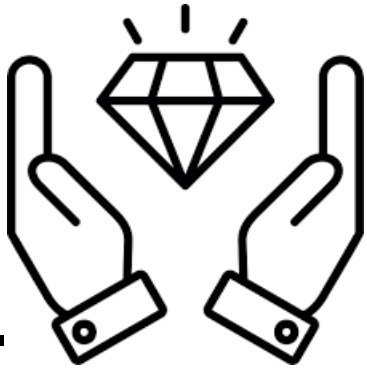
Eine Portion

>Selbst-  Wert<

,bitte!

Den eigenen Wert erkennen mithilfe kognitiver Werkzeuge, Aufstellungsarbeit, Körperarbeit, Praktiken zur Entwicklung von-Selbstmitgefühl und Anwendung von Selbstfürsorge-Tools

Diplomarbeit im Rahmen des Lehrgangs

Lebens- und Sozialberatung 2022-2024

im Bildungshaus Villa Rosental

Eingereicht von

Theresa Buchberger

Betreuung durch

Hanni Sonntagbauer

Laakirchen, im März 2024

Danksagung/Widmung

Ich bedanke mich bei dem gesamten Team des Instituts Huemer für all die wertvollen Ratschläge und dem überaus großem Einfühlungsvermögen, welches sie tagtäglich an all die Lernenden entgegenbringen. Es war die beste Entscheidung meines Lebens dort diese Diplomausbildung zu absolvieren. Viele weise Worte begleiten nun meinen Alltag und beeinflussen positiv meine Entscheidungen. Die Reise zu mir selbst wurde intensiviert und meine Motivation wurde dahingehend gesteigert, dass ich an meine eigenen Wünsche und Ziele glauben darf.

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen benutzt habe.

Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder noch nicht veröffentlichten Quellen entnommen sind, sind als solche kenntlich gemacht.

Die Zeichnungen oder Abbildungen in dieser Arbeit sind von mir selbst erstellt worden oder mit einem entsprechenden Quellennachweis versehen.

Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form bei keiner anderen Prüfung eingereicht.

…… ……..

Datum Unterschrift

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Selbstwirksamheitspyramide 17

Abbildung 2: Das ABC-Modell nach Albert Ellis 20

Abbildung 3: Alarmsystem/Antriebssystem/Fürsorgesystem 38

Abbildung 4: PEP-Selbstbeziehung 42

Abbildung 5: PEP-Gefühlsregulation 42

Abbildung 6: Bedürfnispyramide 51

Abstract – Zusammenfassung

Das Thema Selbstwert begleitet einen Menschen sein ganzes Leben. In Wahrheit ist die Konfrontation mit dem eigenen Wert der Schlüssel um Heilung auf jeder Ebene zu erfahren – ob auf der körperlichen und/oder auf der psychischen Ebene. Wir Menschen an sich haben ein riesengroßes Potential, welches in uns schlummert. Es liegt an uns selbst, dieses in uns zu erwecken und in weiterer Folge sichtbar zu machen. Hierfür benötigt es Mut, Glaube und Ausdauer. Wagt man diese Reise zu sich selbst wird man letzten Endes mit so manchen Erkenntnissen belohnt, welche den Weg ebnen für ein erfülltes, glückliches und zufriedenes Leben.

Für die bessere Lesbarkeit meiner Diplomarbeit verwende ich bei personenbezogenen Bezeichnungen durchgängig die männliche Form. Ich möchte darauf hinweisen, dass sie geschlechtsunabhängig gemeint ist und sich in gleicher Weise auf alle Geschlechter (divers, weiblich, männlich) bezieht.

Inhaltsverzeichnis

DANKSAGUNG/WIDMUNG **3**

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG **4**

ABBILDUNGSVERZEICHNIS **5**

ABSTRACT – ZUSAMMENFASSUNG **6**

INHALTSVERZEICHNIS **7**

VORWORT **9**

1 EINLEITUNG **10**

1.1 PROBLEMSTELLUNG **10**

1.2 FRAGESTELLUNGEN **12**

1.3 ZIELGRUPPE **12**

1.4 ZIEL DER ARBEIT **12**

1.5 EIGENE MOTIVATION FÜR DAS THEMA **13**

2 WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE (LITERATUR) **14**

2.1 DEFINITIONEN **14**

2.1.1 SELBSTWERT 14

2.1.2 SELBSTWERTKONZEPT 14

2.1.3 SELBSTWIRKSAMKEIT 16

2.1.4 SELBSTMITGEFÜHL 18

2.2 SYMPTOME/FOLGEN BEI SELBSTWERTPROBLEMEN **19**

2.3 KOGNITIVE WERKZEUGE ZUR STEIGERUNG DES SELBSTWERTES **21**

2.3.1 DAS ABC MODELL NACH ALBERT ELLIS 21

2.3.2 ANWENDUNG DES SOKRATISCHEN DIALOGS IN DER GESPRÄCHSFÜHRUNG IM RAHMEN DER DURCHFÜHRUNG DER KOGNITIVEN UMSTRUKTURIERUNG UNTER EINBEZIEHUNG DES ABC-MODELLS 24

2.3.3 ANWENDUNG „THE WORK“ VON BYRON KATIE 25

2.4 IM EINKLANG MIT DEN EIGENEN WERTEN LEBEN UND DEM EIGENEN LEBEN EINEN SINN GEBEN 29

2.5 DER INNERE KRITIKER UND SEINE KUMPANE – DIE INNEREN ANTREIBER 30

3 WEITERE METHODEN ZUR STEIGERUNG DES SELBSTWERTES 34

3.1 METHODE FÜR SYSTEMISCHE SELBSTINTEGRATION (ERKENNEN DES WAHREN SELBST) NACH DR. ERO LANGLOTZ 34

3.2 STEIGERUNG DES SELBSTWERTES DURCH PRAKTIZIEREN VON SELBSTMITGEFÜHL UND SELBSTFÜRSORGE UNTER EINBEZIEHUNG DER KÖRPEREBENE BZW. DER WAHRNEHMUNGSEBENE 38

3.2.1 DIE METTA-MEDITATION 40

3.2.2 BERÜHRUNG ALS ZUGANG ZU SELBSTMITGEFÜHL UND SELBSTFÜRSORGE 41

3.2.3 PEP- DIE PROZESS- UND EMBODIMENT-FOKUSSIERTE PSYCHOLOGIE ZUR VERARBEITUNG BELASTENDER EMOTIONEN UND STÄRKUNG DES SELBSTWERTES – BERÜHRUNG DURCH „KLOPFEN“ 42

3.2.4 KONZEPT DES SELBSTMITGEFÜHLS VON KRISTIN NEFF 47

4 SCHLUSSFOLGERUNG 50

QUELLEN- UND LITERATURVERZEICHNIS 52

ANHANG 55

Vorwort

Ich habe mir schon als Kind die Frage gestellt, was ich tun kann, damit die Welt „besser" wird. Meine Lieblingsserien waren „Buffy", „Charmed" und „Sailor Moon". So wollte auch ich immer mit Zauberkräften ausgestattet sein und gegen das „Böse" kämpfen. Nun weiß ich, dass in Wahrheit dieser Kampf nicht im Außen stattfindet, sondern im Innersten und zwar gegen all jene Anteile, die man an sich selbst ablehnt oder sogar verachtet. Wahrhaftige Selbstwirksamkeit wird somit erst dann möglich, wenn man bereit ist, sich dieser inneren Auseinandersetzung mutig zu stellen, in dem man seinen Fokus genau auf jene Schattenseiten lenkt, die im inneren „Exil" gelandet sind. Reicht man all diesen abgelehnten Persönlichkeitsanteilen die Hand und führt sie mit Liebe zurück, führt dies zu einem Erleben der eigenen Ganzheit. Auch wenn dieses Vorgehen dem eigenen zurecht gelegten Konstrukt eines perfekten „ICHS" widerspricht, ist dies wohl die einzige Möglichkeit, um eine zuvor noch nie dagewesene innere Freiheit und Rückverbindung zum eigenen göttlichen Ursprung zu erleben. Dieses neue „ICH", welches seinen Wert, aber auch den Wert eines jeden anderen vollends erkennt, benötigt weder Bewältigungsstrategien, noch Ego-Spielchen, um im Außen Bestätigung und Anerkennung für sein/ihr Tun und Handeln zu erhalten. Der im Inneren gewonnene Frieden ermöglich Frieden im außen. Das Wunschdenken nach einer „besseren" Welt kann somit von heute auf morgen Realität werden. Jeder einzelne Mensch ist hierfür Teil der Lösung.

Einleitung

1.1 Problemstellung

Die Schnelllebigkeit unserer heutigen modernen Gesellschaft lässt uns immer wieder aufgrund ihres großen Angebotes an „Ablenkungen" im Außen vergessen, uns bewusst mit uns selbst auseinander zu setzen.

Wer bin ich? Welchen Wert gestatte ich mir, mir selbst zuzuschreiben? Welche Werte möchte ich überhaupt leben? Was hindert mich daran, mir selbst Gutes zu tun und mich um mich selbst wohlwollend und liebevoll zu kümmern? …

Fragen, die sich sehr viele Menschen wahrscheinlich noch nie in ihrem Leben gestellt haben. Meines Erachtens nach liegt die Ursache für diese defizitäre Auseinandersetzung mit sich selbst am fehlenden Wissen darüber, dass diese Fragen ihre absolute Berechtigung haben; sogar lebensnotwendig sind. Unser Schulsystem offeriert unseren Kindern bzw. jungen Erwachsenen ein Grundkompetenztraining in Fächern wie Mathematik, Deutsch, Englisch, Geographie usw.

Wo bleibt aber der Unterricht in psychologischem Grundwissen für den Erwerb der sogenannten „Selbstkompetenz", was wiederum zu mehr „Sozialkompetenz" führen würde? Was wäre mit einem Schulfach lautend „Glückstraining", „Selbstwahrnehmungs-Training", „Entwicklung von Selbstfürsorge-Strategien", „Mediation", „Konflikt-Training" uvm…. In einer Welt, in der laut dem deutschen Bundesministerium f. Bildung und Forschung 350 Millionen Menschen weltweit mit einer Depression leben, wäre ein Umdenken diesbezüglich mehr als überfällig. Man kann davon ausgehen, dass die Dunkelziffer weit höher ist als die gemeldete Zahl! [1]

---

[1] https://www.ardalpha.de/wissen/gesundheit/krankheiten/depressionen-psyche-psychotherapie-wege-aus-dem-seelischen-tief-100.html

In Österreich leiden aktuell ca. 730.000 Menschen an einer Depression lt. Presseaussendung vom 29.9.2023 des Berufsverbands der österr. PsychologInnen (BÖP). [2]

In einem Artikel der Zeitschrift „Der Standard" (vom 8.9.2023) wird auf die Verdreifachung der Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen hingewiesen. Mittlerweile ist Suizid bei dieser Altersgruppe die zweithäufigste Todesursache! Diese erschreckende Tatsache müsste eigentlich eine umgehende Reformierung unseres Schulsystems einleiten. Da ich selbst Mutter einer bald 11- Jährigen bin, welche nun ihr 1. Schuljahr an der „Neuen Mittelschule" absolviert, kann ich leider nur traurig feststellen, dass diese damals als „Reform" bezeichnete Umstrukturierung der ehemaligen Hauptschule in eine Mittelschule das Gegenteil von dem bewirkt hat, was ursprünglich vielleicht damit beabsichtigt war. [3]

Laut der Homepage des österr. Bildungssystems wird damit geworben, dass dieses neu installierte System der Regelschule die Potentialen und Talente der Schüler/innen in den Vordergrund stellt. Ich beobachte jedoch gegenüber meiner eigenen Schulzeit lediglich einen enorm gestiegenen Leistungsdruck. Es wird außerdem unentwegt auf die Schwächen des Kindes verwiesen, wie ich aktuell an meinem 1. Sprechtag als Elternteil erfahren durfte. [4]

Selbstwertprobleme sind somit vorprogrammiert, solange man nicht einen für sich passenden *konstruktiven* Weg findet, wie man mit diesem Erwartungsdruck umzugehen lernt.

---

[2] https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20230929_OTS0170/depressionen-nehmen-zu-und-sind-noch-immer-ueberwiegend-weiblich

[3] https://www.derstandard.at/story/3000000186097/suizidalitaet-bei-kindern-und-jugendlichen-in-oesterreich-verdreifacht

[4] https://www.bildungssystem.at/schule-unterstufe/mittelschule

1.2 Fragestellungen

Ich habe mich nun in meiner Arbeit aus der Sicht einer Lebens- und Sozialberaterin/psychosozialen Beraterin mit folgenden Fragestellungen auseinandergesetzt:

Wie kann ich Klienten helfen, einen besseren Zugang zu sich selbst zu finden?

(Vorstellen von Fragetechniken, Auseinandersetzen mit der eigenen „Werte-Landschaft" und dem eigenen inneren Kritiker und seinen Helfern, Zugang über den Körper schaffen, usw.)

Wie kann ich Klienten unterstützen, gut für sich selbst zu sorgen?

(Vorstellen möglicher Selbstfürsorge-Methoden wie die „PEP"-Klopftechnik, Visualisierungsübungen…)

1.3 Zielgruppe

Diese Arbeit ist an all jene Menschen gerichtet, die dazu bereit sind, sich SELBST in den Mittelpunkt ihres eigenen Lebens zu stellen.

1.4 Ziel der Arbeit

Ich möchte mit dieser Arbeit aufzeigen, dass nicht wir selbst „das Problem" sind, sondern die Summe an destruktiven Glaubenssätzen und irreführenden geistigen Konstrukten, sowie die fehlende Selbstwahrnehmung der eigenen Bedürfnisse. Entsprechen wir nicht einem von der Gesellschaft vorgegebenen Ideal, empfinden wir uns als falsch, ungenügend, unzureichend, unvollständig. Wir streben folglich nach Optimierung, Anpassung, Vollständigkeit oder beschäftigen uns gegebenenfalls auch mehr mit den Angelegenheiten und Problemen unserer Mitmenschen (oder der gesamten Welt 😉), um von unserer eigenen „Unzulänglichkeit" abzulenken oder unseren Selbstwert durch „fremde" Anerkennung und dem Gefühl des „Gebraucht-werdens" zu steigern.

Erkennen wir aber erst mal unseren eigenen inneren wahren Wert, wird uns schnell bewusst, dass es nicht nur in unserer persönlichen Verantwortung

liegt, tagtägliche Fürsorge für uns selbst zu betreiben, sondern dass dies die wesentlichste Aufgabe unseres Lebens darstellt. Selbstfürsorge bedeutet für mich die Fähigkeit zu entwickeln sich selbst tagtäglich wahrhaftig zu erkennen, sich zu trauen sich selbst kritikfrei zu betrachten und sich folglich liebevoll die Anerkennung und Wertschätzung zu geben, die ein jeder Mensch auf dieser Welt verdient. So wie man andere Menschen bedingungslos lieben kann wie zB die eigenen Eltern, Kinder oder Haustiere, so verdient man doch selbst am meisten diese eigene bedingungslose Liebe. Übt man tagtäglich diese wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber, wird in einem „dieses besondere Licht" entfacht.

Aus der Zeit um das 4./5. Jahrhundert entstammt dieses Zitat:

„Nur wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen." (Augustinus)

Wir Menschen sind alle miteinander verbunden. Wir erkennen uns jeweils im anderen. Erspüren wir die wohlwollende Liebe in unserem Gegenüber, erfahren wir zeitgleich in uns selbst dieses warme beruhigende Gefühl, sofern wir es zulassen.

Neben Bewusstseinsarbeit und der Anwendung von Selbsterfahrungstechniken ist natürlich nicht auf ausreichend körperliche Bewegung und eine ausgewogene Ernährung zu vergessen. Das Selbst umfasst natürlich nicht nur die geistige/seelische, sondern auch die rein körperliche Ebene.

1.5 Eigene Motivation für das Thema

Meine eigene Motivation für dieses Thema „Selbstwert-Selbstfürsorge" liegt darin, dass ich die Fürsorge um mich selbst irgendwann verloren habe oder vielleicht gar nie wirklich übernommen habe. Auch meinen eigenen Wert habe ich bisher kaum wahrgenommen. Ich tendierte dazu mich mehr um meine Familienangehörigen zu sorgen oder um die Ungerechtigkeiten, die tagtäglich in der großen weiten Welt passieren, als ehrlich jeden Tag aufs Neue zu hinterfragen, wie es denn mir gerade geht, wie ich mich überhaupt fühle. Auch war ich es mir selbst nicht wert, mir eine Pause – ein „Nichts-Tun" zuzugestehen, denn mein Glaubenssatz lautete immer: „Nur der, der etwas leistet, ist etwas wert." Umso mehr ich mich nun bemüht habe, es für andere

zu richten, umso schlechter ging es mir selbst, aber auch den anderen um mich herum. Ich kam an jenen Punkt, an dem ich wusste, dass es JETZT einer Änderung meiner „Strategie(n)" bedarf. 😉 In diesem inneren Transformationsprozess befinde ich mich fortlaufend und ich hoffe mit diesen daraus gewonnenen Erkenntnissen und Erfahrungen meinen Klienten irgendwann weiterhelfen zu können.

2 Wissenschaftliche Erkenntnisse (Literatur)

2.1 Definitionen

2.1.1 Selbstwert

Selbstwert ist kurz und prägnant erklärt jener Wert, den man sich selbst zuschreibt.

Die Mehrheit der Theorien zum Selbstwert beschreiben den Selbstwert als subjektives Wissen über sich selbst. Das Gefühl, das daraus entsteht, entspringt aus der Bewertung dieses „Wissens". [5]

2.1.2 Selbstwertkonzept

Unter Selbstwertkonzept versteht man jenes geistige Konstrukt, welches man sich überwiegend unbewusst erschaffen hat, um den eigenen Selbstwert definieren zu können.

Dieses Konzept beruht auf unbewussten und bewussten Regeln, Idealen und Wertmaßstäben, welche durch **vererbte und erlernte Muster**, sowie durch **familiäre, soziale und kulturelle Normen** geprägt werden.

---

[5] https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/selbstwertgefuehl/theorien/

Dem **vererbten Muster** liegt das Bedürfnis nach Sicherheit zu Grunde. Wir wollen uns einen bestimmten Status (Wert) in einer sozialen Gruppe sichern. Diesen Status erreichen wir durch die Anwendung entsprechender (Überlebens-) Strategien. (Wir passen uns also an, um zu gefallen.) Das Bedürfnis nach Sicherheit ist daher an das Bedürfnis nach Zugehörigkeit geknüpft. Als Homo Sapiens bevorzugen wir das Leben in der Gruppe.

Die **erlernten Strategien** unterliegen **familiären, sozialen und kulturellen Normen**. Durch Konfrontation mit Geboten und Verboten, durch die Nachahmung von Bezugspersonen und zuletzt durch die Übernahme von gesellschaftlichen Wertvorstellungen entwerfen wir schlussendlich unsere eigenen Selbstwertkonzepte.

