursachen. Wie bei einer Achterbahnfahrt ist der Aufstieg genauso berauschend, wie der Fall erschreckend ist.

Eine Person, die ihren Selbstwert wieder aufgebaut hat, kann diese Höhen und Tiefen gut tolerieren. Wenn ihr Selbstwert abfällt, gerät sie nicht in Panik, weil sie weiß, dass der Sicherheitsgurt angelegt und das Risiko eines kompletten Absturzes gering ist. Ebenso bereitet sie sich beim Aufstieg darauf vor, dass der nächste Fall unausweichlich kommen wird.

Aus diesem Grund haben Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl gute zwischenmenschliche Beziehungen. Die

negativen Auswirkungen von Kritik anderer halten nicht lange an. Ein vorübergehender Einbruch ihres Selbstwerts führt sie nicht unweigerlich in ein emotionales Tief. Menschen mit gesundem Selbstwertgefühl gelten als ausgeglichener.

Kurz gesagt: Der Selbstwert kann wiederhergestellt werden. Mitunter dauert es eine gewisse Zeit, manchmal gelingt es aber auch ganz leicht. Der Weg mag nicht immer einfach sein, und es kann durchaus Momente geben, in denen du dich entmutigt fühlst. Doch mit den entsprechenden Anstrengungen kann er definitiv wieder aufgebaut werden.

Den Selbstwert wiederzuerlangen ist wie Fahrradfahren lernen. Ähnlich wie ein Fahrrad ist das Selbstwertgefühl ständig in Bewegung. Wir setzen uns auf den Sattel unseres Selbstwertgefühls, finden unser Gleichgewicht, lenken und lernen, die Räder zum Drehen zu bringen.

Normalerweise fährt man allein Fahrrad, aber nur sehr wenige Menschen lernen es tatsächlich ganz allein. Selbst die sportlichsten Menschen mit einem hervorragenden Gleichgewichtssinn brauchen eine Person, die sie anleitet und vor Stürzen bewahrt.

Mit diesem Buch hoffe ich, die Struktur dieses Fahrrads namens Selbstwert im Detail zu erklären und zu zeigen, wie man sicher damit fährt. Ich werde nicht nur darauf eingehen, wie genau man damit unterwegs ist, sondern auch, wie man eine lange Zeit damit fährt, ohne zu stürzen. Ebenso werde ich beschreiben, welche Schutzmaßnahmen man ergreifen sollte und wie man sich im Falle eines Sturzes richtig verhält. Stürze sind beim Fahrradfahren unvermeidlich. Man kann über 30 Jahre Erfahrung haben und wird trotzdem gelegentlich stürzen. Aber eine Person, die weiß, wie man sich nach einem Sturz verhält

und wieder auf das Fahrrad steigt, hat keine Angst mehr davor. Sie wird oft auf das Rad steigen wollen, sich auf ihre Fähigkeiten verlassen und es genießen. Genau das wünsche ich allen, die dieses Buch lesen.

KAPITEL 3

Warum Selbstwert heutzutage wichtig ist

Inwiefern beeinflusst der Selbstwert unser Leben? Kurz gesagt, beeinflusst er alles: unsere Worte, unser Verhalten, unser Urteilsvermögen, unsere Entscheidungen und unsere Emotionen. Selbstwert ist besonders in der heutigen Zeit von Bedeutung, in der sich viele Menschen überfordert fühlen. Denn Selbstwert ist der Maßstab, an dem die psychische Gesundheit einer Person gemessen wird. Menschen, die sich als unglücklich bezeichnen, die Schwierigkeiten in ihren Liebesbeziehungen haben, die häufig an Depressionen leiden oder Probleme mit zwischenmenschlichen Beziehungen haben, können unter einem geschwächten Selbstwertgefühl leiden. Auch das soziale Umfeld ist eng mit dem Selbstwert verbunden. Endloser Stress und Druck wirken sich selbst auf Menschen mit dem gesündesten Selbstwertgefühl aus. Dagegen können sich Menschen mit geringem Selbstwertgefühl in einem angenehmeren sozialen Umfeld Stück für Stück erholen.

DIE BEDEUTUNG VON SELBSTWERT IN DER HEUTIGEN ZEIT

Warum fühlt sich für mich alles so überwältigend an, während andere scheinbar mühelos heiraten, Kinder großziehen und ihre Karriere managen?

