



# **4** **SCHRITTE** **ZU MEHR SELBST** **BEWUSSTSEIN**

**JÜRGEN HELMRICH**

## **Inhaltverzeichnis:**

- 1. Rechtliche Hinweise**
- 2. Vorwort**
- 3. Schritt 1 - Selbstwahrnehmung**
- 4. Schritt 2 - Kommunikation**
- 5. Schritt 3 - Handeln**
- 6. Schritt 4 - Fühlen**
- 7. Schlusswort**

## **I. Rechtliche Hinweise**

Das Copyright zu diesem Ebook liegt bei Jürgen Helmrich. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Ebook darf, auch nicht auszugsweise, ohne schriftliche Genehmigung durch den Autor Jürgen Helmrich kopiert werden. Verstöße werden sofort abgemahnt und rechtlich verfolgt.

## II. Vorwort

Mit diesem Ratgeber "In vier Schritten zu mehr Selbstbewusstsein" will ich dich (ich schreibe lieber in der Du-Form) inspirieren, dein Leben genauer zu betrachten.

Wie schaust du in die Welt?

Doch noch wichtiger ist, wie sprichst du mit dir selbst?

Ist dieser innere Dialog eher von Zweifeln, Unsicherheit, Verletzung und eigener Zurückweisung geprägt?

Schaust du problem – oder lösungsorientiert in die Zukunft?

In den folgenden 4 Schritten wirst du erkennen, der Weg zu einem höheren Selbstwert kann von Jedem gegangen werden. Hab ein wenig Geduld mit dir und sei auch nicht zu streng mit dir selbst.

## 1. Schritt - Selbstwahrnehmung

Ein Mensch mit hohem Selbstwertgefühl akzeptiert sich mit seinen Schwächen (Herausforderungen), der mit geringem Selbstwertgefühl läuft einem unerreichbaren Idealbild hinterher. Wichtiger ist es, als schöner und fähiger zu werden, sich seinen Problemen anzunehmen. Selbstunsichere Menschen lehnen in der Regel am meisten ab, dass sie selbstunsicher sind.

**Akzeptiere deine Unsicherheit, sage zu dir: „ja, so ist es“. Höre auf, gegen dich selbst zu kämpfen.**

**Du darfst ruhig unsicher sein.**

Die Selbstwahrnehmung des Unsicheren ist verzerrt. Er bewertet seine Schwächen über und seine Stärken werden unterschätzt.

Diese tief sitzenden Selbstwert-Probleme resultieren ganz oft aus frühen Kindheitserfahrungen, des „sich nicht angenommen Fühlens“.

Oft ist es schwierig, das Selbstwertgefühl auf einer tiefen Ebene zu verändern, weil das Selbstbild, also die eigene Überzeugung, wie, was und wer du bist, ganz tief im Unbewussten verankert ist.

Diese Verhaltensmuster sind durch deine ersten Erfahrungen in deinem noch jungen Leben auf dieser Welt entstanden, denn wir alle werden ohne Belastungen geboren.

Wichtig ist, die Kernüberzeugung der Selbstabwertung herauszuarbeiten.

Es ist oft nur ein einfacher Satz, wie:

- Ich bin dumm
- Ich bin nichts wert
- Ich bin schlecht.
- Ich bin ein Versager
- Ich schaffe das nicht

- Ich bin nicht gut genug

Diese Glaubenssätze und Überzeugungen prägen dein Leben, mit diesen Referenzerfahrungen gehst du in die Zukunft.

Schaue genau hin, in welcher Zeit, durch welche Personen diese Denkweise entstanden ist.

Achte darauf, nicht zu sehr in die Opferrolle oder überzogene Selbstbeschuldigung zu verfallen.