Selbstbewertung und Selbsteinschätzung ist nützlich und sinnvoll, sofern das Selbstwertkonzept dahinter nicht auf nicht nachvollziehbaren, unrealistischen Kriterien oder auf Pauschalbeurteilungen (dh. Gesamtwert einer Person ist abhängig von 1 Kriterium) beruht. Dann wirkt das Konzept schädlich auf einen Menschen und führt zu Selbstwertproblemen. [6]

Dazu beschreibt **Heinz Heckhausen** in seiner Attributionstheorie welche Möglichkeiten der Bewertungen es gibt:

- Global versus spezifisch (Bsp.: „Ich kann nichts" versus „Ich bin nicht gut in Deutsch.")
- Intern versus extern (Bsp.: „Ich habe die Prüfung nicht geschafft, weil ich zu wenig gelernt habe." versus „Ich habe die Prüfung nicht geschafft, weil die Arbeit zu streng benotet wurde.")
- Stabil versus variabel (Bsp.: „Ich bin einfach zu dumm" versus „Ich hatte heute einfach einen schlechten Tag") [7]

---

[6] *Vgl. Stavemann (2011), S. 15-20*

[7] https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/selbstwertgefuehl/theorien/

In Mitteleuropa dominieren vor allem Selbstwertkonzepte, die sich an der **eigenen Leistung** oder am **eigenen Beliebtheitsgrad** oder aber an beiden gleichzeitig **(Mischform)** orientieren. [8]

Laut der klientenzentrierten Persönlichkeitstheorie nach **Carl Rogers** entwirft der Mensch mithilfe seines Selbstkonzeptes „SEIN *IDEALES* Selbst", das dem *REALEN* Selbst gegenübersteht. Liegt hier eine starke Abweichung vor, spricht man von „Selbstinkonsistenz". Je angespannter sich dieser innere Zustand zeigt, desto negativer sind die Folgen auf das eigene Selbstwertgefühl. Selbstwertprobleme entstehen aber auch dann, wenn man zulässt, dass sich fremde Konzepte über das eigene Selbst legen, denn dann wird ein „*falsches* Selbst" gelebt.

Die gute Nachricht ist, dass sich das Selbstkonzept eines Menschen ständig weiterentwickelt, also *veränderbar* ist. Wir haben jederzeit die Chance, vorhandene Diskrepanzen aufzulösen und somit unser Selbstwertgefühl zu steigern. [9]

2.1.3 Selbstwirksamkeit

Das Gefühl der Selbstwirksamkeit entsteht, wenn man in sich die Fähigkeit erkennt, ausreichend Bewältigungsstrategien zur Verfügung zu haben um die „Probleme des Lebens" erfolgreich meistern zu können. Dies führt zu einem inneren Gefühl der Sicherheit selbst etwas im Leben bewirken zu können, was wiederum den Selbstwert steigert. [10]

---

[8] *Vgl. Stavemann (2011), S. 15-20*

[9] https://www.youtube.com/watch?v=90oqAaF2u50

https://www.youtube.com/watch?v=hO8ycYrTKh4

[10] *Vgl. Stavemann (2011), S. 15-20*

Laut dem Psychologen Albert Bandura wird die eigene Selbstwirksamkeitserwartung durch folgende 4 Möglichkeiten gestärkt:

- ➔ Eigene Erfolgserlebnisse – sich bewusst machen, was man in seinem Leben schon alles bisher geschafft hat.
- ➔ Stellvertretende Erfahrung – sich Vorbilder suchen und sich vor Augen führen, dass auch scheinbar Unmögliches möglich werden kann – fremden Erfolg feiern, anstatt neidisch zu sein
- ➔ Verbale Ermutigung – sich Zuspruch von außen (Bezugspersonen) gönnen
- ➔ Achtsamkeit gegenüber den eigenen Emotionen/körperlichen Reaktionen (– Vermeidung von Stress und den körperlichen Folgen von Stress) während der Umsetzung der eigenen Projekte/Ziele [11]

Folgende Abbildung (entwickelt von Jan Lenarz - Autor, Verleger und Designer aus Berlin) verdeutlicht für mich sehr gut, welche Etappen es braucht, um sich gänzlich zuzutrauen sich selbst mit all seinen Talenten und Anlagen vollends in der Welt auszudrücken.

[11] *https://einguterplan.de/selbstwirksamkeit*

>Eine Portion Selbstwert, bitte! <

Abbildung 1: Selbstwirksamkeits-Pyramide

Abbildung: https://einguterplan.de/selbstwirksamkeit

2.1.4 Selbstmitgefühl

Darunter versteht man die Fähigkeit des Mitgefühls sich selbst gegenüber. Selbstmitgefühl ist ein Kernaspekt von *Selbstfürsorge*.

Ein selbstmitfühlender Umgang mit sich selbst führt unweigerlich zu einem *stabilen* Selbstwert.

Die Psychologin **Kristin Neff** hat dazu das **Konzept des Selbstmitgefühls** erstellt, welches 3 Aspekte umfasst:

1. **Achtsamkeit** als Kernelement für Selbstmitgefühl

   Darunter versteht man eine wertfreie Grundhaltung des Wahrnehmens und der Annahme, was jetzt ist.

2. **Gemeinsames Menschsein und Verbundenheit**

Jeder Mensch erfährt in seinem Leben Versagen, Leiden …, da wir uns in einem fortwährenden Entwicklungsprozess befinden. Gemeinsam bilden wir eine große Menschheitsfamilie und jedes Mitglied dieser Familie hat Mitgefühl verdient.

3. **Selbstfreundlichkeit**

   Der Umgang mit sich selbst, wenn Fehler passieren oder falsche Entscheidungen getroffen werden, ist oft mahnend und strafend. Unter Selbstfreundlichkeit versteht man die Kompetenz sich selbst mit Wärme und Verständnis in belastenden Situationen zu begegnen – so wie man es auch beim besten Freund tun würde. [12]

2.2 Symptome/Folgen bei Selbstwertproblemen

Tatsache ist: Selbstwertprobleme lösen psychische Erkrankungen aus.

Der ICD-10 (med. Klassifikationsliste der WHO) führt einen zu niedrigen Selbstwert als Zusatzkriterium für eine Depression, eine überhöhte Selbsteinschätzung als Zusatzkriterium für eine Manie an. [13]

Es gibt laut dem Diagnostischen und Statischen Handbuch für psychische Erkrankungen (DSM), veröffentlicht von der American Psychiatric Association (APA), derzeit 10 Arten von Persönlichkeitsstörungen.

Etwa 10 % der Menschen sind von einer Persönlichkeitsstörung betroffen.

Eine Persönlichkeitsstörung bzw. „ICH"-Störung geht unter anderem einher mit einem fehlenden Identitätsgefühl. Die Grenze zwischen dem „ICH" und der

---

[12] *Vgl. Malzer-Gertz, Gloger, Marin, Luger-Schreiner – aus dem Buch „Therapie-Tools zu Selbstfürsorge" Seite 40 – Verlag: Beltz, erschienen 2023*

13https://www.icd-code.de/icd/code/F30.-.html und https://www.icd-code.de/icd/code/F32.-.html

Außenwelt verschwimmt – der Bezug zum „Selbst" und dem eigenen Wert ist unklar oder unstabil. [14]

Bei einer **histrionischen Persönlichkeitsstörung** wollen die Betroffenen immer im Mittelpunkt stehen, neigen zu Theatralik und Dramatisierung. Sie brauchen „den Auftritt" – das „Wahrgenommen-Werden". Sie wollen um jeden Preis beliebt sein und dadurch ihren fehlenden Selbstwert kompensieren.

Menschen mit einer **narzisstischen Persönlichkeitsstörung** profilieren sich durch ihre Leistung. Nur ihr Können ist demnach ausreichend und wertvoll. Andere Menschen werden abgewertet. Auch sie trachten nach Bewunderung und Anerkennung.

Der Diagnose „**Borderline-Syndrom**" wird ein stark verzerrtes und instabiles Selbstbild zugesprochen.

Auch der „**Ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung**" liegt ein schlechter Selbstwert zu Grunde. Menschen mit dieser Diagnose fühlen sich minderwertig, vermeiden soziale Interaktionen aufgrund der Angst vor Zurückweisung oder Ablehnung.

Bei der „**Abhängigen Persönlichkeitsstörung**" glaubt der Betroffene ohne fremde Hilfe nicht überlebensfähig zu sein. Hier fehlen der Selbstwert bzw. das Selbstvertrauen gänzlich.

Die Ursachen genannter Krankheitsbilder sind nach aktuellem Stand noch nicht ausreichend erforscht. Einerseits spielt die genetische Veranlagung eine Rolle, andererseits die Summe an sozialen Erfahrungen. Vor allem die Kindheit ist dabei sehr prägend. Auch traumatische Erlebnisse können Persönlichkeitsstörungen auslösen.

Alle angeführten Persönlichkeitsstörungen stehen jedenfalls in direktem Zusammenhang mit **dem Selbstwert eines Menschen**. [15]

---

14 https://www.msdmanuals.com/de/heim/psychische-gesundheitsst%C3%B6rungen/pers%C3%B6nlichkeitsst%C3%B6rungen/%C3%BCbersicht-%C3%BCber-die-pers%C3%B6nlichkeitsst%C3%B6rungen

2.3 Kognitive Werkzeuge zur Steigerung des Selbstwertes

2.3.1 Das ABC Modell nach Albert Ellis

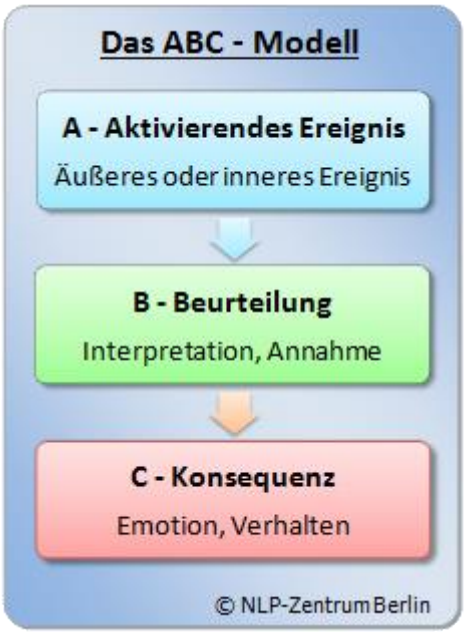


Abbildung 2: ABC Modell

(Quelle: https://nlp-zentrum-berlin.de/infothek/nlp-)

„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben." ***Epiktet***

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit." ***Viktor Frankl***

Genau diese Aussagen greift das ABC-Modell von **Albert Ellis** auf, welches besagt, dass nicht das Ereignis selbst zu einer Gefühls- und

---

[15] https://www.msdmanuals.com/de/heim/psychische-gesundheitsst%C3%B6rungen/pers%C3%B6nlichkeitsst%C3%B6rungen/%C3%BCbersicht-%C3%BCber-die-pers%C3%B6nlichkeitsst%C3%B6rungen

https://medlexi.de/Narzissmus; https://medlexi.de/Schizophrenie;

https://medlexi.de/Borderline-Syndrom

Verhaltenskonsequenz führt, sondern die eigene Bewertung/Interpretation der Situation. Auf den eigenen Selbstwert bezogen, wäre es vor allem jene Beurteilung und Bewertung, die man seinen eigenen Fähigkeiten zuschreibt nach Eintritt eines Ereignisses wie zB Person X schreibt eine Prüfung – nach der Prüfung folgt folgende Beurteilung: „Ich hätte besser sein können. Ich habe bestimmt die Prüfung nicht bestanden". Diese Grundannahme führt folglich zu Punkt C – der Konsequenz, die wie folgt aussehen könnte: Person X fühlt sich schlecht und wie der größte Versager. Person X fährt frustriert nach Hause und will alleine sein.

Albert Ellis hat dieses Modell schließlich um weitere 2 Punkte erweitert, die dabei helfen sollten eine positive Umprogrammierung des eigenen konditionierten Denkens einzuleiten.

Punkt **D – Dispute** – Hinterfragen des Punktes B und Punkt **E – Effekt** – Neue positive Auswirkungen erfahren aufgrund Erlebens eines neuen besseren Zielverhaltens. Im Rahmen einer psychologischen Beratung wäre hier anzusetzen und dem Klienten mit gezielter Fragestellung eine gewisse Hilfestellung anzubieten.

Auf unsere Person X bezogen könnte dies wie folgt aussehen. Die Person X fühlt sich nach der Prüfung unsicher. Ihr kommt der Gedanke: „Ich habe die Prüfung nicht bestanden." Doch da wird Person X bewusst daran erinnert, was sie bisher schon alles in ihrem Leben positiv gemeistert hat. Ein neuer Gedanke entsteht: „Ach, ich werde die Prüfung schon bestanden haben, wie schon vieles bisher in meinem Leben." Glücklich und zufrieden fährt Person X nach Hause und genießt den restlichen Tag. Das Zielverhalten zeigt nun einen entspannten, glückseligen Zustand.

Auch **Paul Watzlawick** als Anhänger des **Konstruktivismus** greift in seinen Axiomen zur menschlichen Kommunikation das Problem der subjektiven Bewertung anhand einer Geschichte, die wie folgt lautet, auf:

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüber zu gehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgetäuscht und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht´s mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie Ihren Hammer". – Paul Watzlawick – aus dem Buch „Anleitung zum Unglücklichsein"

So wie es in dieser Erzählung der Nachbar ist, der uns mit seinem von uns konstruierten imaginären Verhalten im Geiste plagt, so sind es die meiste Zeit des Tages in Wahrheit wir selbst, die uns mit unserem scheinbar zu unperfekten, zu langsamen und ungenügsamen Tun und Leisten in unserer Gedankenwelt das Leben schwer machen.

Die Kognitive Verhaltenstherapie spricht hier von dysfunktionalem Denken. Denken wir von uns selbst schlecht, leidet unser Selbstwert. All unsere Gedanken lösen Gefühle aus und steuern unser Verhalten. Unser Verhalten trägt wesentlich dazu bei, welche Erfahrungen wir im Leben machen. Unsere Erfahrungen wiederum bestimmen wie wir denken. Der Kreis schließt sich. Fügen wir aber nun regelmäßig unseren Gedanken über uns selbst eine gute Portion Achtsamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit hinzu, so verändert sich das Ergebnis der „Selbst-Bewertung" in eine positive Richtung. Durch die Kultivierung eines positiven Geisteszustandes verändert sich lt. aktueller neurowissenschaftlicher Erkenntnisse die Struktur unseres Gehirns aufgrund dessen Plastizität nachhaltig. [16]

---

[16] ABC Modell:

https://www.youtube.com/watch?v=49yvrgtE0Hs&list=PLL-krEruMamNELEVTr3EUpgn8GImVTU&index=1&pp=iAQB

https://www.youtube.com/watch?v=7auWcHkgYYE&list=PLL-krEruMamN-ELEVTr3EUpgn8GImVTU&index=2&pp=iAQB

https://www.youtube.com/watch?v=I6N1NKQbfVE&list=PLL-krEruMamN-ELEVTr3EUpgn8GImVTU&index=4&pp=iAQB

>Eine Portion Selbstwert, bitte! <

2.3.2 Anwendung des Sokratischen Dialogs in der Gesprächsführung im Rahmen der Durchführung der kognitiven Umstrukturierung unter Einbeziehung des ABC-Modells

Die Kognitive Verhaltenstherapie greift für die Durchführung der kognitiven Umstrukturierung, also für das Verändern der dysfunktionalen Gedanken, in der Gesprächsführung vor allem zur *Methode des „Sokratischen Dialogs"*. Sokrates, ein bekannter griechischer Philosoph gab seinen Schülern keine Antworten auf die Fragen des Lebens, sondern führte diese durch eine gezielte offene Fragestellung durch deren individuellen Prozess. Er nahm bewusst die Rolle „des scheinbar Unwissenden, Naiven" ein. Diese Form der Fragestellung löst einen Bewusstwerdungsprozess aus. Die daraus gewonnenen Einsichten resultieren folglich aus den eigenen Überlegungen.

Der „Sokratische Dialog" kann aus dem Höhlengleichnis von Platon abgeleitet werden: „Jeder muss das Licht der Welt selbst erblicken. In diesem Sinne kann jeder wirkliche Erkenntnis nur durch sich selbst erlangen."

Sokrates Grundannahme ist: „**Lernen ist ein Wiedererinnern** – die Seele weiß bereits alles – der Dialog dient lediglich dazu den Dialogpartner wieder zu seinem Wissen zu führen."

Der „Sokratische Dialog" findet durch **4 sogenannte Disputationsfragen** in der Verhaltenstherapie seine Anwendung und zwar der empirischen, der hedonistischen, der logischen und der originären Disputationsform.

Zur Veranschaulichung dazu ein Beispiel zum Thema Selbstwert.

Die Aussagen des Klienten: „Ich bin nicht gut genug."

Die **empirische** Disputation fordert dazu einen echten objektiven Beweis. Es wird gefragt: „Ist das tatsächlich wahr, dass du nicht gut genug bist?" > Änderung Blickrichtung: „Was hast du bisher erreicht? Was ist dir bisher in deinem Leben gut gelungen?" Es werden gemeinsam Beweise erarbeitet,

---

https://www.youtube.com/watch?v=Xv3oo8FP0Pw&list=PLL-krEruMamN-ELEVTr3EUpgn8GIimVTU&index=5&pp=iAQB

https://nlp-zentrum-berlin.de/infothek/nlp-psychologie-blog/item/abc-modell-albert-ellis

welche belegen, dass oben genannter Satz der Wahrheit oder eben NICHT der Wahrheit entspricht.

Die **hedonistische** Disputation hinterfragt die Nützlichkeit der Aussage. „Ist es nützlich für einen selbst von sich zu denken, dass man nicht gut genug ist?" „Wie fühle ich mich, wenn ich das von mir denke?"

Die **logische** Disputation deckt Widersprüche auf, was zB bedeutet: Wie kann ein Mensch, der sich nicht gut genug fühlt zB eine anspruchsvolle Arbeit ausführen, nebenbei noch den Haushalt führen und 2 Kinder betreuen? Auch dies wird durch Fragen gemeinsam erarbeitet.

Die **originäre** Disputation führt zur Quelle des Gedankens zurück. Es wird geklärt, wo man das erste Mal so einen ähnlichen Satz über sich selbst gehört hat. Diese Fragestellung richtet sich daher oft Richtung Kindheit. Der Klient antwortet: „Mein Vater gab mir immer zu verstehen, dass ich so wie ich bin, nicht gut genug bin." Der Therapeut fragt dazu nach: „Hatte diese Person in seinem Leben immer recht?" (siehe erneut empirische Disputation – Beweis-Suche) [17]

2.3.3 Anwendung „The Work" von Byron Katie

„The Work" von Byron Katie ist vergleichbar mit dem Sokratischen Dialog. Auch diese Methode wird oft für die kognitive Umstrukturierung verwendet. Allerdings arbeitet man im Rahmen dieses Prozesses nicht mit dem rationalen Verstand (dem aktiven Denken), sondern mit einem sogenannten „Zeugenbewusstsein". In diesem Zustand ist man sich gewahr, dass man ein menschliches Wesen mit Gedanken ist, welche man ihm Rahmen dieses

---

[17] Sokratischer Dialog:

https://heilpraktikererfolg.de/sokratischer-dialog-und-kognitive-umstrukturierung-in-der-kognitiven-verhaltenstherapie-einfach-erklaert/

https://www.prinzip-wirksamkeit.de/sokratisches-gespraech-sokratischer-dialog/

https://youtu.be/5V-mxSpEMDE

Prozesses versucht lediglich **mit Verständnis** zu betrachten– nicht zu kontrollieren, zu stoppen oder zu verändern.

Die Arbeit mit „The Work" zielt vor allem darauf ab, Achtsamkeit und Bewusstheit im täglichen Leben zu kultivieren.

Im Rahmen dieser Methode wird versucht die Identifikation mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen zu unterbrechen. Ein **meditativer Geisteszustand** soll erreicht werden. Dieser löst einen inneren Prozess aus, der einen zu Antworten und Einsichten und in weiterer Folge zu einer neuen Lebenseinstellung verhilft.