Diese Frage wird mir in letzter Zeit von meinen Klientinnen und Klienten immer häufiger gestellt. Es ist nicht einfach, diese Frage zu beantworten, weil ich selbst die gleichen Gedanken habe. Wie kommt es, dass andere Ärztinnen und Ärzte ein gutes Einkommen haben, in medizinischen Fachzeitschriften veröffentlichen und am Wochenende noch Zeit für ihre Familien haben, während ich immer noch kein eigenes Haus besitze, mit meiner Forschung nicht vorankomme und mich tagtäglich erschöpft fühle? Andere Menschen scheinen es leichter zu haben. Sie gehen aus und treffen Leute, verabreden sich, trennen sich, sind ein paar Tage lang bedrückt und rappeln sich dann wieder auf. Sie führen glückliche Ehen und haben vernünftige Jobs. Kann das wirklich wahr sein? Fühle ich mich besonders allein und überfordert, während der Rest der Welt unbeschwert durchs Leben geht? Die kurze Antwort lautet: Nein.

EINSAMKEIT IN EINER GRENZENLOSEN WELT

Im Verlauf der letzten Generationen hat sich unser Leben auf geradezu spektakuläre Weise verbessert. Doch der technologische Fortschritt hat es auch schwieriger gemacht, die eigene psychische Gesundheit zu bewahren. Die Geschichte zeigt, dass es einen starken Zusammenhang zwischen technologischem Fortschritt und der Verschlechterung von psychischer Gesundheit

gibt. Ein Beispiel hierfür ist der drastische Anstieg der Zahl psychisch Kranker im Zuge der industriellen Revolution in Großbritannien im 17. Jahrhundert, von denen viele alkoholabhängig waren.

Wie hat sich die rasante Entwicklung der Informationstechnologie auf unser Leben ausgewirkt? Sind wir glücklich und gesund in einem Alltag, in dem jeder Tag damit beginnt, die Nachrichten- und Wetter-App auf dem Smartphone zu checken, um bis kurz vor dem Einschlafen am Abend über die verschiedensten Plattformen mit förmlich der ganzen Welt verbunden zu bleiben?

Smartphones und soziale Medien haben durchaus ihre Vorteile. Wir können mit Menschen in Kontakt treten, die wir zu einer Zeit, als es noch nicht in jedem Haushalt Internet gab, niemals kennengelernt hätten, und das in Echtzeit. Alle, die online sind, sind potenzielle Freundinnen und Freunde, und wir ziehen in die virtuelle Nachbarschaft von Menschen, die auf der anderen Seite des Planeten leben. Unser Freundeskreis auf Facebook, X (früher Twitter) und in Blogbeiträgen präsentiert beeindruckenden Content von schicken Häusern, gutem Essen, faszinierenden Auslandsreisen, tollen Büchern und spektakulären Hobbys. All das bestaunen wir, und gleichzeitig fühlen wir uns schlecht. Es ist deprimierend, unser eigenes Leben mit dem scheinbar glücklichen Leben anderer zu vergleichen. Schnell wird das Gefühl der Bewunderung von einem Gefühl der Minderwertigkeit verdrängt.

Aber sind diese Mitmenschen wirklich so glücklich und zufrieden, wie es scheint? Das würde ich nicht sagen. Wir sind zwar in gewissem Sinne enger zusammengerückt, aber das hat gleichzeitig auch dazu geführt, dass mehr Menschen eine Scheinwelt aufbauen.

In der heutigen Welt mögen die Entfernungen in virtueller Hinsicht zwischen den Menschen kleiner geworden sein, aber die emotionale Distanz ist gewachsen. Freundlich wirkende Menschen können sich als feindlich gesinnt entpuppen. Wir fassen den Mut, uns zu öffnen, nur um im nächsten Moment von denjenigen, denen wir vertraut haben, verletzt zu werden. Manchmal werden wir wegen der Kommentare, die wir irgendwo online abgeben, an den Pranger gestellt und stellen fest, dass eine Person, von der wir dachten, sie sei auf unserer Seite, zur Rivalin geworden ist, die darauf abzielt, uns fertigzumachen. Folglich fühlen wir uns nicht wohl dabei, uns zu öffnen, und wenn wir es doch tun, achten wir ständig darauf, was wir sagen. Wir haben die Möglichkeit, uns jedem beliebigen Menschen unserer Wahl zu öffnen, aber wir erwarten nicht, dass sich jemand wirklich für uns interessiert. Deshalb sind die meisten von uns, obwohl sie ununterbrochen vernetzt sind, furchtbar einsam.