Folgende Vorgehensweise ist hilfreich:

- Gewinne eine realistische Einschätzung deiner eigenen Verantwortung
- Erkenne den Beitrag deiner früheren Bezugspersonen, den du nicht selbst verschuldet hast.
- Bringe für dich selbst Verständnis auf.
- Verändere dein Selbstbild
- Darauf aufbauend: treffe neue Entscheidungen

## 2. Schritt - Kommunikation

Gehe aus der Deckung heraus und stehe zu dir. Traue dich, offen deine Meinung, deine Wünsche und Gefühle zu äußern.

Solange dein Gegenüber keine Ahnung hat, was in dir vorgeht, hat er wenig Chancen, sich dir gegenüber richtig zu verhalten.

Sei aufrichtig, denn dies ist ein höherer Wert als der persönliche Selbstschutz. Wenn ich meinem Gegenüber meine Meinung verheimliche, verhalte ich mich nicht aufrichtig.

Habe Zivilcourage und trete für deine Überzeugungen ein.

Sprich in der „**Ich-Botschaft**“.

Achte darauf, dass du aus Unterlegenheitsgefühlen und Unsicherheit deine eigenen Schwächen auf dein Gegenüber verlagerst. Neige nicht dazu, die Informationen des anderen eindeutig negativ zu deuten.

Lass dich auf der anderen Seite nicht in die Ecke treiben. Selbstunsichere plagen sich jedoch auch häufig mit Zweifeln, ob sie überhaupt ein Recht haben, etwas anzusprechen.

Deine Argumente sind:

- Ich bin greifbar und transparent. Keiner muss sich meinen Kopf zerbrechen, weil ich die Verantwortung für mein Befinden übernehme.
- Ich bleibe fair, denn nur wenn ich etwas sage, hat der andere eine Chance, die Beziehung zu mir zu harmonisieren. Ein Kompromiss oder Nachgeben meinerseits ist möglich, wenn ich durch das Gespräch erkenne und einsehe, dass meine Sicht vielleicht zu einseitig oder falsch war.
- Ein Konflikt löst sich normalerweise nicht durch Schweigen, sondern spitzt sich in der Regel zu.

Du darfst auch „NEIN“ sagen, auch wenn es unsicheren Menschen sehr schwer fällt. Aus der chronischen Angst, abgelehnt zu werden, resultiert das Bestreben, es allen Recht zu machen, um unter dem Strich doch noch gemocht zu werden.

Folgende Formel gilt:

Ich bin schlecht x ich mache es dir recht = du magst mich!

Du spürst selbst, diese Gleichung kann nicht aufgehen.

Auch fällt es vielen Menschen mit einem geringen Selbstwert schwer, mit Kritik umzugehen. Die Probleme sind die hohe Kränkbarkeit und die aufkommenden Schamgefühle. Auch eine berechtigte Kritik kann so tief treffen und verunsichern, dass diese zum Selbstschutz einen Verteidigungsreflex hervorruft.

Doch auch oft ist es an der Tagesordnung, dass unsichere Menschen mit positiven Botschaften nicht gut umgehen können.

Es fällt schwer, Lob oder ein Kompliment anzunehmen. Ein Lob kann Beschämung auslösen, man weiß nicht so richtig, damit umzugehen, denn diese Personen sind eher darauf programmiert, Situationen zu sehen, die nicht funktionieren.

Hier noch ein Tipp: Habe eine entsprechende positive Körpersprache.

Stell dir immer vor, wenn du auf der Straße gehst, überall lauern Personen, die dich fotografieren wollen.. Natürlich willst du auf den Bildern besonders gut aussehen, nimm also die entsprechende Haltung an und lächle.



### 3. Schritt - Handeln

Übernimm Verantwortung und handle!

Was möchtest du in deinem Leben erreichen, welche persönlichen Ziele hast du dir gesetzt? Welche Werte sind dir wichtig?

Verantwortung für mein Handeln kann ich nur übernehmen, wenn ich weiß, was ich überhaupt will.

Spüre in dich hinein und mache dir bewusst, was du beruflich wie privat erreichen möchtest?

Gleiche dieses mit deinen Werten ab.