Der Prozess, der hier eingeleitet wird, bezeichnete vergleichsweise Carl Gustav Jung in seinen Lehren als **Individuationsprozess**. Man begibt sich auf eine Reise der Befreiung von äußeren Dramen, leidvollen Geschichten, Rollenerwartungen, unstimmigen Normen und Werten. Dies geschieht einzig und allein durch die Annahme dessen, was ist. Byron Katie verdeutlicht immer wieder, dass wir selbst nie zu 100 % wissen können, was tatsächlich der Wahrheit entspricht. Unsere eigene Realität ist lediglich die Projektion unserer Gedanken. Und da unsere Gedanken überwiegend ungeprüft sind, fühlen wir uns oft als Opfer der Umstände im Außen. Carl Gustav Jung spricht in seiner Lehre von einer sogenannten **unbewussten Schattenprojektion**, was bedeutet, dass jener Teil des „Selbst", der einen fremd ist oder verdrängt wird, auf das eigene Umfeld projiziert wird. So entsteht beispielsweise auch das bekannte „Sündenbock"-Syndrom. (Alle anderen haben Schuld, nur man selbst natürlich nicht.) [18]

Byron Katie will durch ihre Arbeit den Menschen vermitteln, dass lediglich durch die eigenen Be- und Verurteilungen über Dinge, Menschen, Institutionen, Situationen, … der Kampf im Leben – das eigentliche Leid entsteht. Sie versucht Menschen dabei zu unterstützen sich mit ihren Glaubenssystemen auseinanderzusetzen. Dies bedeutet natürlich tägliche

---

[18] https://www.cgjung.org/texte-und-einblicke/apthemen/item/161-individuationsprozess.html

„Arbeit" – daher der Name „The Work". Sie verweist auch auf die Tatsache der **transgenerationalen Weitergabe von Glaubenssätzen**. Dazu sagt sie: *„Du löst einen Glaubenssatz auf, und Tausende von Jahren verschwinden. Du löst Glaubenssätze auf, die nicht mal deine eigenen sind, die weitergegeben wurden von Generation zu Generation."* Katie Byron, Buch S. 297 – aus dem Buch „Byron Katies – The Work"

Wie funktioniert also diese Methode?

„The Work" besteht aus 4 Fragen und 1 Umkehrung. Bearbeitet wird hierbei ein beliebiger Glaubenssatz, der wie folgt lauten könnte: „Ich bin erfolglos und wertlos."

1. Frage: **Ist es wahr?** Diese Frage ist der erste kleine Schritt um Abstand zum genannten Gedanken zu gewinnen. Die Antwort kann nun entweder „JA" oder „NEIN" lauten.
2. Nun folgt die 2. Frage: **Kannst du wirklich wissen, dass es wahr ist?** Hier lautet die Antwort meist „NEIN", denn wer maßt sich das Recht schon an die absolute Wahrheit zu kennen?
3. Die 3. Frage lautet: **Wie reagierst du, wenn du glaubst, dass** du erfolglos und wertlos bist? Der Klient beschreibt nun seine Gefühle, seine körperlichen Reaktionen und erkennt wahrscheinlich, dass der genannte Gedanke ein entsprechendes Maß an Unbehagen, Traurigkeit, Verzweiflung, vielleicht auch Wut und Ärger auslöst. Die Haltung wird vielleicht als gebückt und verkrampft beschrieben.

Hier folgen 2 Zusatzfragen:

- Gibt es einen Grund, diese Überzeugung loszulassen?
- Gibt es einen Grund, der keinen Stress verursacht, an dieser Überzeugung festzuhalten?

4. **Wer wärst du, wenn du nicht glauben würdest, dass** du erfolglos und wertlos bist? Diese Frage veranlasst, aus Herzen zu antworten,

denn der Verstand ist weniger kreativ. Sie führt also zu einer Weitung der sich selbst gesetzten Begrenztheit und eröffnet einen inneren Raum, der in eine neue Freiheit führen könnte.

Mit der 3. und 4. Frage will Katie Byron die Menschen dazu veranlassen zwei unterschiedliche Lebensfilme vor dem inneren Auge abzuspielen ohne sich entscheiden zu müssen. Sie betont, dass The Work lediglich eine „Untersuchung" und kein „Kampf" gegen das eigenen Denkens darstellt.

Sie sagt dazu: *„Gedanken fallenlassen zu wollen ist ein Konzept, das meist nicht funktioniert – nein – die Gedanken lassen uns fallen. Gedanken, denen man mit Verständnis begegnet, sind mit Schweigen gleichzusetzen."* -aus dem Buch „Byron Katies – The Work" – Seite 45

Der letzte Punkt ist die „Umkehrung" der eigenen Überzeugung. Hier wird besonders das bereits genannte „Sündenbock"-Syndrom ersichtlich. Alles, was ich an anderen kritisiere, betrifft vor allem mich. Grundsätzlich gibt es immer mehrere Umkehrungen. Oft wird bei Überzeugungen, die einen selbst betreffen, „mein Denken" in den neu formulierten Satz integriert. So könnte zu genannter Behauptung, die Umkehrung wie folgt lauten: „Mein Denken ist erfolglos und wertlos." Hier ist der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt. Das Herz spürt, welcher Satz näher bei der „Wahrheit" liegt als der ursprüngliche Glaubenssatz. [19]

(Arbeitsblätter dazu befinden sich im Anhang)

---

[19] Katie Byron: https://www.youtube.com/Byron Katie Lieben was ist The Work – Kanal von Dominik Melzer – Video vom 8.1.2018 Das Buch „Byron Katies THE WORK" – Goldmann Verlag – S. 17-95

https://birgit-beckherrn.de/wp-content/uploads/2021/03/The-Work-von-Byron-Katie-und-kognitive-Therapie-geku%CC%88rzte-Fassung-Ken-Farber.pdf

2.4 Im Einklang mit den eigenen Werten leben und dem eigenen Leben einen Sinn geben

Eine weitere Möglichkeit sich seines eigenen Wertes *bewusster* zu werden, besteht darin, seinem persönlichen weltlichen Dasein einen individuellen Sinn zu verleihen. Sinnfindung entsteht lt. Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse unter anderem dann, wenn man sich seiner eigenen Schöpferkraft bewusst wird durch *„Erschaffen eines Werkes"* oder *„Vollbringen einer Tat"*. Gemeint ist hier das Ausführen von für einen selbst mit Freude erfüllenden Tätigkeiten, bei denen das eigene Potential und die eigene Kreativität gelebt werden können. Als weitere Wege der Sinnfindung nennt Frankl „das Erleben" und „die Liebe". Darunter versteht er einerseits das Anregen der Sinneskanäle durch Musik, Kunst, Natur, usw., und andererseits das menschliche Miteinander, die Verbundenheit zueinander, was Halt und Sinn im Leben vermittelt.

„Was der Mensch wirklich will, ist letzten Endes nicht das Glücklichsein, sondern ein Grund zum Glücklichsein." Viktor Frankl [20]

Die Frage nach diesem „WARUM/WOZU" greift auch eine neuere Form der Psychotherapie, die Akzeptanz- und Commitmenttherapie, auf. Diese Therapierichtung richtet ihren Fokus vor allem auf die Auseinandersetzung mit den eigenen Werten. Wird das eigene Leben nach diesen Grundwerten ausgerichtet, führt dies zur Steigerung des eigenen Selbstwirksamkeitsempfindens, was sich wiederum positiv auf den Selbstwert auswirkt. Das Wertesystem ist vergleichbar mit einem inneren Kompass, der uns die richtige Richtung im Leben weist. Man spricht auch oft von der „inneren Stimme", die uns mit Rat und Tat im Leben zur Seite steht.

---

[20] Viktor Frankl: https://www.youtube.com/watch?v=hods6dxWQas

https://www.youtube.com/watch?v=8GoByOPw_mo

https://www.youtube.com/watch?v=emQLRpLQgCw

Um die eigenen Leitprinzipien allerdings herauszufinden ist es notwendig innezuhalten und nachzudenken, was für einen selbst im Leben wichtig ist. Folgendes Gedankenspiel kann dabei helfen, sich der eigenen Werte und Ideale bewusst zu werden:

Man erfährt, dass man ab jetzt nur mehr 1 Jahr zu leben hat. Wie würde sich diese Nachricht auf das eigene Leben auswirken? Wie würde man die noch verbleibende Zeit gestalten, um am Ende sagen zu können: „Es war ein gutes Leben!"?

Im Anhang finden sich noch **2 weitere Übungen**, die dabei helfen sich seiner eigenen Grundwerte bewusst zu werden und den Mut aufzubringen, diese selbstbestimmt zu leben, auch wenn im Außen Widerstand auftritt:

„Die eigenen Werte entdecken"

„Die 90-Felder-Übung" [21]

2.5 Der innere Kritiker und seine Kumpane – Die inneren Antreiber

„Was unser Leben bestimmt, ist nicht das, was wir mit dem Mund sagen;

vielmehr hat das, was wir uns selbst einflüstern, die größte Kraft."

ROBERT T. KIYOSAKI

Der „Innere Kritiker" verkörpert ein ICH-Konzept, welches bereits in unserer Kindheit entstanden ist– eigentlich lediglich mit der Absicht uns zu schützen. (siehe Pkt. 2.1.2 – Selbstwertkonzepte)

Wie entsteht dieses innere Konzept?

---

[21] *Vgl. Malzer-Gertz, Gloger, Marin, Luger-Schreiner – aus dem Buch „Therapie-Tools zu Selbstfürsorge" Seiten 59-71 – Verlag: Beltz, erschienen 2023*

1. *Orientierung am Verhalten der Bezugspersonen*

Haben wir ausreichend Liebe, Zeit und Zuspruch in unseren ersten Lebensjahren erfahren oder waren unsere nahen Bezugspersonen wenig greifbar, überfordert, emotional wenig zugänglich oder sogar ablehnend? War zweiteres der Fall beziehen Kinder dieses Verhalten auf sich und fühlen sich schlecht und unzulänglich. Ein inneres Gefühl des „Falsch-Seins" entwickelt sich.

2. *Worte, die uns prägen*

Neben dem Verhalten unserer Bezugspersonen (Eltern, Lehrer, …) wirken auch sämtliche ausgesprochenen Zuweisungen, Beurteilungen, Aussagen über uns und unser Wirken direkt auf unser Selbstvertrauen. Vor allem negative Bewertungen wie: „Du bist zu blöd für alles." begleiten uns im Stillen für den Rest unseres Lebens.

3. *Lernen durch Beobachtung*

Wir übernehmen ungeprüft das Werte- und Glaubenssystem unserer Bezugspersonen, unabhängig davon, ob dieses Konzept über das Leben und die Welt tatsächlich uns selbst entspricht. Dies hat zur Folge, dass nicht nur förderliche, sondern auch für uns selbst destruktive und hinderliche Programme aus dem Unterbewusstsein heraus auf unser gesamtes Leben einwirken.

Durch *Spiegelung, Prägung und Übertragung* werden also „fremde Annahmen und Bilder über uns selbst und die Welt" in unseren Wesenskern installiert, was uns natürlich dann daran hindert, frei aus uns selbst zu agieren und all jenes in die Welt zu bringen, was uns tatsächlich gänzlich entspricht. „Das falsche ICH" ist also fester Teil unseres Selbst, welches bei unserem Tun und Handeln kräftig und lautstark mitentscheidet und uns unentwegt be- und verurteilt.

Zur Verteidigung des „Inneren Kritikers" gehört aber auch auf dessen Sicherheitsfunktion hingewiesen. Grundsätzlich möchte er als „Bote" unseres Nervensystems uns lediglich vor lauernden Gefahren im Außen schützen und so unser Überleben sichern – er meint es dabei aber leider etwas zu gut. 😉

So wird grundsätzlich auf Vertrautes und Gewohntes beharrt; Veränderung ist unerwünscht. Das ist der Grund, warum es oft so schwerfällt die eigene „Komfortzone" zu verlassen.

Unterstützung bei Ausführung seiner Kontrolltätigkeiten hat der „innere Kritiker" von seinen Handlangern – den „inneren Antreibern".

Deren Botschaften – besser gesagt Weisungen - beeinflussen das alltägliche Verhalten. Diese wären:

„SEI PERFEKT!"

Menschen, die nach dieser Devise leben, fühlen sich nur dann wertvoll, wenn sie alles richtig machen. Leistung steht über allem.

„MACH ES ALLEN RECHT!"

Immer lieb sein und lächeln – nicht „Nein" sagen! Menschen, bei denen dieser innere Antreiber wirkt, wollen es allen recht machen. Sie können schwer Grenzen setzen.

„SEI STARK!"

Menschen mit dieser inneren Ausprägung funktionieren hervorragend. Sie brauchen keine Hilfe von außen, denn sie sind ja keine Schwächlinge!

„STRENG DICH AN!"

Dieser Antreiber predigt unentwegt, dass alles im Leben anstrengend sein muss. Erfolg ohne Anstrengung ist NICHT möglich und Entspannung keine Option.

„BEEIL DICH!"

Menschen mit diesem Antreiber im Ohr jagen durch ihr Leben und machen die meiste Zeit 3 Dinge gleichzeitig. Jeder Tag ist durchgeplant mit einer endlosen To-Do-Liste und selbst, wenn alle Aufgaben erledigt wurden, ist dies gefühlt noch zu wenig.

Es liegt an uns selbst wieviel Raum wir unseren inneren kritischen Gedanken zur Verfügung stellen. Wir haben jederzeit die Wahl, die Lautstärke quälender Stimmen auf stumm zu schalten. Hierfür benötigt es Bewusstheit. Diese erreicht man, in dem man in eine Beobachterrolle schlüpft und diese destruktiven Gedanken quasi auf frischer Tat ertappt.

Eine für den Alltag mögliche Imaginationshilfe zur Rückverbindung zum eigenen wahren Wesenskern wäre folgende:

Versetze dich zurück in eine Situation, in der du dich mit Anschuldigungen dir selbst gegenüber überhäuft hast. Mach deine Augen zu und lass ein Bild entstehen mit dir in der Hauptrolle. Nimm wahr wie klein und ungenügend du dich in diesem Moment damals gefühlt hast. War noch wer bei dir? Was hast du genau gemacht? Stell dir nun weiter vor, dass du dieses innere traurige Bild in einen hässlichen Rahmen setzt und es auf eine Wand vor dir hängst. Nun lass dieses unschöne Gemälde immer kleiner und kleiner werden, bis es ganz verschwunden ist.

Nun denke an ein Ereignis, in dem du deinen eigenen Wert vollends erkannt hast; stolz auf dich warst. Wer war dabei? Welche Körperhaltung hattest du? Welche Farben würdest du diesem Bild geben? Gestalte dein „Ich bin okay, so wie ich bin"-Bild so kreativ wie möglich. Ergänze Dinge, die du liebst und die dir Kraft geben. Umrahme dein Glücksbild, hänge es vor dir auf und lass es riesengroß werden. Spüre in dich hinein, welches Gefühl es in dir auslöst, wenn du dein wahres Selbst so groß und deutlich vor dir siehst. Nimm dieses Gefühl ganz in dir auf. Lass es in dein Herz. [22]

---

[22] https://leben-lieben-lassen.de/selbstliebe-selbstwertempfinden-selbstvertrauen-innere-antreiber/

https://leben-lieben-lassen.de/glaubenssaetze-und-ihre-folgen/

YOU TUBE > https://www.youtube.com/watch?v=gKSaFvEp4Mk

3 Weitere Methoden zur Steigerung des Selbstwertes

3.1 METHODE für systemische Selbstintegration (Erkennen des wahren Selbst) nach Dr. Ero Langlotz

Die Systemische Therapie ist ein psychotherapeutisches Verfahren, welches davon ausgeht, dass alle Menschen in einem System unmittelbar miteinander verbunden sind und somit eine entsprechende Wechselwirkung aufeinander besteht. Das eigene Familiensystem steht hierbei im Vordergrund.

Ich bin im Rahmen meiner Recherchen auf eine interessante Form der Aufstellungsarbeit gestoßen. Sie wurde von Herrn Dr. med. Ernst Robert Langlotz entwickelt. Er ist ein Psychiater und Psychotherapeut aus München, der lange als Psychiater tätig war, aber immer unzufriedener mit seiner Art von Arbeit wurde. Er erkannte, dass es für das Patientenwohl nicht zielführend ist, „nur" eine Diagnose zu erstellen, denn das führt lediglich dazu, dass eine entsprechende Identifikation mit diesem Krankheitsbild erfolgt. Der „kranke" Anteil eines Menschen wird folglich in den Vordergrund gerückt und die ganze Aufmerksamkeit richtet sich fortwährend nur auf diesen Anteil. Dieser Vorgang steht in Wahrheit dem Heilungsprozess entgegen.

Er beschäftigte sich daher mit der initiatischen und prozessorientierten Therapie und erlernte die Aufstellungsarbeit bei Bert Hellinger. Außerdem setzte er sich mit dem Schamanismus auseinander. Ihm imponierte das ganzheitliche und wertfreie Verständnis von Krankheit der Schamanen.

Aus all diesen Ansätzen entwickelte er die Methode der systemischen **Selbst-Integration**. Diese Methode zielt darauf ab durch das **bewusste Setzen von Grenzen**, wieder mehr zu seinem wahren Selbst zu gelangen, was letztendlich dazu führt, dass man endlich wieder zum Kapitän des eigenen Bootes wird und somit wieder Zugang zu seiner eigenen Identität erhält. Wenn ein Mensch zB die Sichtweise seiner Eltern übernommen hat, erlaubt sich dieser im Rahmen

dieses Prozesses die „Brille der Eltern" symbolisch abzulegen. So kann er die Welt endlich wieder mit den eigenen Augen betrachten und kommt in seine wahre Kraft. Zu Beginn fühlt sich dieser Abgrenzungsprozess für Klienten oft als verboten an, da die eigene Zugehörigkeit zum Familiensystem dadurch in Bedrängnis gerät. Hier bedarf es den klaren Verstand des Klienten zu erkennen, dass Autonomie und somit wahre Freiheit erst dann gelebt werden können, wenn er dazu bereit ist das sogenannte **Symbiose-Muster** aufzulösen.

Begriffserklärung „Symbiose"

Herr Dr. Langlotz erklärt Symbiose so, dass sich ein Kind im Mutterleib im RAUM der Mutter befindet, was bedeutet, dass die Funktion des SELBST zunächst von der Mutter übernommen wird. Für die Entwicklung des Kindes ist es natürlich auch erforderlich, dass die werdende Mutter ebenfalls in den „Symbiose-Modus" einsteigt und vermehrt auf die Bedürfnisse des in sich heranwachsenden Kindes achtet. Mit der Geburt eingeleitet, sollte nun aber diese besondere Form der Symbiose enden. Das Grundbedürfnis nach Autonomie wird mit dem ersten „Nein" des Kindes verdeutlicht. Man spricht von der sogenannten „Trotz-Phase". Die endgültige Abgrenzung wird durch die Pubertät eingeleitet. Dieser Abnabelungsprozess ist absolut wichtig für die weitere Entwicklung eines Menschen.

Störfaktoren

Dieser Entwicklungsprozess kann nun aber durch folgende Faktoren gestört werden laut Hr. Dr. med. Langlotz:

- Verlust
- Gewalt oder
- durch die Prägung traumatisierter Eltern

Liegt eine nachhaltige Störung vor, also eine Traumatisierung, entsteht aus der Sicht der Systemischen Selbstintegration ein **Symbiose-Muster**.

Kurzbeschreibung - Traumen:

- Verlust Trauma

Das Verlust Trauma entsteht dann, wie der Name schon sagt, wenn ein Mensch vor Einsetzen des Abnabelungsprozesses (Pubertät) einen wichtigen Menschen (Bezugsperson) verliert.

- Gewalt Trauma

Dieses entsteht bei Erleben seelischer oder körperlicher Gewalt.

- Trauma durch selbst traumatisierte Eltern

Die traumatisierten Eltern wollen durch die Kinder ihren eigenen Mangel füllen. Die Kinder wiederum unterdrücken ihre eigenen Autonomie-Bedürfnisse und identifizieren sich mit denen der Eltern.

