

SELBSTWERTSTÄRKUNG

Ein niedriger Selbstwert ist oft wie eine leise Stimme im Kopf, die statt auf alle großartigen Dinge hinzuweisen, die man leistet, nur die Misserfolge kommentiert und verstärkt. Diese Stimme sagt dann Sätze wie „Ich bin nicht gut genug“, „Alles mache ich falsch“, „Jetzt habe ich schon wieder etwas nicht geschafft“ oder gar „So wie ich aussehe oder mich verhalte, mag mich sicher niemand“.

Oft ist es in diesen Momenten schwer, diese kritische Stimme zu ignorieren und zu sich selbst und diesen Gedanken „Stopp!“ zu sagen. Was helfen kann, genau das zu tun und wie es gelingen kann, den Blick weg von den negativen hin zu den positiven Eigenschaften zu lenken, soll in den folgenden Tipps erklärt werden.

Sei nicht so streng mit dir selbst

Wir sind alle Menschen mit Fehlern.

Versuche dir vor Augen zu führen, dass Fehler uns erst zu Menschen machen. Ohne sie wären wir nicht mehr als emotionslose Roboter. Wir alle haben Stärken und Schwächen und genau diese machen uns zu den Personen, die wir sind – darauf sollten wir stolz sein. Niemand auf der Welt ist perfekt, auch wenn es von außen oft so scheint. Selbst die Personen, die so wirken als hätten sie alles super im Griff, kämpfen mit Unsicherheiten und der kritischen Stimme, die nur das Negative sieht.

Vergleiche dich nicht mit anderen, vergleiche dich mit dir selbst.

Weil wir nie genau wissen können, was es in einer anderen Person innerlich vorgeht (welche Hürden sie vor sich hat, was ihre Unsicherheiten sind usw.), sollten wir aufhören, uns gegenseitig zu vergleichen. Schau lieber auf deinen eigenen Fortschritt, deine eigene Entwicklung und wie viel du seit den letzten Jahren erreicht hast. Dich mit der Person, die du einmal warst, zu messen, ist der einzige Vergleich, der wirklich zählt.

Sei deine eigene beste Freundin/ bester Freund

Du bist deine eigene beste Freundin/ dein eigener bester Freund

Oftmals gehen wir mit uns selbst auf eine Art und Weise um, die wir nicht einmal unseren Feinden wünschen würden. Versuche dich selbst als deine wichtigste Freundin/ deinen wichtigsten Freund zu sehen. Du bist die Person, auf die du immer zählen kannst und mit der du dich am allerbesten verstehen solltest.

Darum sei achtsam zu dir, mach dir selbst Komplimente, tu dir hin und wieder etwas Gutes und lache auch einmal über dich, wenn dir etwas nicht so gut gelingt. Und wenn du dich selbst ertappen solltest, wie du schlecht über dich redest, dann reagiere so, wie du auch bei deiner besten Freundin/ deinem besten Freund reagieren würdest. Sage dir, was du an dir magst und unterstütze dich selbst, wenn du an dir zweifelst. Sei dir selbst die beste Freundin/ der beste Freund.

Mache deine Erfolge sichtbar

Nimm dir bewusst Zeit dafür, deinen Fokus auf deine Erfolge zu lenken.

Häufig neigen wir dazu, uns unsere Fehler und Misserfolge, unser Scheitern zu merken. An diese Ereignisse erinnern wir uns oft noch nach Jahren sehr gut, während wir Erfolge schnell wieder vergessen. Versuche stattdessen alles, was du geschafft hast, sichtbar zu machen.

Dazu kannst du zum Beispiel ein eigenes Notizbuch anlegen, in das du alle deine großen und kleinen Erfolge notierst. Dabei ist es wichtig, auch den kleinen Dingen Platz zu geben und stolz auf sie zu sein. Immer wenn du das Gefühl hast, nichts läuft gut, kannst du einen Blick in das Buch werfen und daran erinnert werden, was du bereits alles gemeistert hast.

Gleichzeitig kannst du auch deine Ziele visualisieren, indem du aufschreibst, was du gerne erreichen würdest, sie sollten aber realistisch und erreichbar sein. Wenn wir Ziele ausformulieren und notieren, sind wir gleich motivierter, sie auch tatsächlich umzusetzen.

Zuerst nach Außen, dann nach innen

Fake it, until you make it

Wusstest du, dass selbst Profisportler/innen, Sänger/innen und Chef/innen morgens vor dem Spiegel stehen und sich selbst Mut machen? Wenn wir selbstsicher und selbstbewusst auftreten, dann werden wir es mit der Zeit auch im Inneren spüren.

Um das zu tun, achte darauf, wie du auftrittst. Kontrolliere, dass du eine aufrechte Körperhaltung hast, beim Reden mit anderen Blickkontakt hältst und in Gesprächen zu deiner eigenen Meinung stehst. Wenn dir das anfangs noch schwerfällt, kannst du es, wie die Profis, in der Früh vor dem Spiegel üben. Formuliere dafür in ganzen Sätzen, *was du kannst, was du schon alles bist* und *was du alles schaffen wirst*. Auch wenn es dir vielleicht zu Beginn komisch vorkommt, wirst du bald eine Veränderung feststellen.

Suche dir Unterstützung

Und falls all diese Tipps die innere kritische Stimme nicht leiser machen können, habe keine Scheu, dir Hilfe zu suchen. Wir als pädagogische Psychologinnen freuen uns, dich unterstützen zu können.

Bei weiteren Fragen wende dich bitte an die pädagogische Psychologin an deiner Schule.