Werte, die glücklich machen sind:

*Freundschaft, Toleranz, Gerechtigkeit, Aufrichtigkeit, Akzeptanz, Respekt, Vertrauen, Treue, Verständnis, Erkenntnis, Fairness, Nächstenliebe, Tapferkeit, Humor, Hilfsbereitschaft, Verantwortung.*

**Ein gelebter Lebenssinn macht laut aller psychologischer Studien am Nachhaltigsten glücklich.**

Vielen Menschen mit einem geringen Selbstbewusstsein fällt es schwer, sich zu entscheiden. Sie haben trainiert, die Erwartungen der anderen zu erfüllen, anstatt auf ihre eigenen Empfindungen und Wünsche zu achten.

Frage dich oft im Alltag, wie geht es mir jetzt gerade, wie fühle ich mich bei meinen Entscheidungen, denn die hundertprozentige Sicherheit gibt es nicht.

Setze dir realistische Ziele und vergleiche dich nicht zu sehr mit anderen.

Disziplin und Struktur tragen auch dazu bei, deinen Selbstwert zu stabilisieren und mehr Lebenszufriedenheit zu erlangen. Viele Menschen haben einen Mangel an Durchhaltevermögen und Disziplin.

## 4. Schritt - Fühlen

Viele Menschen mit geringem Selbstwertgefühl wissen nicht, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen. Sie erleben sich als zu schwach oder zu intensiv. Sich diesen Themen zu stellen kannst du nur, wenn du dir eingestehst, dass diese Emotionen die meinen sind, sie gehören zu mir.

Wenn du dir in gewissen Situationen verbietest, wütend zu sein, dann unterdrückst du somit deine Wut. Mit dieser Vorgehensweise ist deine Wut jedoch nicht aus deinem Körper verbannt. Sie schleicht an deinem Bewusstsein vorbei und bricht an anderer Stelle aus. Unterdrückte Wut kann zu psychosomatischen Erkrankungen führen, in Depression, in impulsiven Wutausbrüchen oder passiver Aggression enden.

Hast du ein Problem damit, deine Wut rechtzeitig wahrzunehmen und auszudrücken, dann gehe wie folgt vor:

- Gehe in dich und spüre, ob ein bestimmtes Verhalten Wut in dir auslöst und lasse diese Empfindungen zu.
- Betrachte diese Wut, was genau macht dich am Verhalten des anderen so wütend?
- Analysiere, ob die Wut auch etwas mit dir zu tun hat?

Ist sie tatsächlich berechtigt?

Oder resultiert sei möglicherweise aus deinen Unterlegenheitsgefühlen?

- Erforsche, was jetzt das übliche Verhalten wäre – Rückzug, Trauer, Angst vor Streit und Verlust, Schweigen. Verharmlost du den Anlass der Wut?
- Überlege, wie du den Konflikt auf eine angemessene Weise klären könntest.

Aus diesem Grund ist es umso wichtiger, die Zusammenhänge zwischen deinen Gefühlen, deinem Denken und dem äußeren Anlass zu erkennen.

Ähnlich ist es mit dem Gefühl der Angst. Angst ist immer in die Zukunft gerichtet. Du kannst nur **vor** etwas Angst haben, nie hinterher.

Hinterher empfindest du Schmerz, Scham oder auch Erleichterung.

Angst ist grundsätzlich ein sinnvolles Gefühl. Doch Menschen mit geringem Selbstwert empfinden auch in Situationen, die objektiv gesehen nicht bedrohlich sind, Ängste.

Lerne mit deinen Ängsten umzugehen. Akzeptiere sie als einen Teil von dir, nimm sie an. Je mehr du deine Ängste innerlich verachtest und verdammst, desto lauter werden sie.

Angst ist ursächlich immer an ein Gefühl der Hilflosigkeit geknüpft. Du glaubst, du kannst der Angst und ihren Symptomen wie Zittern, Erröten, Schwitzen und in der Folge Versagen nicht ausweichen. Du fühlst dich ausgeliefert. Das Stammhirn, der älteste Teil unseres Gehirns, schaltet in diesem Augenblick auf unseren Überlebensmodus, Kampf oder Flucht. Heute kannst du dies nicht mehr so leben und brauchst andere Strategien.