Alle diese traumatisierenden Erlebnisse führen also dazu, dass sich kein eigenes wahres Selbst vollständig ausbilden kann. Der betroffene Mensch geht in einen sogenannten Überlebungsmodus, passt sich den Umständen – also dem Gegenüber - vollständig an. Da **das eigene wahre Selbst** gegen diese Reaktion rebellieren würde, wird es als bedrohlich empfunden und daher ausgegrenzt oder teilweise abgespalten. Es wird somit Platz frei für sogenannte „**Introjekte**". Damit können alle möglichen Personen gemeint sein, wie Elternteile, Partner, Lehrer usw., die wie „Trojaner" eingeschleust werden und das eigene Programm stören. Hr. Dr. Langlotz spricht hier von einer **symbiotischen Anpassung**, die er als Wurzel für all das Leid sieht, denn das ganze weitere Leben und alle darin vorkommenden Beziehungen werden immer wieder durch dieses „fremde Selbst" gestört. Das Leben dieser Menschen ist geprägt durch Manipulation und Abhängigkeit. Sie sind entweder selbst Opfer und somit abhängig oder empfinden sich als Retter und kümmern sich dauernd um andere.

Auch das Aggressionspotential kann nicht richtig gelebt werden. Die Aggression richtet sich entweder gegen sie selbst oder nach außen.

Erfolgt kein Hinterfragen des eigenen Verhaltens treten folgende Krankheitsbilder lt. Dr. Langlotz auf: Stress, Erschöpfung, Burnout, Depression, Psychose, somatische Krankheiten.

*Das bewusste Erkennen und folglich achtsame Entfernen des Trauma-**Introjektes**, auch als **Stressor** bezeichnet, ermöglicht das vollständige Einnehmen des eigenen Raumes und bewirkt automatisch die **Abgrenzung** nach außen. Dies erlaubt Selbst-Vertrauen, Selbst-Bewusstsein und Selbst-Bestimmung (Autonomie).*

Kurzer Einblick zur Durchführung:

Seine Aufstellungsarbeit führt Dr. Langlotz aktuell mittels Bauklötzen durch.

Für das „Selbst" stellt er mit seinen Klienten 3 verschiedene Bauklötzen auf:

- Das wahre, souveräne Selbst - gelber Bauklotz
- Das aktuelle Selbst – das Selbst von „heute", welches nicht mit dem wahren Selbst verbunden ist und daher „Probleme/Einschränkungen" im aktuellen Leben hat - roter Bauklotz
- Das vitale, kindliche Selbst - grüner Bauklotz

Neben diesen 3 Rollen des „Selbst" verwendet er auch einen kleineren roten Bauklotz für das Trauma – den Stressor (= das Thema).

Es werden auch andere Bezugspersonen und deren Traumen hinzugefügt – je nach angesprochener Thematik des Klienten. Hier werden dann blaue Blauklötze verwendet.

Dem Klienten wird durch die Aufstellung verdeutlicht, dass das kindliche Selbst unter dem fremden bzw. eigenen Trauma leidet bzw. gänzlich verschwindet. Durch das Aneignen entsprechender Überlebensstrategien verformt sich das Selbst in eine angepasste, jedoch freudlose Kopie davon. Gleichzeitig stellt sich diese Version des Selbst über das kindliche, vitale Selbst. Auf dieser höheren Ebene behält es den Überblick; kann sich so besser an die Bedürfnisse der anderen anpassen und macht sich so zB unentbehrlich (als eine mögliche Strategie). Ziel ist es, das kindliche, das wahre und das aktuelle Selbst wieder zusammenzuführen. Dies geschieht durch eine klare Abgrenzung (symbolisch durch zB Seile) zum Trauma-Konglomerat, wie es Herr Dr. Langlotz bezeichnet.

>Eine Portion Selbstwert, bitte! <

So wird die eigene Abgrenzungsfähigkeit, aber auch der Respekt für die Abgrenzung des Gegenübers trainiert. Die eigenen Bedürfnisse und die eigene Lebendigkeit werden wieder intensiver wahrgenommen durch die befreiende Verschmelzung der eigenen inneren Ich-Anteile. [23]

3.2 Steigerung des Selbstwertes durch Praktizieren von Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge unter Einbeziehung der Körperebene bzw. der Wahrnehmungsebene

Paul Gilbert, Begründer der Compassion Focused Therapy, zeigt anhand seines Basismodelles auf, welchen wertvollen Platz das sogenannte Fürsorgesystem zur Emotionsregulierung einnimmt.

Nachfolgende Abbildung zeigt dieses Modell:

23

Homepage: https://www.e-r-langlotz.de (Methodenerklärung)

You Tube Video – Kanal „Ero Langlotz" – Titel „Autonomie-Einführung" – Aufnahmezeitpunkt: 25.07.2017

You Tube Video – Kanal „Ero Langlotz" – Titel „Systemische Selbst-Integration nach Langlotz/Präsentation" – Aufnahmezeitpunkt: 25.10.2017

You Tube Video – Kanal „Ero Langlotz" – Titel „Problemlösung durch Stressor Aufstellung" – Aufnahmezeitpunkt: 5.8.2022 (Erklärung Durchführung Aufstellung in der Do it yourself- Methode) –

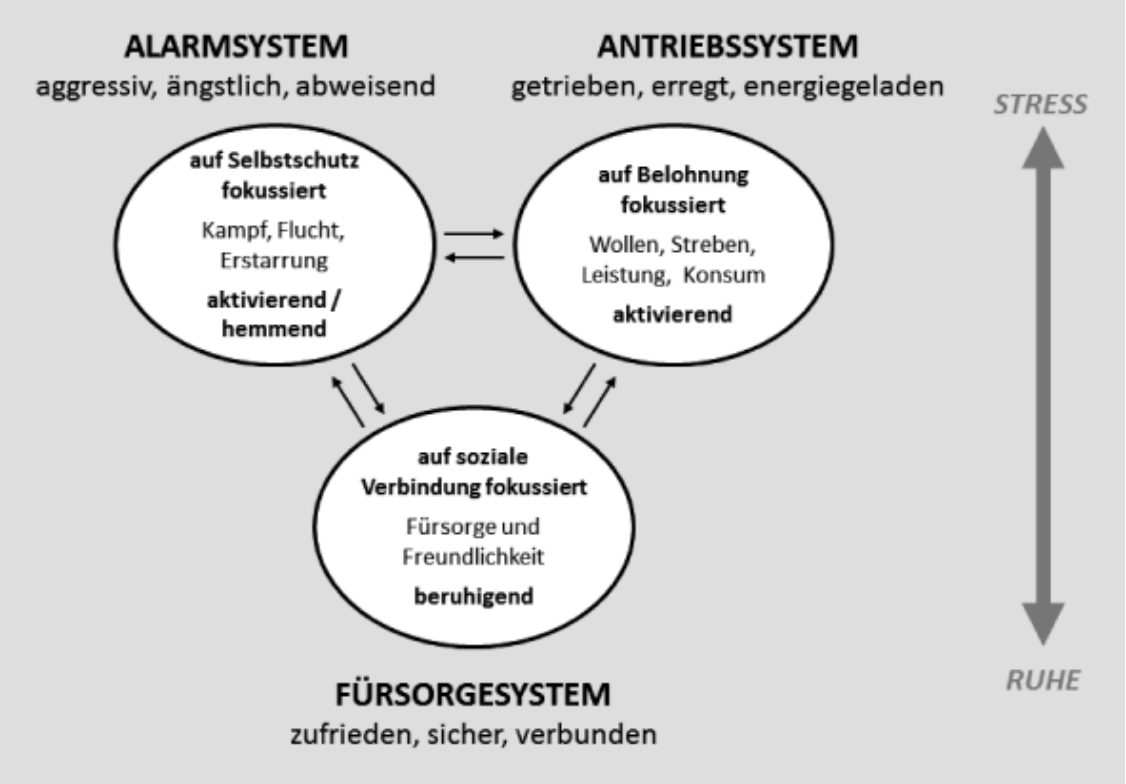


Abbildung 3: Das Fürsorgesystem

Abbildung: Aus dem Buch: „Mindfulness-Based Compassionate Living" -erschienen 19.11.2015 – Springer Verlag

Alle drei Systeme bedingen einander und sind gleichwertig. Liegen eine Gleichgewichtung und ein guter Austausch der einzelnen Systeme zueinander vor, führt dies zu einer entsprechenden psychischen Gesundheit eines Menschen. In dieser Arbeit möchte ich mich aber besonders dem sogenannten Fürsorgesystem widmen, da sich dieser Bereich auf der Verhaltensebene in Form von Freundlichkeit und Fürsorge – auch sich selbst gegenüber - äußert. Je mehr Augenmerk auf das Praktizieren der Fürsorge für sich selbst zB in Form von der bewussten Einhaltung ausreichender Erholungsphasen gelegt wird, desto besser und schneller erkennt man die eigenen Bedürfnisse und Grenzen, was wiederum zu einer Stärkung des eigenen Selbstwertes führt.

Voraussetzung, dass Selbstfürsorge gelingt, ist ein entsprechendes Maß an Selbstmitgefühl und Wohlwollen sich selbst gegenüber.

Das Praktizieren von Wohlwollen umfasst aber nicht nur die geistige Komponente, sondern auch die körperliche. Frieden zu schließen mit dem eigenen Körper erlaubt eine neue innere Freiheit zu entdecken und eröffnet

den Zugang zu vormals blockierten Ressourcen. Der Körper weiß oft mehr als der Geist!

Folgende Übungsmethode eignet sich, um mit einer wohlwollenden Haltung Kontakt zu sich und seinem Körper aufzunehmen:

3.2.1 Die Metta-Meditation

Diese 2500 Jahre alte Methode stammt aus dem Buddhismus und beabsichtigt liebevolle Güte für sich und andere Menschen zu entwickeln. Die Botschaften der dabei gesprochenen kurzen Sätze werden durch die fortwährende Wiederholung immer besser im Körper erspürbar, was eine entsprechende Kraft freisetzt und einen Kontakt zur eigenen Herzenswärme entstehen lässt.

Folgende Übung veranschaulicht den Ablauf einer solchen Praxis:

„METTA für sich selbst"

1. Ankommen – eine angenehme Sitzhaltung einnehmen, den Boden unter den Füßen spüren, das Becken schwer werden lassen, sich der Schwerkraft anvertrauen
2. Tief aus- und einatmen – bei jedem Ausatmen Druck/Anspannung loslassen
3. Eine Hand aufs Herz legen – die Wärme in dieser Hand spüren
4. In den ganzen Körper hineinspüren – alle Empfindungen, Gedanken, Gefühle einfach kommen und gehen lassen
5. Die Aufmerksamkeit nun wieder auf den Atem lenken
6. Sich nun bewusst machen „Ich, sowie jedes andere Wesen wünscht sich glücklich zu sein und frei von Leid."
7. Folgende Sätze werden innerlich mit Achtsamkeit wiederholt:

   „Möge ich glücklich sein." *„Möge ich mit Leichtigkeit leben."*

   „Möge ich sicher sein." *„Möge ich meinen Wert erkennen"* *usw..*

>Eine Portion Selbstwert, bitte! <

(– individuell abänderbar – man könnte dies auch für andere Menschen sprechen)

Die Sätze im Körper nachspüren. Es gilt nichts zu erreichen.

8. Loslassen und wieder zurückkommen

(siehe genaue Anleitung dieser Übung im Anhang)[24]

3.2.2 Berührung als Zugang zu Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

Durch angenehme Berührungen werden das Bindungshormon Oxytocin und Endorphine ausgeschüttet, was dazu führt, dass das genannte Fürsorgesystem aktiviert wird. Emotional reagieren wir mit Ruhe, Sicherheit, Zufriedenheit, …

In schwierigen Situationen mit einer niedrigen bis mittleren Belastung können daher folgende Gesten hilfreich sein:

- Beide Hände übereinander auf die Herzgegend legen, den Körper diese Berührung spüren lassen, die Wärme der Hände wahrnehmen, gut atmen,
- Weitere Gesten: eine Hand auf Herzgegend, die andere auf die Magengegend, … **(siehe Arbeitsblatt im Anhang)** [25]

---

[24] *Vgl. Malzer-Gertz, Gloger, Marin, Luger-Schreiner – aus dem Buch „Therapie-Tools zu Selbstfürsorge" Seiten 20-21,34-35,38-39 – Verlag: Beltz, erschienen 2023*

[25] *Vgl. Malzer-Gertz, Gloger, Marin, Luger-Schreiner – aus dem Buch „Therapie-Tools zu Selbstfürsorge" Seite 45 – Verlag: Beltz, erschienen 2023*

3.2.3 PEP- Die Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie zur Verarbeitung belastender Emotionen und Stärkung des Selbstwertes – Berührung durch „Klopfen"

Aufgrund der Tatsache, dass sich Gefühle überwiegend durch den Körper ausdrücken, hat Dr. med. Michael Bohne, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie diese besondere Art von Klopftechnik entwickelt. Er möchte also genau dort ansetzen, wo sich belastende, einschränkende Gefühle, Emotionen bzw. Kognitionen präsentieren.

In seinem Buch „Bitte klopfen – Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe" bietet er einen Leitfaden, wie das „Klopfen" in Eigenregie mittels 8 Schritten durchgeführt werden kann.

1. Der 1. Schritt ist die Bewusstmachung, welches belastende Gefühl/Thema „bearbeitet" werden soll.
2. Eine Skalierung soll nun zeigen, wie hoch der Stress ist, der durch dieses Gefühl/dieses Thema ausgelöst wird. (Skala 0-10)
3. **Überkreuz- und Fingerberührübung** – Ziel: Verbesserung der Kommunikation beider Gehirnhälften (beide Übungen – siehe Anhang)

   -Evt erneute Skalierung
4. ***Selbststärkungsübung*** – diese Übung ist bezogen auf den Selbstwert und die Selbstbeziehung die wichtigste. Es soll dabei verdeutlicht werden, dass trotz belastender, einschränkender Gefühle und Gedanken der eigene Wert unantastbar bleiben sollte. Durch das Aussprechen von Sätzen wie zB: „Auch wenn ich das Gefühl habe, dass andere taffer sind als ich, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin." **und das gleichzeitige (leichte) Reiben *des Selbstwertpunktes (siehe Abbildung)*** wird man dazu aufgerufen, sich immer wieder in Selbstannahme zu üben. Heilung geschieht durch Ganzwerdung und hierfür dürfen wir alle Persönlichkeitsanteile in uns akzeptieren. Dr. Michael Bohne empfiehlt daher diese Selbststärkungsübung regelmäßig in den Alltag zu integrieren.

   -Evt. erneute Skalierung

>Eine Portion Selbstwert, bitte! <

Abbildung 4: PEP-Selbstbeziehung

Abbildung: https://www.denkbar-anders.de/emotionscoaching/

5. **Körperpunkte klopfen** - Intensive Fokussierung auf das belastende Gefühl; auf das für sich schwierige Thema wie zB Versagensangst. Evt kann man es auch laut aussprechen oder das Thema immer wieder neu benennen, während man alle 16 Körperpunkte (oder auch nur seine „Lieblingspunkte“) mit den Fingerenden des Zeige- und Mittelfingers ca. zwischen 5–25-mal beklopft.

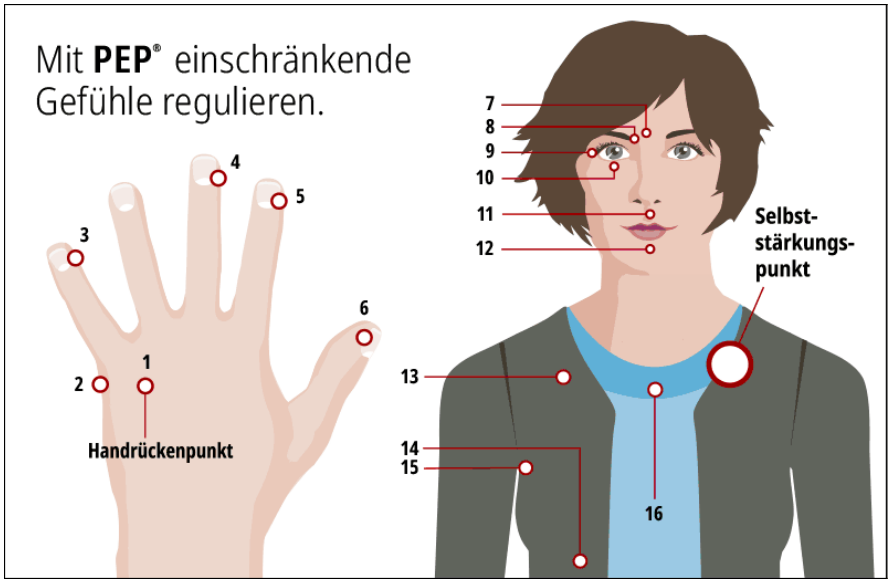


Abbildung 5: PEP-Gefühlsregulation

Abbildung: https://www.denkbar-anders.de/emotionscoaching/

Manchmal reichen bereits 2 Klopfvorgänge, damit man eine wesentliche Besserung gegenüber dem Thema verspürt. Manches Mal ist es sinnvoll einfach 20 bis 30 Minuten lang „loszuklopfen", während man seinen Fokus auf die innere Belastung richtet.

Auf welcher Körperseite man klopft, ist einem selbst überlassen. Auch die Reihenfolge der einzelnen Klopfpunkte muss nicht unbedingt eingehalten werden. Empfehlenswert ist es aber die Punkte in einem Umkreis von ca. 5 cm zu erwischen.

Nach jedem Vorgang folgt eine Evaluierung (Stressskala neu abfragen).

Dazwischen sind Pausen in Form von **Zwischenentspannungen** empfehlenswert. (Übung dazu im Anhang)

Hat man das Gefühl der emotionale Stress hat sich nun aufgelöst, empfiehlt sich eine **Abschlussentspannungsübung**. (siehe Anhang)

Zeigt das Klopfen jedoch KEINE Wirkung, empfiehlt Hr. Dr. Bohne, sich den sogenannten **„Big Five Lösungsblockaden"** zu widmen.

Es handelt sich hierbei um folgende Beziehungsmuster/Beziehungsblockaden:

1. ***Selbstvorwürfe*** **–** das eigene Bestrafungssystem ist aktiv, was dazu führt, dass wir uns selbst nicht die Erlaubnis geben das negative Gefühl loszulassen.

   Gegenmaßnahmen: *siehe* Selbststärkungsübung (Punkt 4) unter Anwendung der folgenden Formulierung: „Auch wenn ich mir selbst *vorwerfe*, dass … liebe und akzeptiere ich mich, wie ich bin/achte und schätze ich mich so, wie ich bin."

   Frage dich nun: Konntest oder wolltest du nicht anders?

   Schließlich empfiehlt Dr. Bohne folgenden Satz 2-mal laut auszusprechen und **dabei den Zeigefinger zu klopfen**:

   *„Und jetzt **verzeihe** ich mir voll und ganz, da mir klar wird, dass ich nicht anders konnte/wollte – und dazu stehe ich jetzt!"*

   (Zur Verstärkung kann man bei dem Satzteil „- und dazu stehe ich jetzt" die Hand zu einer Schwurhand erheben.)

   Bei festsitzenden Selbstvorwürfen:

„Auch wenn ich lieber weiter leide, anstatt mir zu verzeihen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin."

Evtl. kann man abschließend einen *Kraftsatz* für sich selbst formulieren, wie: „Ab jetzt behandle ich mich wohlwollend und liebevoll, auch wenn ich ein Mensch mit Fehlern bin."