Als Kinder gingen viele von uns mit unseren Problemen zu unseren Geschwistern. Wenn jemand aus unserer Klasse uns beklaut, sorgten unsere älteren Geschwister dafür, dass wir es am nächsten Tag zurückbekamen. Wenn uns jemand beleidigte oder unsere Gefühle verletzte, konnten unsere älteren Geschwister uns trösten und machten uns Mut, für uns selbst einzustehen. Aber umso älter wir werden, desto weniger können wir uns auf unsere Geschwister verlassen, die mittlerweile auch erwachsen und mit ihrem eigenen Leben beschäftigt sind. Wir können auch nicht erwarten, dass Kolleginnen und Kollegen oder jemand, den wir aus der Nachbarschaft kennen, uns emotional unterstützen. Jeder von uns ist eine Insel mit eigenen Sorgen und Problemen. Zwar leben wir in einer Zeit, in der wir über unzählige Kanäle

miteinander verbunden sind. Und doch sind wir nicht imstande, angemessen miteinander zu kommunizieren.

SELBSTWERT IST UNSERE WERTVOLLSTE RESSOURCE

Nicht nur die Menschen haben sich verändert. Wir leben in einer Welt, die zu viele Fragen aufwirft und übertrieben viele Anforderungen an uns stellt. *Wie willst du deinen Lebensunterhalt verdienen? Wie stellst du dir dein Leben vor? Welchen Weg wirst du einschlagen, und wann planst du, deine Ziele zu erreichen?* Es gibt so viele Dinge, die wir entscheiden und rechtfertigen müssen. Kein Wunder, dass wir verwirrt und ängstlich sind. Junge Menschen sind geradezu gelähmt von der Frage: *Worin bin ich gut?* Sie verwenden all ihre Energie darauf, diese Frage zu beantworten. Heutzutage haben wir Zugang zu so vielen Informationen, doch diese werfen gleichzeitig auch mehr Fragen und Probleme auf, deren Antworten und Lösungen oft schwer zu finden sind. Das ist die frustrierende Realität.

Die Flut an Informationen hat dazu geführt, dass wir alle Aspekte unseres Lebens mit denen anderer vergleichen, einschließlich unserer eigenen Identität. Unsere Gedanken, unsere Lebenswege, unsere Entscheidungen und deren Ergebnisse werden ununterbrochen an denen anderer gemessen. Dadurch können selbst diejenigen, die ihr Leben eigentlich gut im Griff haben, nicht anders, als sich zu fragen: *Geht es mir denn wirklich gut?*

Dieses soziale Umfeld hat einen erheblichen Einfluss auf unseren Selbstwert. Wenn wir uns ständig mit anderen vergleichen, werden wir immer unsicherer, geben unserem Umfeld die Schuld und hinterfragen sogar unsere eigene Persönlichkeit, um ver-

meintliche Probleme zu identifizieren. Doch die Antworten auf diese Fragen sind schwer zu finden. Wir haben das Gefühl, dass etwas mit uns nicht stimmt, aber da uns die Zeit fehlt, zum Kern des Problems vorzustoßen, hören wir auf, darüber nachzudenken – das schwächt unseren Selbstwert.

Die beste Verteidigungsstrategie in schwierigen Zeiten ist ein gesunder Geist. Die Fragen danach, wer wir sind, ob wir auf dem richtigen Weg sind und ob wir den kommenden Herausforderungen gewachsen sind, drehen sich allesamt um unseren Selbstwert. Ein gesundes Selbstwertgefühl hilft uns, schwierige Phasen relativ unbeschadet zu überstehen.

Für uns alle ist es an der Zeit, unseren Selbstwert zu schützen. Es gibt eine regelrechte Flut an Ratgebern mit Tipps und Tricks, wie man angeblich glücklich wird, aber wahres Glück entsteht nur durch einen starken Selbstwert – unser wichtigstes Werkzeug, um in dieser komplizierten Welt zu überleben.

KURZ GEFASST:

- Es gibt drei »Säulen« des Selbstwerts: Kompetenz, Autonomie und Sicherheit.
- Selbstbewusstsein, Arroganz und Stolz werden oft irrtümlicherweise mit Selbstwert gleichgesetzt.
- Selbstwert ist keine Emotion. Er wird von Emotionen beeinflusst, gehört aber in den Bereich der Rationalität. Daher kann er verloren gehen, noch wichtiger jedoch: Er kann wieder aufgebaut werden.
- Der Grad an Selbstliebe ist ein guter Indikator für den eigenen Selbstwert.
- Es gibt eine enge Verbindung zwischen technologischem Fortschritt und einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit. Das wirkt sich auch negativ auf unseren Selbstwert aus.
- Ein gesundes Selbstwertgefühl hilft uns, herausfordernde Zeiten relativ unbeschadet zu überstehen.

TEIL 2

Selbstwert und Liebesbeziehungen