

Die Krux mit dem Selbstwertgefühl

«Wie viel bin ich eigentlich wert?»

Diese Frage stellt man sich dann und wann. Insbesondere dann, wenn man in einer Krise steckt, oder einem zum x-ten Mal etwas misslungen ist. Schwieriger ist es, wenn einem als Kind von wichtigen Beziehungspersonen wie den Eltern oder den Lehrern, direkt oder indirekt immer wieder vermittelt wurde, dass man im Grunde nichts wert oder einfach unfähig sei. Diese verurteilenden Worte, diese gelebte Haltung prägen – bis hinein ins Erwachsenenalter. Sie prägen das Selbstwertgefühl im Unterbewusstsein mit.

Selbstwertgefühl: Ich bestimme meinen Wert

Wer bestimmt den Selbstwert? Der Massstab für den eigenen Selbstwert sind oft persönliche Erfahrungen. Es ist für ein Kind äusserst hart, wenn es den Eltern/dem Lehrer nichts recht machen kann. Zudem ist die Gefahr, dass es die Kritik an seiner Arbeit auf sich und seine Person bezieht, sehr gross. Die Schule ist ein Ort, wo Zurechtweisung manchmal in aller Öffentlichkeit stattfindet. Öffentliche Blossstellung ist demotivierend und senkt das Selbstwertgefühl. «Ich genüge nicht!» ist dann die subjektive Feststellung – und die raubt die Kraft für den Alltag. Man muss sich ständig überwinden, sich zu allem aufraffen, das dann eh' nicht reichen wird - das ganze Leben wird mühsam, Doch wie entkommt man diesem Hamsterrad? Wie kann man sein Selbstwertgefühl stärken?

Einzigartigkeit macht Menschen wertvoll

Menschen sind verschieden, jeder ist einzigartig und unverwechselbar. Das bedeutet, er oder sie wird Aufgaben individuell angehen, sich ganz persönlich kleiden und eine Wohnung nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen einrichten. Diese Einzigartigkeit ist grundsätzlich gegeben und muss manchmal zuerst wieder entdeckt werden. Sie macht das Leben spannend und den Menschen wertvoll.

Wer seine Einzigartigkeit entdeckt und bejaht, hat den ersten Schritt zu einem

guten Selbstwertgefühl gemacht. Somit kann er seine persönliche Sichtweise einbringen, wovon andere auch profitieren. In dieser Einzigartigkeit bieten sich viele Chancen für eine soziale Gemeinschaft, die unterschiedliche Meinungen respektiert. Um sein Selbstwertgefühl zu steigern, muss das «Ja» zur eigenen Originalität gegeben sein. Ich bin ich. Diese Aussage gilt nicht als Freipass fürs Ego, sondern als Basis zum Leben und zu sich selbst. Ein solches «Ja» hat auch Gott zu jedem Menschen. **Wenn Gott zu jedem Menschen «Ja» sagt, warum sollten wir „Nein“ sagen?** Wie dieses «Ja» aussieht, hat Jesus Christus ganz konkret vorgelebt. Wir sind es wert, geliebt zu sein!



Die Krux mit dem Selbstwertgefühl

Gelebte Annahme:

«Kompass: Schönheit ungeschminkt»

Dünn sein ist in, viele Frauen mögen ihre Rundungen nicht. Nur langsam scheint die Vorherrschaft der Hungerhaken einzuknicken. Tania Woodhatch ist gegen den allgemeinen Schlankheitstrend angetreten und wurde 2004 zur Vize-Miss-Molly gewählt. Sie ist eine Frau, die sich ihrer Schönheit bewusst ist, die aber auch weiss: Es gibt mehr, als sich im Spiegel zu bewundern. Im Gespräch geht es um Selbstwert, Schönheitsideale und um Rundungen.

Tania Woodhatch ist sehen im FENSTER ZUM SONNTAG-Talk [«Ungeschminkt: Miss Earth und Vize-Miss Molly»](#).

Mehr zum Thema Schönheit in der Sendung [«Kompass: Schönheit ungeschminkt»](#)

Lebensberatung:

Wenn Sie Fragen zum Thema «Selbstwertgefühl» oder rund um den christlichen Glauben haben, steht Ihnen die Lebensberatung von ERF Medien gerne zur Verfügung.

[ERF Lebensberatung](#)



[R-Praxis-Tipp:](#)

- Wir sind uns oft zu wenig bewusst, was andere an uns schätzen. Grund dafür ist unser negativ geprägtes Denken. Warum nicht einfach mal bei Freunden, Kollegen nachfragen, welche Stärken sie bei einem sehen. Eine externe Meinung ist oft sachlicher als die eigene.
- Das Gefühl, nicht zu genügen, kennen weit mehr Menschen, als dies zugeben würden. Oft spielen sich solche Mechanismen unbewusst ab. Anerkennung ist ein «Grundbedürfnis des menschlichen Daseins» und gleichzeitig Mangelware. Warum nicht selbst mit der Weitergabe von ehrlicher Anerkennung und Lob an andere Mitmenschen anfangen?
- «Wer nicht wagt, gewinnt nicht» ist eine Realität. Doch dauernder Misserfolg zermürbt den Selbstwert und das Selbstvertrauen. Mit realistischen Zielen und Massnahmen kann man Misserfolge verhindern. Auch mit kleinen Schritten kommt man vorwärts.
- Einzigartigkeit gibt dem Leben Sinn. Ist es unsere Berufung, am Ende unseres Lebens vor der Tatsache zu stehen, dass wir als Kopie gelebt haben?