2. (Parafunktionale) Fremdvorwürfe

Gegenmaßnahmen: *siehe* Selbststärkungsübung (Punkt 4) unter Anwendung der folgenden Formulierung: „Auch wenn ich meinen Eltern (immer noch) vorwerfe, dass…, liebe und akzeptiere ich mich, wie ich bin." Oder „Auch wenn ich… vorwerfe, dass… stehe ich zu mir." – (2-mal laut aussprechen)

Frage dich: Konnte oder wollte der Andere nicht anders? (analog Selbstvorwurf)

„Auch wenn … nicht anders konnte/wollte, als mir das anzutun, lasse ich die **gesamte Verantwortung für dieses Verhalten – diese Verletzung** ganz bei ihm/ihr." (Hier kann man einen Arm symbolisch nach hinten strecken)

Man muss nicht verzeihen, aber jedenfalls die Verantwortung für die Taten beim anderen belassen. Macht man anderen Vorwürfe, leidet man selbst am meisten! Man steckt in einer Opfer-Haltung fest!

Bei sehr hartnäckigen Fremdvorwürfen ist folgender Satz passend:

„Auch wenn ich lieber weiter leide, anstatt die Verantwortung bei … zu belassen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin."

3. Erwartungshaltung

Unerfüllte Erwartungen führen zu unerfüllten Bedürfnissen. Haben wir Erwartungen an andere Menschen, geben wir ihnen somit Macht über uns, da wir im selben Schritt die Verantwortung für das eigene Wohlbefinden in fremde Hände legen.

Gegenmaßnahmen: *siehe* Selbststärkungsübung (Punkt 4) unter Anwendung der folgenden Formulierung: „Auch wenn ich … eine

Fernbedienung für mich und meine Gefühle in die Hand gedrückt habe, bestimme ich selbst, was gut für mich ist." Oder „Auch wenn ich berechtigte Erwartungen an … habe, bleibe ich in Sicherheit und gehe meinen Weg."

Eine positive befreiende Affirmation (Kraftsatz) kann nun folgen:

„Jetzt befreie ich mich innerlich, indem ich meine Erwartungen an … loslasse!"

(Satz aufschreiben und 8 Wochen lang „aktivieren" – siehe **Aktivierungspunkte** im Anhang)

4. **Altersregression** – Zeitreise ins Kleinkind-Alter

   Dr. Bohne spricht hier vom „inneren Schrumpfen".

   Gegenmaßnahmen: *siehe* Selbststärkungsübung (Punkt 4) unter Anwendung der folgenden Formulierung: *„Auch wenn ich in dieser Situation immer vergesse, wie alt ich wirklich bin, achte und schätze ich mich so, wie ich bin."*

   Auch hier wird ein stärkender Kraftsatz in weiterer Folge empfohlen:

   „Ich bleibe in dieser Situation die erwachsene Frau." (wie oben: 8 Wochen lang Aktivierung durchführen)

5. **Para-/Dysfunktionale Loyalitäten -** Hat man Ziele, welche im Widerspruch zum Lebensmodell der eigenen Familie stehen, entstehen innere Blockaden. Erfuhren beispielsweise die Vorfahren großes Leid, so hat man das Gefühl selbst ein Leben lang mitleiden zu müssen. Tut man dies nicht fühlt es sich an als beginge man einen Verrat. Parafunktionale Loyalitäten findet man aber auch außerhalb des eigenen Familiensystems wieder. Man kann sie als Verbundenheit - im negativen Sinne - zu anderen Menschen beschreiben.

   Gegenmaßnahmen: *siehe* Selbststärkungsübung (Punkt 4) unter Anwendung der folgenden Formulierung: *„Auch wenn ich mir aus tiefer Verbundenheit zu meiner verstorbenen Schwester nicht erlaube, glücklich zu sein, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin."* – *„Auch wenn ich mir nicht gestatte, erfolgreicher als meine Mutter zu sein, liebe ich mich so, wie ich bin."*

>Eine Portion Selbstwert, bitte! <

Kraftsatz:

„Wenn ich ab jetzt ein erfolgreiches, glückliches Leben führe, bleibe ich trotzdem liebevoll mit meiner Schwester verbunden." …. (8 Wochen lang aktivieren) [26]

3.2.4 Konzept des Selbstmitgefühls von Kristin Neff

Unter Punkt 2.1.4. wurde bereits das von Kristin Neff erstellte Konzept des Selbstmitgefühls beschrieben, welches besagt, dass **Achtsamkeit**, ***Gemeinsames Menschsein*** und **Selbstfreundlichkeit** die Basis für ein erfülltes und zufriedenes Leben darstellen. Wird ein Tun und Handeln mit Selbstmitgefühl als Gewohnheit in den Alltag integriert, führt dies zu einem *stabilen und guten Selbstwert*. Im Anhang wird dazu eine Methode vorgestellt, um in sich die Fähigkeit zu Selbstmitgefühl zu stärken.

Die Übung heißt **„Pause für Selbstmitgefühl".**

Eine weitere Methode, um sich in **Achtsamkeit** zu üben, ist die Methode **„Der innere Wetterbericht".** Diese Übung eignet sich besonders gut als tägliches Ritual, um achtsam in den Tag zu starten. Auch diese Übung findet sich im Anhang.

Besonders gut für die **Aktivierung von Ressourcen** und das **Erleben von Selbstmitgefühl über einen Perspektivenwechsel** eignet sich die Übung **„Ein mitfühlender Freund/Eine mitfühlende Freundin"**, welche ebenfalls im Anhang zu finden ist.

Um den Sinn für **Verbundenheit und gemeinsames Menschsein** zu stärken, ist die Übung **„Unseren gemeinsamen Nenner finden"** empfehlenswert. Diese Methode verbessert die soziale Kompetenz und gibt ein

---

[26] *Quelle: Vortrag von Dr. Michael Bohne:* https://www.youtube.com/watch?v=3uiJWoxtM0s und https://www.youtube.com/watch?v=GsQq0W7k4Gg

vgl. Bücher von Dr. Michael Bohne: „Psychotherapie und Coaching mit PEP – Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie in der Praxis"; Seiten 107 bis 131 und

„Bitte klopfen! – Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe"; Seiten 19-60

Gefühl von Geborgenheit, denn sie macht einem bewusst, dass man in dieser Welt nie alleine ist. Eine liebevolle, wohlwollende und mitfühlende Haltung anderen Menschen gegenüber, kann auch einen sogenannten „*Engelskreislauf*" auslösen, wenn man folgendes beachtet:

Grundsätzlich findet ein Mensch einen anderen dann sympathisch, wenn dieser Ähnlichkeiten von sich selbst in ihm erkennt. Durch eine gewisse Übereinstimmung entsteht automatisch eine Verbundenheit. Man kann sich nun aber bewusst dazu entscheiden **allen** Menschen mit Wohlwollen und Freundlichkeit, sowie Mitgefühl zu begegnen. Wird dieses Verhalten aufgrund stetiger Wiederholung zu einer Gewohnheit, so nehmen uns auch die Menschen um uns herum einfühlsamer war. Auch sie begegnen uns daraufhin mit Wohlwollen und Freundlichkeit. Die Qualität unserer Beziehungen verbessert sich. Dies hebt wiederum unseren Selbstwert. [27]

3.2.5. Scham als größtes Hindernis für das Empfinden von Selbstmitgefühl

Scham an sich ist eine Basisemotion und lediglich ein kurz empfundener Gefühlszustand, der sich zB als Schüchternheit äußert.

Dem gegenüber steht allerdings ein länger andauernder, erworbener Gefühlszustand: die sogenannte chronische Scham. Die Liste ist lang, wie dieses auf Dauer toxische Gefühl entstehen kann. Meist findet es ihren Ursprung in der Kindheit durch Erfahrungen von Ablehnung, Kritik, Vernachlässigung, Trauma, Bevorzugung von Geschwistern, aber auch von Überfürsorge der Bezugspersonen. Auch später kann dieses Gefühl zB durch das Erleben von Mobbing oder Druck durch gesellschaftliche Normen und Ideale entstehen.

Grundsätzlich kann man sagen, dass dieses Gefühl die emotionale Antwort auf die negative Bewertung des eigenen Selbst ist. Kurz gesagt: Man schämt sich

---

[27] *Vgl. Malzer-Gertz, Gloger, Marin, Luger-Schreiner – aus dem Buch „Therapie-Tools zu Selbstfürsorge" Seiten 34-49 – Verlag: Beltz, erschienen 2023*

dafür, dass man sich unzureichend und falsch fühlt, so wie man ist. Hierbei blickt man *durch die Augen der anderen auf sich selbst.* Es entsteht folglich das Gefühl, es nicht verdient zu haben, dazuzugehören. Die Grundbedürfnisse nach Wertschätzung, Nähe und Verbundenheit werden schließlich nicht ausreichend erfüllt.

Um gegen dieses gefürchtete Scham-Gefühl anzukämpfen, wird zu verschiedensten Bewältigungsstrategien gegriffen. Eine nach innen gerichtete Strategie kann der direkte Angriff auf das eigenen Selbst sein. Hier kommt der „innere Kritiker" zum Einsatz, welcher zu allen möglichen Selbstvorwürfen greift, um die Wertlosigkeit der eigenen Person zu betonen. Diese Verhaltensform stellt eine Form von Selbstschutz dar. (Besser ich kritisiere mich selbst, bevor es andere tun.)

Eine andere nach innen gerichtete Form ist die Vermeidungsstrategie, die sich zB in Form von Sucht, Perfektionismus oder Überanpassung zeigt.

Die nach außen gerichteten Versuche der Bewältigung zeigen sich durch Wut, Aggression, Abwerten der Anderen (siehe narzisstischen Persönlichkeitsstörung) oder durch Flucht und Isolation. [28]

Alle diese angeführten Bewältigungsstrategien stellen auf Dauer eher krankmachende und erfolglose Versuche dar, um in sich wieder mehr das Gefühl von Halt und Sicherheit zu aktivieren.

Eine direkte Konfrontation mit dem eigenen Schamgefühl, was natürlich viel Mut abverlangt, wäre dagegen der erste Schritt zur Rückverbindung zum eigenen gesunden Selbst. Um das Gefühl von Scham überhaupt bewusst an sich wahrnehmen zu können bzw. es auch als solches Gefühl entlarven zu können, bedarf es der Auseinandersetzung damit, wie es sich überhaupt körperlich, mental, emotional und im eigenen Verhalten äußert. Im Anhang findet sich hier folgendes Arbeitsblatt: **„Wie erlebe ich Scham"**. [29]

---

[28] *Vgl. Malzer-Gertz, Gloger, Marin, Luger-Schreiner – aus dem Buch „Therapie-Tools zu Selbstfürsorge" Seiten 118-122 – Verlag: Beltz, erschienen 2023*

[29] *Vgl. Malzer-Gertz, Gloger, Marin, Luger-Schreiner – aus dem Buch „Therapie-Tools zu Selbstfürsorge" Seiten 126+127 – Verlag: Beltz, erschienen 2023*

4 Schlussfolgerung

Unser eigenes Schicksal ist Teil des kollektiven Schicksals. Wir Menschen sind alle miteinander untrennbar verbunden. Jeder Mensch trägt tagtäglich aufs Neue dazu bei, wie die Welt von Morgen aussieht. Davon kann man ableiten, dass in jedem Menschen eine enorme göttliche Schaffenskraft/Schöpferkraft angelegt ist. Aufgrund der vorherrschenden Prinzipien der Dualität in dieser Welt kann diese besondere Kraft für ein Erschaffen, aber auch für ein Zerstören genutzt bzw. benutzt werden. Wir werden daher vom Leben dazu aufgefordert, sich mit uns selbst bewusst auseinander zu setzen. Tun wir dies nicht freiwillig, werden wir durch sogenannte Schicksalsschläge wie Krankheiten dazu „zwangsbeglückt".

Das bewusste Auseinandersetzen mit uns selbst lässt uns unser „wahres" Selbst entdecken, um dieses Selbst folglich tagtäglich liebevoll zu umsorgen und es wie einen Schatz zu behandeln bzw. zu behüten.

Nur dann, wenn wir tatsächlich erkennen, wer wir wirklich sind, sind wir in der Lage, das Leben zu führen, das wir uns von Herzen wünschen und auch jenen Platz in der Welt einzunehmen, der für uns bestimmt ist. Erst dann nehmen wir tatsächlich positiven Einfluss auf unsere Umgebung. Man spricht hier dann nicht mehr von eigennützigem Handeln, Fremd- und Eigenmanipulation oder Mitleiden mit dem Schicksal der Menschen um uns, sondern von liebevoller Zuwendung, Achtsamkeit und einem ehrlichen, wohlwollenden Mitfühlen für die Lebenssituationen der Anderen. Dies wiederum bewirkt, dass sich auch etwas im Leben der Menschen in unserem nahen und in weiterer Folge weiteren Umkreis verändert. Erklärt wird dieser Prozess in der Psychologie durch die Sozialkognitive Lerntheorie, welche besagt, dass durch das reine Beobachten von Vorbildern Lernvorgänge angestoßen werden, welche darauf abzielen, das eigene Verhalten an das Verhalten „seines Vorbildes" anzupassen, also nachzuahmen.

Welche bessere intrinsische Motivation für das Antreten der Reise zu sich selbst, kann es also geben, als erstens sich selbst endlich zu „erkennen" und zweitens einen positiven Einfluss auf die Menschen um sich zu nehmen.

Schlussendlich benötigt das Leben „nur" eine bewusste Entscheidung von uns– ein eindeutiges, kraftvolles „JA" zur eigenen DASEINS-Berechtigung und das Versprechen an uns selbst, das Beste aus diesem Leben herauszuholen. Ziel unserer Reise durch dieses Leben sollte es sein, dieses mit Spaß, Elan und Freude zu leben; sich zu trauen auch etwas zu wagen und dem eigenen Bedürfnis nach Selbstverwirklichung vollends nachzugehen, denn meiner Meinung nach ist Letzteres die Essenz des wahren Glücks. Dieses Bedürfnis findet sich daher auch an der Spitze der Bedürfnispyramide von Abraham Maslow wieder.

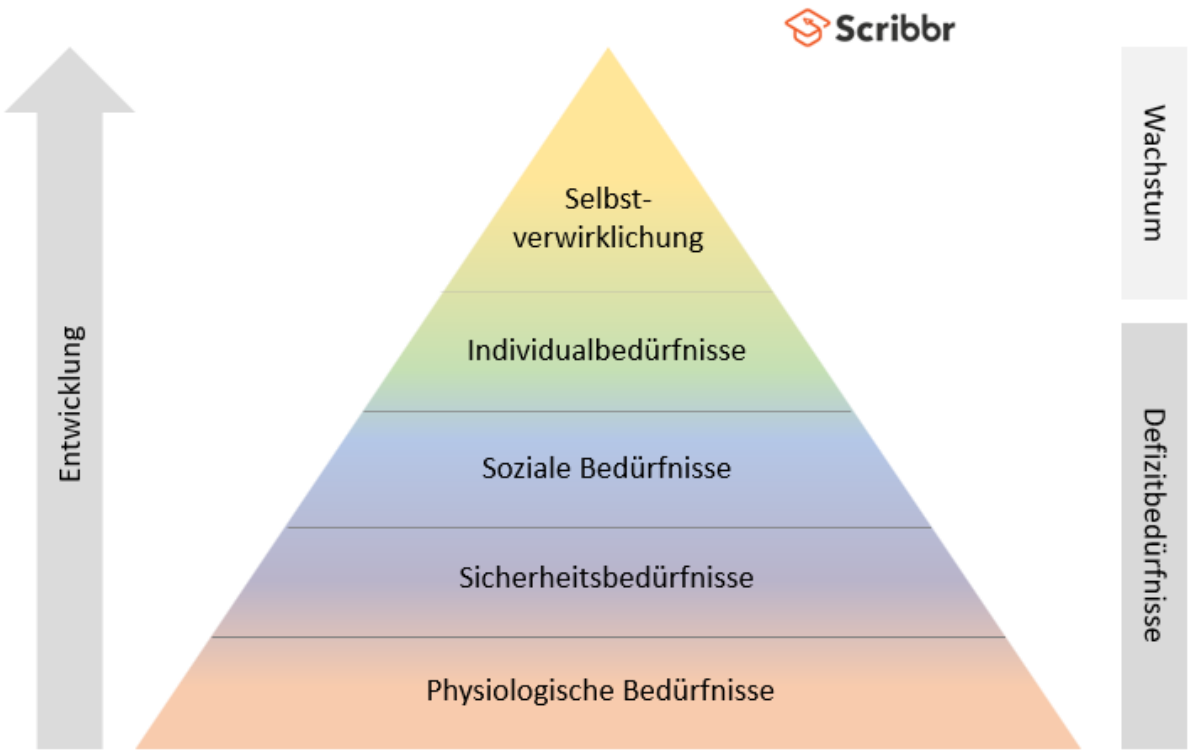


Abbildung 6: Bedürfnispyramide

Abbildung:https://www.scribbr.de/modelle-konzepte/beduerfnispyramide-maslow/

Quellen- und Literaturverzeichnis

Bücher:

- ✓ Stavemann: „… und ständig tickt die Selbstwertbombe – Selbstwertprobleme erkennen und lösen" – Verlag: BELTZ, erschienen im Jahr 2011
- ✓ Malzer-Gertz, Gloger, Marin, Luger-Schreiner – aus dem Buch „Therapie-Tools zu Selbstfürsorge"– Verlag: Beltz, erschienen 2023
- ✓ Moritz Boerner: „Byron Katies THE WORK"; Verlag: Goldmann,München – erschienen im Jahr 1999
- ✓ Michael Bohne: „Psychotherapie und Coaching mit PEP – Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie in der Praxis"; Verlag: Carl-Auer; 2. Auflage, 2022 und „Bitte klopfen! – Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe"; Verlag: Carl-Auer; 8. Auflage, 2023

Internetquellen:

https://www.ardalpha.de/wissen/gesundheit/krankheiten/depressionen-psyche-psychotherapie-wege-aus-dem-seelischen-tief-100.html, (10.10.2023)

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20230929_OTS0170/depressionen-nehmen-zu-und-sind-noch-immer-ueberwiegend-weiblich, (11.10.2023)

https://www.derstandard.at/story/3000000186097/suizidalitaet-bei-kindern-und-jugendlichen-in-oesterreich-verdreifacht, (11.10.2023)

https://www.bildungssystem.at/schule-unterstufe/mittelschule, (11.10.2023)

https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/selbstwertgefuehl/theorien/ (3.8.2023)

https://einguterplan.de/selbstwirksamkeit (31.8.2023)

https://www.icd-code.de/icd/code/F30.-.html und https://www.icd-code.de/icd/code/F32.-.html

https://www.msdmanuals.com/de/heim/psychische-gesundheitsst%C3%B6rungen/pers%C3%B6nlichkeitsst%C3%B6rungen/%C3%BCbersicht-%C3%BCber-die-pers%C3%B6nlichkeitsst%C3%B6rungen (15.7.2023)

https://www.msdmanuals.com/de/heim/psychische-gesundheitsst%C3%B6rungen/pers%C3%B6nlichkeitsst%C3%B6rungen/%C3%BCbersicht-%C3%BCber-die-pers%C3%B6nlichkeitsst%C3%B6rungen (20.7.2023)

https://medlexi.de/Narzissmus (20.7.2023)

https://medlexi.de/Schizophrenie (20.7.2023)

https://medlexi.de/Borderline-Syndrom (20.7.2023)

Albert Ellis u. Sokratischer Dialog:

https://nlp-zentrum-berlin.de/infothek/nlp-psychologie-blog/item/abc-modell-albert-ellis (5.5.2023)

https://nlp-zentrum-berlin.de/infothek/nlp-psychologie-blog/item/abc-modell-albert-ellis (16.6.2023)

https://heilpraktikererfolg.de/sokratischer-dialog-und-kognitive-umstrukturierung-in-der-kognitiven-verhaltenstherapie-einfach-erklaert/ (20.6.2023)

https://www.prinzip-wirksamkeit.de/sokratisches-gespraech-sokratischer-dialog/ (20.6.2023)