Hilfreich ist immer, dir bewusst zu sein, was im schlimmsten Fall passieren kann.

Stelle dich deinen Ängsten, Vermeidung führt in einen Teufelskreis.

Ängste und unterschiedliche Arten der Depression gehen ganz oft bei Menschen mit fehlendem Selbstbewusstsein Hand in Hand.

Doch was unterscheidet ein depressives Erleben von einer normalen Trauerreaktion?

In erster Linie der konkrete Anlass. Wenn ein Mensch trauert, dann weiß er, um was er trauert. Trauer wird durch einen Verlust ausgelöst (eines Menschen, eines Tieres, eines wertgeschätzten Gegenstandes,

der eigenen Gesundheit). Der trauernde Mensch weiß, warum er traurig ist.

Bei der depressiven Form der Trauer ist weniger der akute und konkrete Anlass ausschlaggebend. Hier spielen frühe, lebensgeschichtliche Erfahrungen eine Rolle, das Gefühl der inneren Leere.

Ein Thema wird auch nur selten angesprochen aufgrund unseres eigenen Schamgefühls.

Scham ist eines der tiefgreifendsten und existenziellen Gefühle, die uns überkommen können, denn sie erfasst uns vom Scheitel bis zur Sohle.

Scham hilft, sich an die Gemeinschaft anzupassen und zu lernen. Sie reguliert unser Benehmen. Doch es hat keinen Sinn, sich für die geringsten Anlässe zu schämen. Doch das ist die unangenehme Begleiterscheinung einer Person mit geringem Selbstwertgefühl. Im Unterschied zu Gefühlen richtet sich Scham immer auf ein Gegenüber, es hat etwas mit „gesehen“ werden zu tun. Scham kannst du nicht wie etwa die Schuld rückgängig machen. Hier bist du selbst das Opfer. Scham stellt sich ein, wenn du einen sichtbaren Makel hast oder eine gefragte Leistung einfach nicht vollbringen kannst. Peinlich ist, belächelt, gehänselt oder gedemütigt zu werden.

Ursache für ein übersteigertes Schamempfinden ist häufig die elterliche Erziehung. Du kannst es den Eltern selten recht machen. Du verinnerlichst, nicht zu genügen, nicht gut genug zu sein. Du hast oft Demütigung erfahren, die sich oft auf deine äußere Erscheinung bezog.

In diesem Falle ist es wirklich nur ein Programmfehler.

Sage dir immer wieder:

**Ich bin, was ich bin und das ist alles, was ich bin! Und das ist gut so!**

Menschen, die notorisch unzufrieden sind, leiden an einem „Freude-Mangel-Syndrom“. In ausgeprägten Fällen kennen sie nur zwei Zustände: entweder fühlen sie sich müde und gelangweilt oder gestresst und kaputt.

Diese mangelnde Lebensfreude hat auch noch negative Auswirkungen auf das Immunsystem, was psychologische und medizinische Studien beweisen.

**Also achte auf deine Gefühle, habe einen positiven inneren Dialog mit dir selbst und sei dir bewusst, das du ein einmaliger Mensch bist und du dich so annimmst, wie du bist.**

## 8. Schlusswort

Ich wünsche dir bei der Umsetzung Geduld, eigene Stärke und Fokussierung auf deine Qualitäten, dass was dich ausmacht.

Noch zur Schluss ein Wort zum Erfolg:

Behalte immer deine Bedürfnisse und Wünsche im Auge.

**Du bist nicht auf dieser Welt, um die Erwartungen deiner Mitmenschen zu erfüllen.**

**Erlaube dir, deine Freude zu fühlen.**

Verpflichte dich, deine Freizeit zu genießen. Freizeit hast du nur, wenn du deine freie Zeit genießt.

Herzlichst

Dein Jürgen Helmrich