Carl Gustav Jung:

https://www.cgjung.org/texte-und-einblicke/apthemen/item/161-individuationsprozess.html 10.7.2023

The WORK:

https://birgit-beckherrn.de/wp-content/uploads/2021/03/The-Work-von-Byron-Katie-und-kognitive-Therapie-geku%CC%88rzte-Fassung-Ken-Farber.pdf (10.7.2023)

ERO Langlotz – systemische Selbstintegration:

Homepage: https://www.e-r-langlotz.de (Methodenerklärung)

Die inneren Kritiker mit seinen Kumpanen:

https://leben-lieben-lassen.de/selbstliebe-selbstwertempfinden-selbstvertrauen-innere-antreiber/

https://leben-lieben-lassen.de/glaubenssaetze-und-ihre-folgen/

Tipps für den Alltag:

https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/selbstwertgefuehl-staerken/

You Tube Videos – diverse Kanäle

https://www.youtube.com/watch?v=90oqAaF2u50, (5.9.2023)

https://www.youtube.com/watch?v=hO8ycYrTKh4, (5.9.2023)

ABC MODELL:

https://www.youtube.com/watch?v=49yvrgtE0Hs&list=PLL-krEruMamNELEVTr3EUpgn8GIimVTU&index=1&pp=iAQB

https://www.youtube.com/watch?v=7auWcHkgYYE&list=PLL-krEruMamN-ELEVTr3EUpgn8GIimVTU&index=2&pp=iAQB

https://www.youtube.com/watch?v=I6N1NKQbfVE&list=PLL-krEruMamN-ELEVTr3EUpgn8GIimVTU&index=4&pp=iAQB

https://www.youtube.com/watch?v=Xv3oo8FP0Pw&list=PLL-krEruMamN-ELEVTr3EUpgn8GIimVTU&index=5&pp=iAQB

(abgerufen in der Zeit zw. Mai und Juni 2023)

Sokratischer Dialog (You Tube Kanal der Diplom Psychologin Franziska Luschas >

https://youtu.be/5V-mxSpEMDE (abgerufen ca. 20.6.2023)

Kanal: Heilpraktiker Erfolg auf You Tube:

https://youtu.be/5V-mxSpEMDE

https://www.youtube.com/watch?v=49yvrgtE0Hs&list=PLL-krEruMamN-ELEVTr3EUpgn8GIimVTU&index=1&pp=iAQB

https://www.youtube.com/watch?v=7auWcHkgYYE&list=PLL-krEruMamN-ELEVTr3EUpgn8GIimVTU&index=2&pp=iAQB

https://www.youtube.com/watch?v=5diL_-7G9I4&list=PLL-krEruMamN-ELEVTr3EUpgn8GIimVTU&index=3&pp=iAQB

https://www.youtube.com/watch?v=I6N1NKQbfVE&list=PLL-krEruMamN-ELEVTr3EUpgn8GIimVTU&index=4&pp=iAQB

https://www.youtube.com/watch?v=Xv3oo8FP0Pw&list=PLL-krEruMamN-ELEVTr3EUpgn8GIimVTU&index=5&pp=iAQB

(abgerufen in der Zeit von Juni bis August 2023)

The Work - Kathie Byron

https://www.youtube.com/Byron (abgerufen 14.7.2023)

Kanal: Ero Langlotz auf YouTube

You Tube Video – Kanal „Ero Langlotz" – Titel „Autonomie-Einführung" – Aufnahmezeitpunkt: 25.07.2017

You Tube Video – Kanal „Ero Langlotz" – Titel „Systemische Selbst-Integration nach Langlotz/Präsentation" – Aufnahmezeitpunkt: 25.10.2017

You Tube Video – Kanal „Ero Langlotz" – Titel „Problemlösung durch Stressor Aufstellung" – Aufnahmezeitpunkt: 5.8.2022 (Erklärung Durchführung Aufstellung in der Do it yourself- Methode) – (abgerufen Zeitraum Februar bis April 2023)

Viktor Frankl:

https://www.youtube.com/watch?v=hods6dxWQas

https://www.youtube.com/watch?v=8GoByOPw_mo

https://www.youtube.com/watch?v=emQLRpLQgCw - abgerufen August 2023

Die inneren Kritiker:

YOU TUBE > https://www.youtube.com/watch?v=gKSaFvEp4Mk (abgerufen Dezember 2023)

Dr. Michael Bohne

https://www.youtube.com/watch?v=3uiJWoxtM0s (abgerufen Dezember 2023)

https://www.youtube.com/watch?v=GsQq0W7k4Gg (abgerufen Jänner 2024)

Anhang

Diverse Arbeitsblätter:

- The Work of Byron Katie – Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten" (Anmerkung – zu verwenden auch für: „Urteile über dich selbst")
- The Work of Byron Katie – Arbeitsblatt: „Untersuche eine Überzeugung (über dich selbst)" – eine schriftliche Meditation > Glaubenssatzarbeit
- Übung – „METTA für sich selbst" – aus dem Buch: Therapie-Tools „Selbstfürsorge" – Seite 38+39
- Übung: „Berührung als Zugang zu Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge" - aus dem Buch: Therapie-Tools „Selbstfürsorge" – Seite 44+45
- Übung: „Pause für Selbstmitgefühl" – aus dem Buch: Therapie-Tools „Selbstfürsorge" – Seit 46+47
- Übung: „Der innere Wetterbericht" – aus dem Buch: Therapie-Tools „Selbstfürsorge" – Seite 48
- Übung: „Ein mitfühlender Freund/eine mitfühlende Freundin" -aus dem Buch: Therapie-Tools „Selbstfürsorge" Seite 49-51
- Übung: „Unseren gemeinsamen Nenner finden" – aus dem Buch: Therapie-Tools „Selbstfürsorge" Seite 52+53
- Übung: „Wie erlebe ich Scham" – aus dem Buch: Therapie-Tools „Selbstfürsorge" – Seite 126-128
- Übung: „Die eigenen Werte entdecken" – aus dem Buch: Therapie-Tools „Selbstfürsorge" – Seite 69+70
- Übung: „Die 90-Felder-Übung" – aus dem Buch: Therapie-Tools „Selbstfürsorge" – Seite 71
- Tägliche Tipps für den Alltag – Hilfe zur Selbsthilfe – Quelle: https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/selbstwertgefuehl-staerken/
- Dr. Michael Bohne: Selbsthilfe nach PEP „Überkreuzübung"

>Eine Portion Selbstwert, bitte! <

- Dr. Michael Bohne: Selbsthilfe nach PEP „Fingerberührübung"
- Dr. Michael Bohne: Selbsthilfe nach PEP „Zwischenentspannung"
- Dr. Michael Bohne: Selbsthilfe nach PEP „Abschlussentspannung"
- Dr. Michael Bohne: Selbsthilfe nach PEP „Aktivierungspunkte" für Integration der Kraftsätze/Affirmationen

THE WORK OF BYRON KATIE

Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“

Urteile über deinen Nächsten • Schreibe es auf • Stelle vier Fragen • Kehre es um

Denke an eine wiederkehrende, wirklich belastende Situation, auch wenn sie nur einmal vorgekommen ist und sich seither in deinem Verstand wiederholt. Während du die unten stehenden Fragen beantwortest, gestatte dir, innerlich zu Zeit und Ort des belastenden Ereignisses zurück zu gehen. Schreibe kurze, einfache Sätze.

1. **In dieser Situation: Wer ärgert dich, verwirrt dich, macht dich traurig oder enttäuscht dich – und warum?**

Ich bin _____ auf/wegen _____, weil _____
Gefühl Name

Beispiel: Ich bin *wütend* auf *Paul*, weil *er mir nicht zuhört.*

2. **In dieser Situation: Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?**

Ich will, dass _____ _____
Name

Beispiel: Ich will, dass *Paul sieht, dass er Unrecht hat. Ich will, dass er aufhört mich anzulügen. Ich will, dass er sieht, dass er sich umbringt.*

3. **In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten?**

_____ sollte / sollte nicht _____
Name

Beispiel: *Paul* sollte *einen tiefen Atemzug nehmen. Er sollte sich beruhigen. Er sollte sehen, dass sein Verhalten mich ängstigt. Er sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, noch einen Herzinfarkt zu bekommen.*

4. **Damit *du* in dieser Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?**

Ich brauche von _____, dass _____
Name

Beispiel: Ich brauche von *Paul*, dass *er mir zuhört, wenn ich mit ihm spreche. Ich brauche von ihm, dass er sich um sich selbst kümmert. Ich brauche von ihm, dass er zugibt, dass ich Recht habe.*

5. **Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste. (Erinnere dich daran, kleinlich und beurteilend zu sein.)**

_____ ist _____
Name

Beispiel: *Paul* ist *unfair, arrogant, laut, unehrlich, völlig daneben und unbewusst.*

6. **Was ist es bezüglich dieser Situation, das du nie wieder erleben willst?**

Ich will nie wieder _____

Beispiel: Ich will nie wieder *erleben, dass Paul mich wieder anlügt. Ich will nie wieder sehen, dass er raucht und seine Gesundheit ruiniert.*

Jetzt untersuche jede deiner Aussagen mit den unten stehenden vier Fragen von The Work. Lass dir stets Zeit, um die tieferen Antworten den Fragen begegnen zu lassen. Kehre anschließend jede Aussage um. Für die Aussage bei Frage Nr. 6, ersetze die Worte: “Ich will nie wieder …” mit “Ich bin bereit …” und “Ich freue mich darauf …” Bis du nicht auf alle Bereiche deines Lebens ohne Angst blicken kannst, ist deine Arbeit nicht getan.

Die vier Fragen

Beispiel: Paul hört mir nicht zu.

1. **Ist das wahr?** (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu 3.)
2. **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** (Ja oder nein.)
3. **Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**
4. **Wer wärst du ohne den Gedanken?**

Kehre den Gedanken um

a) Zu dir selbst (*Ich* höre mir nicht zu.)
b) Zur anderen Person (*Ich* höre *Paul* nicht zu.)
c) Ins Gegenteil (Paul *hört* mir zu.)

Finde dann mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie jede Umkehrung in dieser Situation für dich wahr ist.

Weitere Informationen, wie man The Work macht, findest du auf thework.com/deutsch

© 2017 Byron Katie International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. thework.com/deutsch

THE WORK OF BYRON KATIE

Arbeitsblatt: Untersuche eine Überzeugung

The Work – eine schriftliche Meditation

Trage in der „Glaubenssatz"- Leerzeile einen belastenden Glaubenssatz ein. Es könnte eine Aussage eines „Urteile über deinen Nächsten"-Arbeitsblattes sein, ein stressvoller Glaubenssatz über eine (lebende oder verstorbene) Person, der du noch nicht hundertprozentig vergeben hast, oder irgendein stressvoller Glaubenssatz. Erlaube dir, die konkrete Situation geistig zu überdenken. Untersuche diese Überzeugung dann schriftlich mit den folgenden Fragen und Umkehrungen. Während du die Fragen beantwortest schließe die Augen, sei still und erlebe mit, was auftaucht.

Glaubenssatz: _____

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein gehe zu Frage 3.)

2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)

3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?

   Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst?

   Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?

   Wie behandelst du dich und andere Menschen, wenn du diesen Gedanken glaubst?

© 2019 Byron Katie International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. thework.com/deutsch

14 May 2019

THE WORK OF BYRON KATIE

Der Glaubenssatz, den du untersuchst: _____

4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Wer oder was bist du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um.
Beispiel einer Aussage:
Er hat mich verletzt.

Mögliche Umkehrungen:

Ich habe mich verletzt.

Ich habe *ihn* verletzt.

Er hat mich *nicht* verletzt.

Er hat mir *geholfen.*

Denke darüber nach, wie in dieser Situation jede der Umkehrungen für dich genauso wahr oder wahrer ist.

Weitere Informationen, wie man The Work anwendet, findest du auf thework.com/deutsch

© 2019 Byron Katie International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. thework.com/deutsch 14 May 2019

*Übung – **METTA für sich selbst** –*

aus dem Buch: Therapie-Tools „Selbstfürsorge"

Diese Übung ermöglicht einen Einstieg in die Metta-Meditation. **Ziel der Übung ist es Wohlwollen sich selbst gegenüber zu kultivieren.**

Anleitung:

Ankommen: Nimm eine angenehme Haltung ein, lass das Becken weich und breit fallen, spür den Boden unter den Füßen, vertrau der Schwerkraft...

Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Bei jedem Ausatmen lass Anspannung los.

Lege eine Hand aufs Herz. Spüre die Wärme dieser Hand.

Spüre in deinen Körper hinein. Fühle, was dort ist.

Lass die Empfindungen, Gedanken und Gefühle einfach kommen und gehen.

Wende dich nun deinem Atem zu.

Mache dir bewusst, dass du, wie jedes andere Wesen auch, dir wünscht glücklich zu sein und frei von Leid.

Wiederhole innerlich nun folgende Sätze sanft und liebevoll.

>Möge ich glücklich sein >Möge ich mir meines Wertes bewusst sein

>Möge ich gesund sein >Möge ich mit Leichtigkeit leben....

Fühle diese Worte in deinem Körper.

Es gibt nichts zu tun – nichts zu erreichen.

Wenn immer wieder andere Gedanken auftauchen, lasse sie weiterziehen.

Kehre mit deiner Aufmerksamkeit wieder auf die Sätze zurück und wiederhole sie liebevoll.

Loslassen und wieder zurückkehren

Lass nun schön langsam die Sätze los. Du kannst jederzeit zu ihnen zurückkehren.

Bleib mit deiner Aufmerksamkeit in deinem Körper.

Lege wieder eine Hand aufs Herz und schenke dir selbst Ankerkennung für dieses Bemühen und Üben.

Nimm noch ein paar tiefe Atemzüge und wenn du soweit bist, öffne wieder deine Augen.

Nachreflexion:

Konnten die Metta-Sätze im Körper gespürt werden?

Welche Resonanz war im Körper beim innerlichen Sprechen zu spüren?

Ist es evt notwendig, die Sätze zu „verdünnen" wie zB Möge ich mehr und mehr zulassen können, glücklich zu sein.

Hört sich die Einleitung der Sätze mit „Möge ich" stimmig an? Man kann auch nur die Qualitäten: Glücklich, gesund, Leichtigkeit… innerlich wiederholen und erst später das klassische „Möge ich…" hinzufügen.

Übung: Berührung als Zugang zu Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

aus dem Buch: Therapie-Tools „Selbstfürsorge

Einstimmung: Diese Übung ist eine Möglichkeit in belastenden Situationen den Körper zu beruhigen, was dazu führt, dass sich auch die Gedanken und der Geist beruhigt.

Die Augen können bei der Übung geschlossen werden. Ist dies unangenehm -> Augen halb offen lassen- einen Punkt am Boden fokussieren

Bequeme Sitzhaltung finden. Körper spüren. Fußsohlen am Boden spüren. Der Schwerkraft vertrauen. Den Atemrhythmus beobachten.

Nun an eine leichte bis mittelschwere unangenehme Situation denken.

Eine Alltagssituation, in der du gestresst warst, dich allein gelassen gefühlt hast, ….

Die Gefühle dazu wahrnehmen.

GESTEN ERPROBEN

Diese folgende Geste erleben 50 % der Menschen als unterstützend. Lege dafür beide Hände auf die Herzgegend übereinander. Lasse die Gedanken kommen und gehen und erlaube diese körperliche Zuwendung zu spüren: den sanften Druck, die Wärme der Hände, das Gefühl berührt zu werden. Bleibe ein paar Atemzüge bei dieser Geste.

Weitere alternative Gesten wären:

- Eine Hand auf die Herzgegend, die andere auf die Magengegend legen
- Eine Hand auf die Wange
- Das Gesicht in beiden Händen halten und stützen
- Die Arme überkreuzen und so sanft mit beiden Armen umarmen, zu streicheln, ggf. in Verbindung mit einer kleinen wiegenden Bewegung
- Beide Hände auf den Bauchraum oder Solarplexus legen
- Die Hände sanft in einander legen wie eine Schale….

*Übung – **Pause für Selbstmitgefühl** –*

aus dem Buch: Therapie-Tools „Selbstfürsorge

Diese Methode hilft sich in SELBSTMITGEFÜHL zu üben, anstatt im kritischen Denken festzustecken.

Anwendung: - wenn eine schwierige Situation ansteht, nach einem Streit, bei allen möglichen Konflikten – wenn man sich einfach unglücklich fühlt…

(jedoch nicht bei traumatischen oder überwältigenden Ereignissen!)

Einleitung:

- Eine gute Sitzhaltung einnehmen, Augen offen oder geschlossen lassen (je nach Wohlbefinden), ein paar tiefe Atemzüge nehmen, den Körper gut spüren
- Bei dieser Übung bleibt man im Dialog – wenn beunruhigende Gefühle oder Gedanken kommen, dies einfach mitteilen – wir finden eine Lösung
- Nun möglichst lebendig an den Streit, das herausfordernde Ereignis denken ….

ACHTSAMKEIT

- Beginne dich selbst, dann den Körper wahrzunehmen
- Spüre für einige Atemzüge alle Körperempfindungen, wo wie sie gerade sind, ohne etwas zu verändern
- Spürst du Spannung, Enge, Druck, allgemeines Unwohlsein im Körper, wenn du an dieses herausfordernde Erlebnis denkst?
- Nimm jetzt deine Gedanken und deine Gefühle wahr. Sei freundlich dabei, wenn du sie wahrnimmst.
- Erkenne nun mit deinen eigenen Worten an, dass dies eine schwierige Situation ist > ZB „Das ist wirklich schwierig für mich.“ „Das tut weh“ …

>Eine Portion Selbstwert, bitte! <

- Welche Gefühle und Empfindungen nimmst du wahr, wenn du diese Sätze jetzt hörst?

GEMEINSAMES MENSCHSEIN – VERBUNDENHEIT FÜHLEN

- Probiere die eigene Erfahrung in einem größeren Kontext zu sehen, ohne diese Erfahrung dabei klein zu machen. Erkenne, dass Fehler, Verluste, Scheitern, Enttäuschungen zum Leben dazugehören. Wir sind alle Teil einer großen Gemeinschaft und jeder erlebt Dinge, die Leiden verursachen.
- Finde Sätze, die dies verdeutlichen > „Jeder macht Fehler, das ist menschlich" – „Verluste sind Teil des Lebens. Ich bin nicht alleine." „Schwierigkeiten gehören zum Leben dazu. Alle Menschen erleben auf ihre Weise Schwierigkeiten."
- Was erlebst du, wenn du dir das bewusst machst? Verändert sich etwas?

SELBSTFREUNDLICHKEIT

- Finde nun unterstützende und freundliche Worte, die du jetzt brauchen könntest. Denke an einen guten Freund in einer ähnlichen Lage: Was würde ihm jetzt guttun? Was würdest du ihm jetzt sagen? Sei zu dir so mitfühlend, wie du zu ihm wärst.
- Unterstütze dich mit einer beruhigenden Berührung. Lege zB deine Hände auf eine Körperstelle, an der sich eine Berührung gut und unterstützend anfühlt zB auf dein Herz, deine Wange…
- Spüre erneut nach innen. Welche Veränderung nimmst du jetzt wahr?

WICHTIG > ALLE GEFÜHLE und EMPFINDUNGEN während dieser Übung sind erlaubt und dürfen ihren Platz haben!

Der innere Wetterbericht

-aus dem Buch „Therapie-Tools" f. Selbstfürsorge

✧ *Eine ALLTAGSÜBUNG für zu HAUSE*

Das Wetter ist vergleichbar mit unseren Gefühlen. Es ist nie gleichbleibend, verändert sich oft rasant und oft taucht aus dem Nichts eine Gewitterfront auf. Unerwartete Regenschauer, ein plötzlicher Sturm, ein vernichtender Hagel, dann wieder tagelang nur Sonnenschein und keine einzige Wolke am Himmel…. Diese Beschreibung trifft auch auf unsere Gefühlswelt zu….

Diese Übung ist eine **gute Achtsamkeitsübung für den Alltag** und ladet ein zB jeden Morgen einen inneren Wetterbericht zu erstellen.

BEWUSST/ACHTSAM SEIN

- Halte kurz inne – nimm dir bewusst Zeit für dich

- Nimm eine aufrechte Haltung ein und schließe die Augen, wenn du möchtest

- Richte die Aufmerksamkeit auf dein inneres Erleben – auf deinen inneren Wetterbericht

- Wie ist die Stimmung gerade? (Gelassen/ruhig wie ein wolkenloser Sommerhimmel oder traurig/angespannt mit einem bedeckten dunklen Himmel oder wütend mit Blitzen/Sturm…)

- Welche Gedanken sind da?

- Welche Gefühle sind damit verbunden?

- Welche Körperempfindungen spürst du gerade deutlich?

- Kannst du all diesen Dingen und Beschreibungen erlauben, genauso zu sein, wie sie gerade sind – ähnlich wie das Wetter?

MITGEFÜHL und FÜRSORGE senden

Je nach Gefühlslage schenke dir am Ende dieses inneren Wetterberichtes eine **sanfte Berührung und mitfühlende Worte**, die jetzt guttun. So wie man auch eine Jacke anzieht oder einen Schirm aufspannt bei schlechtem Wetter, so hilft Mitgefühl und wohlwollende Worte bei schwierigen Gefühlszuständen wie Traurigkeit…

Ein mitfühlender Freund/Eine mitfühlende Freundin

Aus dem Buch „Therapie-Tools" f. Selbstfürsorge

✧ *Eine VISUALISIERUNGSÜBUNG*

Diese Übung hilft zur Ressourcenaktivierung, in dem durch einen Perspektivenwechsel die Rolle eines mitfühlenden, weisen Freundes eingenommen wird. Dieser Freund soll aber keine wichtige Person aus dem realen Leben darstellen. (Möglichkeiten: spirituelle Figur, Mensch aus der Vergangenheit wie die Großmutter, ein weiser Lehrer…)

Einleitung:

Bei dieser Übung wird mit der Vorstellungskraft gearbeitet – es dürfen Bilder kommen und gehen – ganz zwanglos – es soll nichts erzwungen werden – kommt kein Bild, dann einfach beim Atmen bleiben und wahrnehmen, was ist.

Während dieser Übung bleiben wir laufend im Gespräch. Antworte das, was dir in den Sinn kommt…ohne nachzudenken… ohne Erwartung … ohne Beurteilung.

-Setze dich nun aufrecht hin, mach es dir bequem, schließe die Augen (wenn es auch so angenehm ist), nimm 2 bis 3 tiefe Atemzüge, lasse beim ausatmen alle Anspannungen los – atme dann in deinem eigenen Tempo weiter

-Schenke dir nun eine beruhigende Berührung. Sie erinnert dich, dass du dir jetzt bewusst liebevolle Aufmerksamkeit schenkst.

1. Den inneren sicheren Ort aufsuchen

Stell dir nun einen Ort vor, an dem du dich komplett geborgen und sicher fühlst. Es kann auch ein Phantasieort sein… Gib mir ein Zeichen, wenn du ihn gefunden hast.

Spüre nun die Farben, Formen, Düfte, Geräusche und die Schönheit dieses Ortes. Was brauchst du bei dir, um dich ganz friedlich und sicher zu fühlen?

Wie zeigt sich das in deinem Denken und in deinem Körper, wenn du dich ganz sicher und geborgen fühlst?

2. Mitfühlender Freund

Gleich wirst du einen Besucher empfangen – einen mitfühlenden Freund oder Freundin – ein Wesen, welches Weisheit und bedingungslose Liebe verkörpert

Lasse nun ein Bild von diesem Wesen entstehen.

Dieses Wesen muss auch keine klare erkennbare Form haben – es kann ein Lichtwesen sein, welches reine Liebe ausstrahlt.

Auf jeden Fall liebt dich dieses Wesen, diese Erscheinung bedingungslos und möchte, dass du glücklich und frei von Leid bist.

3. Ankunft und Position

Abfragen -> Wie und wo empfängst du deinen Besucher? Wo befindest du dich jetzt mit ihm? Wie weit steht ihr voneinander?

Wenn du deine Aufmerksamkeit nun auf seine wohlwollende Ausstrahlung und Liebenswürdigkeit richtest, wie fühlt sich das an für dich?

Wie zeigt es sich in deinem Körper... in deinem Denken?

4. WORTE des Freundes, die ein Bedürfnis erfüllen

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf die unendliche Weisheit deines Freundes. Er ist erfahren und er weiß genau, wo auf deiner Lebensreise du dich jetzt befindest. Er möchte dir helfen. Daher sagt er dir jetzt, was genau du im Moment am Allermeisten brauchst bzw. am Allerliebsten hören möchtest. Lausch dieser Botschaft ganz aufmerksam.

(Wenn du keine Botschaft bekommst, ist das auch völlig in Ordnung. Genieße die Gesellschaft dieser Wesenheit. Sie ist ein Geschenk an sich.)

5. Etwas, DAS ICH MITTEILEN MÖCHTE

Dein mitfühlender Freund ist ein sehr vertrauenswürdiger Zuhörer. Er weiß über die Probleme, das Leiden der Menschen gut Bescheid. Er ist allwissend und weise und beruhigt dich, wenn nötig. Erzähl ihm was dir am Herzen liegt, wenn du möchtest.

Wenn du ihm alles gesagt hast, was dir auf der Seele liegt, gib mir ein Zeichen.

Ein Geschenk des Freundes/des Wesens

>Eine Portion Selbstwert, bitte! <

Dieses besondere Wesen möchte dir noch etwas überreichen – einen Gegenstand, der eine besondere Bedeutung für dich hat. Nimm es dankbar an.

Genießen und Abschied

Nimm dir noch kurz Zeit und spür noch einmal die unendliche Liebe deines Freundes.

(1-2 min. Pause)

Wenn du soweit bist, verabschiede dich von deinem Freund und verlasse deinen inneren sicheren Ort mit dem Wissen, dass du dorthin jederzeit zurückkehren kannst. Auch dein Freund besucht dich immer wieder gern. Nimm dir noch kurz Zeit über das, was du erfahren hast, zu reflektieren.

(Pause)

Sei dir bewusst, dass all das Mitgefühl und die Weisheit deines Freundes, die du erfahren hast, auch in dir selbst ist.

Nimm nun ein paar tiefe Atemzüge und kehre mit deiner Aufmerksamkeit wieder in diesen Raum zurück.

Wenn du soweit bist, öffne deine Augen.

Nachspüren und kognitiv verankern – NACHBESPRECHEN>

- ✓ Konnte ein sicherer Ort visualisiert werden?
- ✓ Konnte eine Botschaft vom lieben Freund überbracht werden? Wie ging es dir dabei, als du diese Botschaft gehört hast?
- ✓ Konntest du selbst deinem lieben Freund etwas mitteilen, das dir am Herzen liegt? Wie fühlt es sich an, gehört zu werden?
- ✓ Hast du ein besonderes, wichtiges Geschenk bekommen? Hilft es dir weiter?
- ✓ Wie fühlt es sich an, wenn du weißt, dass dieses mitfühlende Wesen ein Teil deines Inneren ist, zu dem du jederzeit Zugang hast, wenn du Hilfe brauchst?

Unseren gemeinsamen Nenner finden

-aus dem Buch „Therapie-Tools" f. Selbstfürsorge

✧ *Eine ALLTAGSÜBUNG*

-> Durch diese Übung soll der Sinn für Verbundenheit – gemeinsames Menschsein geschärft werden. Eine mitfühlende Haltung anderen Menschen gegenüber ist Grundvoraussetzung für eine mitfühlende Haltung sich selbst gegenüber. Wir finden grundsätzlich all jene Menschen sympathisch, die uns ähneln. Setzen wir aber nun die bewusste Absicht, auch alle anderen Menschen sympathisch zu finden und machen uns dies zur Gewohnheit, so nehmen uns die Menschen um uns auch wohlwollender und einfühlsamer wahr, was wiederum dazu führt, dass auch sie uns mit Wohlwollen begegnen. Unsere Beziehungserfahrung verändert sich positiv. Dies führt zu einen besseren Selbstwert. Man spricht hier von einen sogenannten „***Engelskreislauf***". Diese Übung eignet sich als Hausaufgabe und wird an Orten ausgeführt, wo man anderen Menschen begegnet – zB Zug, Straßenbahn, Bus, beim Einkaufen, beim Warten, bei öffentlichen Veranstaltungen... (Anwendung der Übung ist individuell leicht abzuändern)

Anleitung

Ankommen und Entspannen:

Sitze dich entspannt hin, nimm eine angenehme Sitzposition ein

Schenke dir eine beruhigende Berührung (evt Hand auf den Herzbereich) - Umgib dich mit liebevoller Aufmerksamkeit

Wahrnehmung des Gegenübers:

Nimm dir Zeit dein Gegenüber ganz bewusst anzusehen und ihre/seine Wahrnehmung aufzunehmen. Ohne bewusst über die Person nachzudenken, eher mit einem weichen, sich weitenden Blick…

Sei einfach nur für dein Gegenüber präsent und mach dir bewusst: Da sitzt ein menschliches Wesen vor mir, so wie ich auch eines bin.

Unseren gemeinsamen Nenner finden:

Erinnere dich nun an all das, was ihr gemeinsam habt:

- Wir beide haben einen Körper, Seele und Geist
- Wir beide haben Empfindungen, erleben Gefühle, be- und verurteilen und kommentieren mit Gedanken
- Wir beide kennen Erfolge und Zeiten der Freude und Unbeschwertheit.
- Und wie alle Menschen haben auch wir beide Herausforderungen, Leid und Niederlagen erfahren, kennen Krankheiten und Verlust – selbst, wenn man es nach außen hin nicht sieht.
- Genau wie jeder Mensch möchten wir beide ein Leben ohne schmerzvolle Erfahrungen leben.
- Wie alle Menschen wünschen wir uns glücklich, sicher, gesund und mit Leichtigkeit zu leben.

Fürsorgliche Wünsche zulassen:

Wenn du dir all die Gemeinsamkeiten, die Freude und Leichtigkeit, aber auch die großen und kleinen Kämpfe des Lebens und die menschliche Verletzbarkeit vor Augen führst, werden wahrscheinlich fürsorgliche Wünsche und gute Absichten auf ganz natürliche Weise entstehen.

Wenn du magst und es stimmig ist für dich sag leise/sprich innerlich:

- Möge diese Person (und ich auch) glücklich sein
- Möge diese Person (und ich auch) sicher und geborgen sein.
- Möge diese Person (und ich auch) gesund und voll Lebenskraft sein.
- Möge diese Person (und ich auch) ein Leben in Leichtigkeit leben.
- Möge ich mich immer daran erinnern, dass wir diese grundlegende Menschlichkeit teilen und dies unser gemeinsamer Nenner als Menschen ist.

Beenden und Verankerung:

Kehre nun sanft zu deinem Alltagsbewusstsein zurück.

Reflexion:

Was hast du wahrgenommen. Wie hat es sich angefühlt, diese Gemeinsamkeiten zu erkennen? Mach dir bewusst, dass du jederzeit zu dieser Haltung anderen gegenüber zurückkehren kannst, wenn du möchtest.

Wie erlebe ich Scham?

Scham **verliert ihre Macht**, wenn wir uns bewusst mit diesem Gefühl auseinandersetzen.

Bei dieser Übung werden also verschiedenste Formen, wie Scham erlebt werden kann, ausfindig gemacht.

Hilfe dabei bietet unser **FÜRSORGESYSTEM**, sprich unser Mitfühlendes Selbst. Grundsätzlich gilt immer: Es bedarf 5 positiver Aussagen oder Handlungen, um nur 1 negative „rückgängig" machen zu können. Dabei muss etwa **20 Sekunden** der sich daraus entwickelte positive Gefühlszustand erlebt werden, damit eine Abspeicherung im Zellgedächtnis erfolgt.

Beim „Erforschen" der eigenen Scham ist es daher notwendig, immer wieder in den Zustand des wohlwollenden, mitfühlenden Selbst zu switchen.

Vorbereitung und Selbstregulation durch Aktivieren des Fürsorgesystems

Spüre dein mitfühlendes Selbst...

- indem du dir vorstellst, dass du erfüllt wirst von einer unglaublich guttuenden Wärme - diese Wärme entsteht zB durch ein Wesen, das dir wohlgesonnen ist und dir unglaublich viel Liebe zukommen lässt…
- oder indem du dir selbst eine liebevolle Berührung schenkst
- oder in dem du dir mit warmer, freundlicher Stimme selbst liebevolles sagst...

SCHAMERLEBEN

Denke nun an ein Ereignis, wo du glaubst mit Scham reagiert zu haben.

Wie hat dein **Körper** reagiert:

(Beispiele: Übelkeit, Leere im Kopf, Anspannung im Gesicht, Engegefühl im Hals oder im Brustbereich, wie ein Schlag in der Magengegend oder in der Brust, Gefühl im Boden zu versinken, Kribbeln, Gänsehaut…)

Pendeln: Halte jetzt inne! Was könnte jetzt helfen, um wieder gut für dich zu sorgen? Was brauchst du jetzt? Aktiviere dein Fürsorgesystem und bleibe eine halbe Minute dabei.

Wie drückt sich dein Körper nach außen aus? (**Körperausdruck**)

(Beispiele: Nervöses Lachen oder Lächeln, Erröten, blasses oder starres Gesicht, Unruhe, unhörbares Sprechen, wegschauen, Gesicht verbergen, zusammengesackte Schultern, schwitzen, Muskelanspannung, reglos, …)

Pendeln: Halte jetzt inne! Was könnte jetzt helfen, um wieder gut für dich zu sorgen? Was brauchst du jetzt? Aktiviere dein Fürsorgesystem und bleibe eine halbe Minute dabei.

Welche **Gedanken** kommen (**mentale** Auswirkung)

(grübeln, Besorgnis, sich verwirrt fühlen, sich unzulänglich fühlen, Selbstkritik, Schuldzuschreibungen und Vorwürfe an sich oder an andere, Misstrauen, sich verletzlich fühlen, sich nicht gesehen oder gehört fühlen, sich ausgeschlossen fühlen, sich zurückgewiesen fühlen, sich ohnmächtig fühlen, Leeregefühl, Demütigung, Hass, Selbsthass, Schande, Entehrung, Negative Grundüberzeugungen wie: „Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden." – „Ich bin ein Versager"

Pendeln: Halte jetzt inne! Was könnte jetzt helfen, um wieder gut für dich zu sorgen? Was brauchst du jetzt? Aktiviere dein Fürsorgesystem und bleibe eine halbe Minute dabei.

Welche **Emotionen** kommen?

(irritiert sein, verärgert, wütend, Ekel, Verachtung, ängstlich, sich fürchten, schüchtern, befangen, verlegen, peinlich, sich lächerlich fühlen, traurig, verzweifelt, nicht gesehen oder ignoriert werden, abgewertet werden, zurückgewiesen, ausgegrenzt, isoliert)

Pendeln: Halte jetzt inne! Was könnte jetzt helfen, um wieder gut für dich zu sorgen? Was brauchst du jetzt? Aktiviere dein Fürsorgesystem und bleibe eine halbe Minute dabei.

Welche Motivation folgt aus dem Gefühl der Scham?

(Anlässe f. Entstehen dieses Gefühls vermeiden durch zB Prokrastination, Perfektionismus, sich besonders anstrengen: mit Leistung oder mit Sich-Kümmern um Andere oder auch durch Suchtverhalten, durch das Beschämen von anderen oder das Festhalten an Gefühlen wie Trauer oder Wut)

Pendeln: Halte jetzt inne! Was könnte jetzt helfen, um wieder gut für dich zu sorgen? Was brauchst du jetzt? Aktiviere dein Fürsorgesystem und bleibe eine halbe Minute dabei.

Wenn ich Scham erlebe, **verhalte** ich mich…

WEGBEWEGUNG: sich ständig entschuldigen, sich klein machen, Bedürfnisse der anderen über die eigenen stellen, still werden, weggehen, sich betäuben, sich ablenken

HINBEWEGUNG: andere übertrieben loben, es anderen recht machen, sich unterordnen

GEGENBEWEGUNG: Arroganz, aggressiv reagieren, andere beschämen

Pendeln: Halte jetzt inne! Was könnte jetzt helfen, um wieder gut für dich zu sorgen? Was brauchst du jetzt? Aktiviere dein Fürsorgesystem und bleibe eine halbe Minute dabei.

Ausklang und Selbstregulierung:

Lass diese Übung jetzt los.

Erlaube dir, dass alle Körperempfindungen und Gefühle so sein dürfen, wie sie jetzt gerade sind.

Deine Erfahrung darf so sein, wie sie war.

Du darfst genau so sein, wie du bist.

Sag zu dir selbst DANKE, dass du diese innere Arbeit für dich tust; dass du schwierige Gefühle bewusst zugelassen hast und du den Mut hattest, sie so wahrzunehmen, wie sie eben sind.

Spüre nun bewusst noch einmal die Wärme durch eine eigene Berührung, eigene Worte an dich selbst oder durch ein warmherziges Wesen, das dich bei deiner Reise zur dir selbst unterstützt.

Die eigenen Werte entdecken

Aus dem Buch „Therapie-Tools" f. Selbstfürsorge

Eine meditative Reflexionsübung um die eigenen Grundwerte zu erkennen

Arbeitsmaterial: Stift, Papier

Kurzer Überblick: Das Leben wird aus der Zukunftsperspektive ausgehend betrachtet

Erdung – innere Bereitschaft aktiveren

Sitze dich entspannt hin, nimm eine angenehme Sitzposition ein

Beginne ruhig und tief zu atmen – lass alle Anspannungen los

Schenke dir eine beruhigende Berührung (evt Hand auf den Herzbereich)

Komm jetzt in den Zustand des In-sich-Ruhens und der Sicherheit

In Einklang mit den Grundwerten – Perspektivenwechsel

Stell dir jetzt vor, dass dein Lebensweg weit fortgeschritten ist. Du hast ein wirklich glückliches erfüllendes Leben gelebt und auch all jenes, mit dem du gehadert hast, hat sich in eine gute Richtung entwickelt, auch wenn du gerade nicht weißt, wie das so gut gelungen ist.

Du bist nun fast am Ende deines Lebens angekommen und blickst auf dein ganzes Leben zurück.

Frag dich jetzt:

- *Welche Werte haben meinem Leben Sinn gegeben?*
- *Was waren nun diese wichtigsten Grundwerte nach denen ich mein Leben ausgerichtet habe, sodass dieses so glücklich und erfüllend war?*

Notiere alle Werte, die dir jetzt in den Sinn kommen.

Zeiten der Entfremdung

Auch wenn wir alles versuchen – es gibt doch auch Zeiten, in denen wir nicht nach unseren Werten gelebt haben.

Erinnere dich jetzt an einige Situationen in deinem Leben, wo du nicht im Einklang mit deinen Werten warst – zB keine Zeit für die Familie, weil du zu viel gearbeitet hast ….

Halte hier nur 1 Wert fest, der verletzt wurde.

Reflexion äußerer Hindernisse

Auch wenn wir uns noch so bemühen, tauchen immer wieder äußere Hürden auf, die uns daran hindern übereinstimmend mit unseren Grundwerten zu leben. Welche Hindernisse gibt es derzeit? (Zeitdruck, fehlende finanzielle Möglichkeiten, ..)

Notiere nun ein paar Hindernisse.

Erforschung innerer Hindernisse

Manches Mal sind es nicht die äußeren Hürden, sondern innere Blockaden, die uns daran hindern unserer Werte vollends zu leben (zB Angst zu versagen, Zweifel an den eigenen Fähigkeiten, Verpflichtungsgefühl gegenüber andere…)

Notiere bitte alle inneren Hindernisse.

Unterstützung durch Selbstmitgefühl

Nimm dir nun kurz Zeit nachzudenken wie ein mitfühlender, freundlicher Umgang mit sich selbst jetzt helfen würde mehr im Einklang mit den eigenen Werten zu leben… oder was würde jetzt ein guter Freund, eine Fee, ein liebes (verstorbenes) Familienmitglied dir raten?

Notiere alle Ideen.

Mitgefühl für unüberwindbare Hindernisse

Vielleicht gibt es auch unüberwindbare Hindernisse?

Versuche dir Mitgefühl dafür zu geben, dass die Situation derzeit als unveränderbar für dich erscheint. Das kann morgen anders sein. Entscheide dir diesen Wert trotzdem bewusst zu behalten und sobald der Weg frei ist diesen Wert bewusst zu leben.

Die 90-Felder-Übung

Aus dem Buch „Therapie-Tools" f. Selbstfürsorge – Seite 71

Diese Übung ruft ins Bewusstsein, dass das eigene Leben endlich ist. Setzt man sich also bewusst mit dieser Tatsache auseinander, wird ein Prozess des Hinterfragens des bisher eingeschlagenen Lebensweges eingeleitet.

Anleitung: Der Klient bekommt ein Blatt mit **90 Felder** überreicht. (siehe Vorlage auf der nächsten Seite) Jedes Feld steht für 1 Lebensjahr. Es wird somit von einer überdurchschnittlichen Lebenserwartung von 90 Jahren ausgegangen. Für jedes bereits gelebte Jahr wird ein Feld markiert.

Nun wird der Klient dazu angeleitet, das entstandene Bild auf sich wirken zu lassen.

<u>Folgende Punkte werden nun besprochen:</u>

- Wie erging es dem Klienten während des „Anmalens"?
- Welche Bilder, Gedanken, Gefühlen kamen hoch?
- Wie geht es dem Klienten, wenn er die bemalten und unbemalten Felder betrachtet? Welche Bilder, Gedanken, Gefühle kommen?
- Was möchte der Klient noch mit den unbemalten Feldern machen - mit dem Rest seines Lebens?
- Was würde ihn mit Sinn erfüllen – diese verbleibende Zeit mit Sinn erfüllen?
- Was würde sein Herz erfreuen?
- Was soll darin vorkommen?
- Was ist ihm wichtig?
- Wenn die Felder nun enden – was soll danach übrigbleiben? (Was soll in Erinnerung bleiben über den Tod hinaus?)

90 – FELDER- ÜBUNG

ALLTAGS-TIPPS– eine Anleitung zur Steigerung des Selbstwertgefühls – Hilfe zur Selbsthilfe

Übungen für den Alltag:

- Selbstgespräche am Morgen:

  Notiere mind. 3 positive Sätze über dich - wie zB „Ich bin ein liebenswerter Mensch", …

  Lies dir diese Sätze täglich mind. 3-mal laut vor.

- Stell dich nun vor einen großen Spiegel. Nimm eine starke, aufrechte Körperhaltung ein. Schau dich bewusst an und lächle. (wenn möglich 1 Minute). Konzentriere dich auf ein Körperteil, das dir besonders gut gefällt. Schenke dir nochmal einen liebevollen Blick und starte nun gut in den Tag.

(Diese beiden Übungen kann man auch gut miteinander kombinieren.)

- Lächle untertags immer wieder bewusst – auch wenn du dich nicht danach fühlst. Wenn du für mind. 1 Minute deine Mundwinkel nach oben ziehst, schüttet dein Körper tatsächlich Glückshormone aus (da durch den Vorgang des Lachens Muskeln auf einen Nerv im Wangenbereich drücken, der dem Gehirn mittels eines Signals mitteilt, dass wir glücklich sind)
- Nimm dir täglich (mind. 5-10 Minuten) Zeit für Bewegung (Die Körperwahrnehmung verbessert sich– dein Körper und du werdet zu immer besseren Freunden 😉)
- Nimm dir täglich eine kleine ICH-Zeit

  Beispiele: Gönn dir 10 min Pause und lies, hör dein Lieblingslied, meditiere, …

- Kümmere dich gut um deinen Körper, denn er begleitet dich dein ganzes Leben!

Selbstliebe bedeutet nicht nur auf seine geistig/seelische Gesundheit zu achten, sondern auch liebevoll mit seinem Körper umzugehen.

Pflege und umsorge deinen Körper, in dem du ausreichend schläfst, genug trinkst (mind. 2 Liter stilles Wasser), gesundes Essen zu dir nimmst, deinen Körper gut umsorgst und pflegst….

- Stärke dein Selbstvertrauen mit einem Stärken-Plakat

  Besorge dir ein gr. Plakat (A2) – klebe in die Mitte des Plakates ein Foto von dir und schreibe nun rund um dieses Foto all deine Stärken und Fähigkeit. Hole dir auch Feed-back von deiner Familie und deinen Freunden und ergänze all das, was sie an dir mögen und schätzen. Gib deinem Bild einen besonderen Platz, den du täglich besuchst.

- Stelle dich deiner Angst – Raus aus den alten Pantoffeln

  Angst kann dich daran hindern deine Komfortzone zu verlassen und Neues zu probieren. Denk nicht zu viel darüber nach und stell dich dem „Unbekannten". Hast du dich erst mal getraut, etwas zu tun, was du immer von dir weggeschoben hast, erlebst du ein Aufblühen deines Selbstvertrauens.

  „Lebenslanges Lernen ist der Ausdruck eines selbstbewussten Lebens" - Nathaniel Branden

  Mach dir also eine Liste von Dingen, die du schon immer probieren wolltest zb eine neue Sprache lernen usw.

  Stell dich neuen Herausforderungen!

  (Vermeide Aussagen wie: „Ich bin schon zu alt etwas Neues zu lernen" oder „Ich kann das sowieso nicht.")

- Augenkontakt

  Schaue bewusst einen Menschen pro Tag in die Augen. Dies stärkt die eigene Selbstsicherheit. Begleitet kann dieser bewusste Blickkontakt natürlich von einem Lächeln im Gesicht werden, was Freude in uns und in dem anderen Menschen, sowie ein Gefühl der Verbundenheit zueinander auslöst.

- Betrachte Fehler als „Training für deinen Selbstwert-Muskel"

„Sich für Fehler zu schämen ist ein sicheres Zeichen für ein schwaches Selbstwertgefühl." – Nathaniel Branden

Gestehe dir zu „unperfekt" sein zu dürfen. Geh weg vom Perfektionismus und wage dich bewusst Fehler zu machen. Zieh zB absichtlich 2 verschiedene Socken an, verlasse eine unaufgeräumte Wohnung, ….

- Vergiss die TO – DO – LISTE

  Lege anstelle einer TO-DO Liste eine HAVE-DONE-Liste an und sieh, was du tagtäglich alles geleistet hast. Sei stolz auf das, was du alles schaffst! (Ziel: WEG VOM schlechten Gewissen, wenn man Dinge der TO DO Liste nicht geschafft hat, HIN ZUM „AUF SICH STOLZ SEIN", was man tagtäglich alles meistert und erledigt!)

- Starke Stimme = Starkes Selbstbewusstsein

  Achte auf deine Stimme. Redest du sehr leise? Wenn JA > Achte darauf etwas lauter zu sprechen, als sonst. Trainiere die Sprech-Lautstärke täglich.

- Gehe in Kommunikation mit deinem inneren Kritiker-Sprich ein ernstes Wörtchen mit ihm 😉

  Höre ihm zu, lass ihn ausreden. Dann aber antworte ihm, dass du weißt, dass er es mit dir gut meint, du ihn aber jetzt nicht brauchst. Du bist jetzt erwachsen und weißt Bescheid über deinen Wert und dein Können.

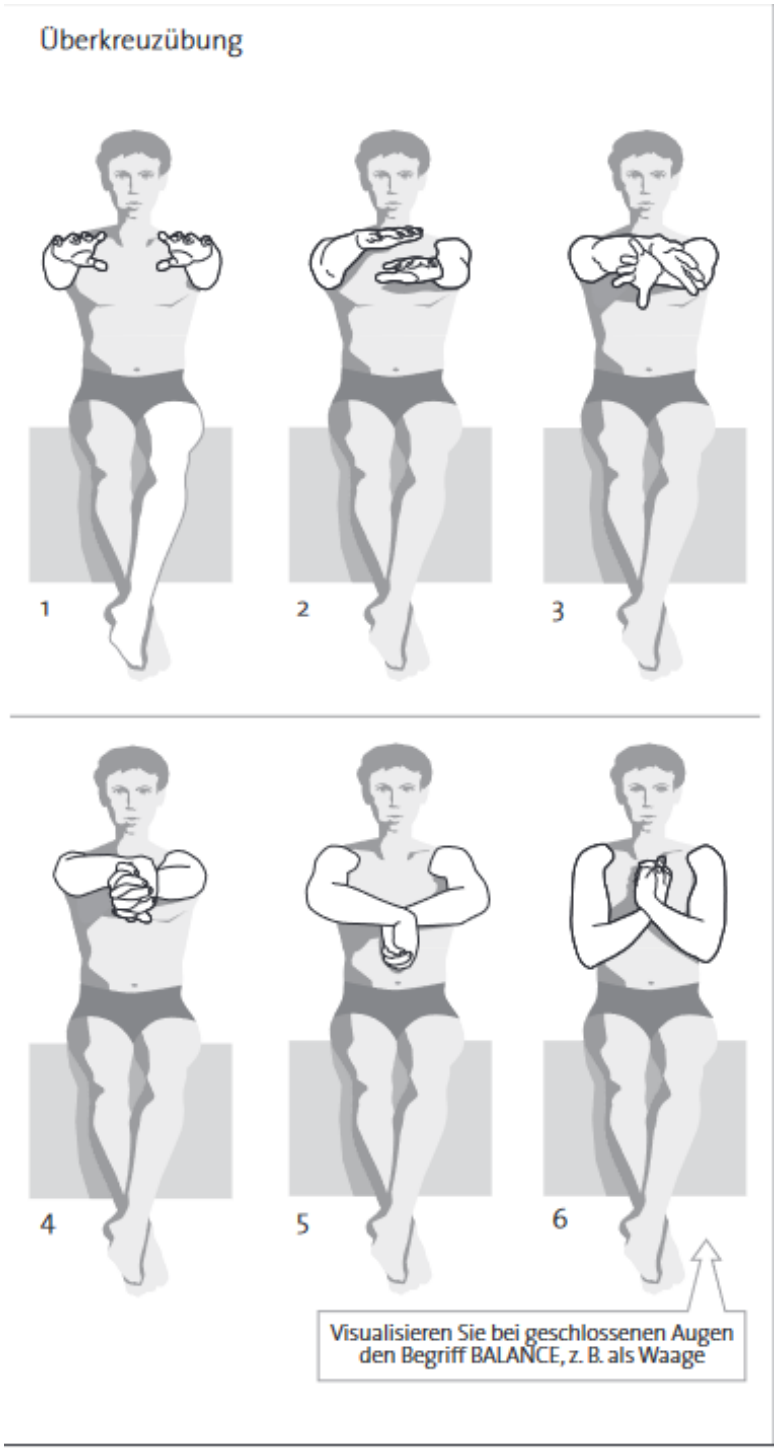
- Der tägliche Glücks-Booster

  „Unser Wert misst sich nicht an unseren Erfolgen, sondern daran, wie sehr wir uns auf dem Weg zu unseren Zielen entwickeln." - Nathaniel Branden

  Führe daher ein Glückstagebuch und notiere täglich 3 kleine Erfolgserlebnisse (Dinge, die du toll gemacht hast oder Dinge, die dich glücklich gemacht haben oder für die du dankbar bist)

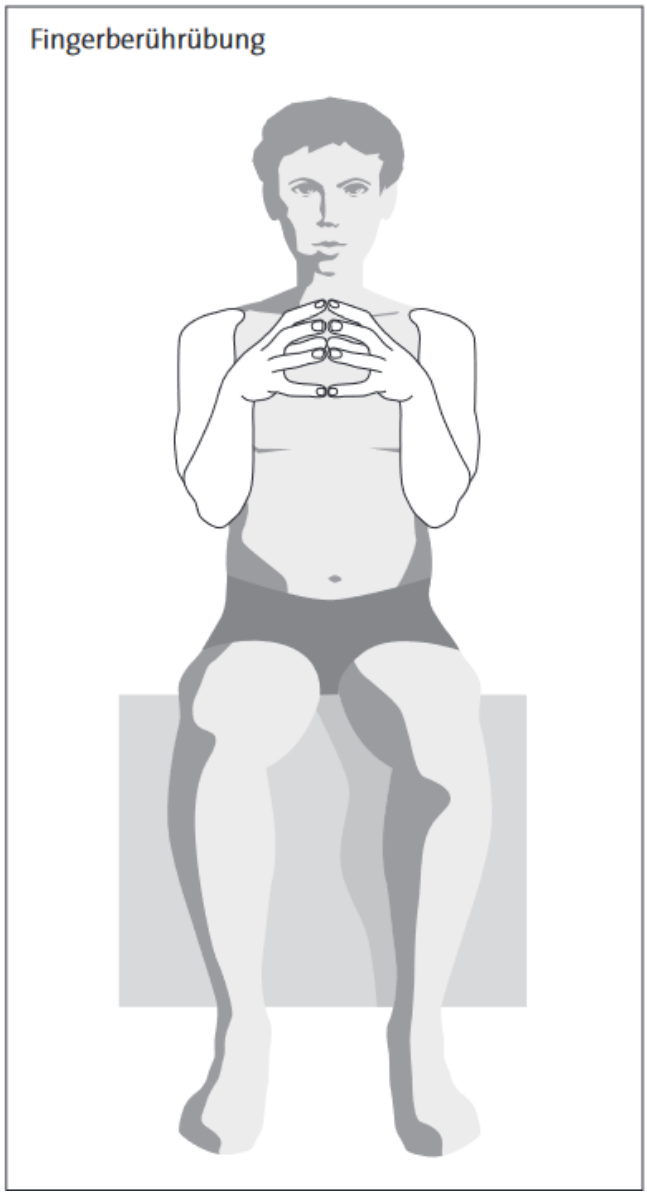
Selbsthilfe nach PEP „Überkreuzübung"

Am Schluss am besten die Augen schließen – ganz auf das Atmen konzentrieren – sich eine ausbalancierte Pendelwaage vorstellen, um so dem Gehirn ein Bild der Balance zu vermitteln.



Selbsthilfe nach PEP „Fingerberührübung"

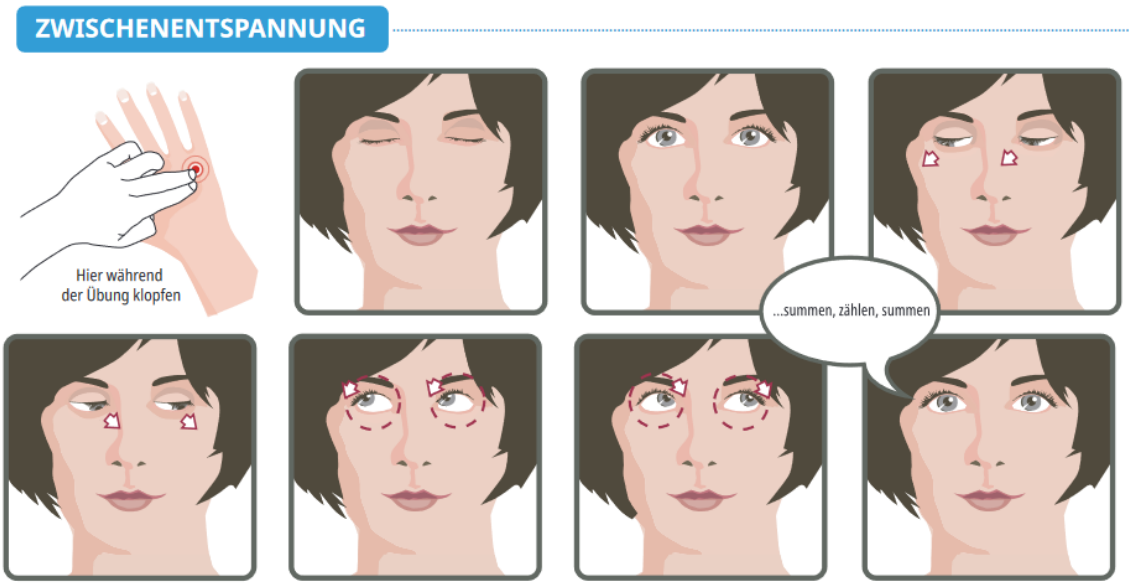
- <u>Eine Konzentrations- und Zentrierungsübung</u>
- Ellenbogen liegen seitlich am Körper an
- Dauer: wieder ca zw. 30 Sekunden und 2 Minuten
- Augen können geschlossen oder offen sein



Selbsthilfe nach PEP „Zwischenentspannung"

Klopfe durchgehend den Integrationspunkt (siehe Abbildung) während du Folgendes machst:

1. Augen schließen
2. Augen öffnen
3. nach unten rechts schauen
4. nach unten links schauen
5. die Augen 360 Grad rechtsherum kreisen lassen
6. die Augen 360 Grad linksherum kreisen lassen
7. ein paar Töne oder Melodien summen
8. von 7 rückwärts zählen oder eine Rechenaufgabe rechnen
9. wieder summen



PEP® nach Dr. Michael Bohne / www.dr-michael-bohne.de / Gestaltung: Marcus Zimmermann 2020 / www.deluzi.de
© Diese Anleitungen sind gedacht zur Selbsthilfe während der COVID-19 Krise und dürfen nur zur Unterstützung anderer während dieser Zeit weitergeleitet werden. Kommerzielle Nutzung und kommerzielle Verbreitung sind nicht erlaubt.
Bei Übersetzungswünschen bitte an Marcus Zimmermann info@deluzi.de wenden.

Seite 2 von 3

https://innen-leben.org/wp-content/uploads/2021/04/PEP_EMOTIONALE-SOFORTHILFE_Deutsch.pdf

Selbsthilfe nach PEP „Abschlussentspannung"

Ist das Stress-Level gleich oder unter 3, kann man als Abschlussentspannung Folgendes machen, während man wieder durchgehend den genannten Integrationspunkt beklopft:

- Die Augen schließen
- Die Augen wieder öffnen
- Mit den Augen vom Boden bis zur Decke schauen – ca. 5 Sekunden
- Die eigenen Augenbrauen fixieren – ca. 5 – 10 Sekunden
- Die Augen wieder schließen
- Tief Luft holen
- Genussvoll und geräuschvoll ausatmen

(Erst jetzt aufhören den Integrationspunkt zu beklopfen!)

Selbsthilfe nach PEP „Aktivierungspunkte" für das Integrieren der Kraftsätze/Affirmationen

Folgende 4 Aktivierungspunkte beklopfen, während man seine positiven Kraftsätze bzw. selbstwirksamen Glaubenssätze laut ausspricht:

1. Punkt auf der Stirn zwischen den Augenbrauen.
2. Punkt unter der Nase
3. Punkt unter der Lippe
4. Punkt auf dem Brustbein