

# Übungen zur Selbstwertstärkung



Arbeitsgruppe Klinische Neuropsychologie  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Martinistr. 52  
20246 Hamburg  
Stand: 22.09.2019

## **Für wen sind die Übungen gedacht?**

Herzlich willkommen zu unserem neuen Selbsthilfeleitfaden, in dem wir Ihnen einige neue Übungen vorstellen möchten, die Ihnen helfen können Ihr Selbstwertgefühl zu stärken.

Wir alle haben im Laufe unseres Lebens bestimmte Grundannahmen und Regeln über uns selbst und die Welt gelernt und verinnerlicht, die aus dem resultieren, was wir an Erfahrungen gemacht haben. So entwickeln wir im Laufe unserer Lebensgeschichte ganz individuelle Verhaltensweisen und Persönlichkeitszüge, Stärken und Schwächen, Kompetenzen und Fähigkeiten aber auch Schwierigkeiten und Probleme. Besonders prägend für die Entwicklung unserer Grundannahmen sind die Erfahrungen in Kindheit und Jugend. Je nachdem was wir für Erfahrungen gemacht haben und welche Resonanz wir auf unser eigenes Verhalten von unserem Umfeld bekommen haben, bildet sich unser Selbstbild. Wurden wir so akzeptiert wie wir waren? Wie wurde auf erwünschtes und unerwünschtes Verhalten reagiert? Wurden wir gelobt und kritisiert? Wie wurde kritisiert oder gestraft? Konnten wir Stärken entwickeln und ausbauen und auch Fehler machen und diese akzeptieren? Bestenfalls ist ein Fehler eine Erfahrung aus der ich viel lernen kann und nicht etwas, was streng bestraft wird.

Hier ein kleines Beispiel, wie sich etwas negativ auf die Selbstwertentwicklung auswirken kann, selbst wenn es oft gut gemeint ist: Es gibt viele Menschen, die in jungen Jahren nur für besonders gute Leistungen Liebe, Lob und Anerkennung erfahren haben. Die Eltern hatten vielleicht im Sinn uns zu motivieren unser Bestes zu geben, um im Leben erfolgreich zu sein. So entstand aber, sozusagen als Nebenwirkung, auch das Gefühl, dass es nie gut genug sein konnte und dass es immer noch ein bisschen besser geht „wenn ich nicht alles sehr gut mache, bin ich weniger wert, werde ich weniger gemocht“. Dies kann später im Leben zu Perfektionismus, überzogenem Leistungsdenken und Versagensängsten führen und einem das Leben sehr schwer machen.

Die gute Nachricht ist, dass man im Leben immer neue Erfahrungen machen und dadurch Neues lernen kann. Dies wiederum kann dann auch den Selbstwert stärken und zu einem veränderten positiveren Selbstbild führen. Die hier vorgestellten Übungen sollen helfen Ihr Selbstwertgefühl zu stärken und sich Ihrer Stärken bewusster zu werden, sich mehr zuzutrauen und nicht zu verzweifeln, wenn mal etwas misslingt. Probieren Sie die Übungen aus und versuchen Sie sie in ihren Alltag zu integrieren. Begleiten Sie die neuen Erfahrungen mit viel Bewusstsein und hinterfragen sie aufkommende automatische negative Gedanken, indem Sie nach alternativen Bewertungen der Situation suchen. Dies kann dazu beitragen ein zufriedeneres Leben zu führen und besser mit schwierigen Situationen umzugehen.

Viel Spaß und Erfolg!

Birgit Hottenrott & Steffen Moritz

## Was ist Selbstwert?

Unter Selbstwert verstehen wir den Wert, den eine Person sich selbst zuschreibt. Es handelt sich dabei um eine völlig subjektive Bewertung der eigenen Person. Diese subjektive Einschätzung der eigenen Fähigkeiten, Stärken und Schwächen muss nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmen und muss auch nichts damit zu tun haben, wie andere diesen Menschen sehen. Menschen mit einem „gesunden Selbstwertgefühl“ haben eine realistische Sicht auf ihre eigenen Stärken und Schwächen. Sie trauen sich bestimmte Fähigkeiten zu und können sich auch den Herausforderungen neuer Aufgaben stellen und versuchen diese zu bewältigen. Personen mit einem guten Selbstwertgefühl können sich loben und anerkennen für Dinge die sie gut gemacht haben und sind sich des eigenen Könnens bewusst. Sie akzeptieren aber auch, wenn Ihnen etwas nicht gelingt. Auch selbstbewusste Menschen machen Fehler und können einmal scheitern, sie entwerten sich jedoch nicht dafür und fangen auch nicht sofort an sich andauernd oder übermäßig zu entschuldigen oder zu rechtfertigen.

Obwohl es im Deutschen den Ausspruch „Eigenlob stinkt“ gibt, scheinen Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl sich häufiger selbst zu loben und dies zum Beispiel auch im Selbstgespräch laut aussprechen zu können.

Leider ist ein niedriges Selbstwertgefühl sehr verbreitet und es geht häufig mit einem geringeren Wohlbefinden, negativen Gefühlen und Einschränkungen der Lebensqualität einher. Personen mit einem geringen Selbstwertgefühl stellen häufig ihr Licht unter den Scheffel. Sie nehmen die eigenen Schwächen, Fehler und kleinen Makel viel zu stark wahr und messen diesen eine zu große Bedeutung bei. Gleichzeitig werden die eigenen Stärken und Fähigkeiten oft nicht ausreichend gewürdigt, sondern als „selbstverständlich“, „nix besonderes“, „das kann doch jeder“ erachtet. Kritik von anderen wird häufig überstark wahrgenommen und der eigene *innere Kritiker* ist übermächtig! Folge daraus können quälende Minderwertigkeitsgefühle und Versagensängste sein.

In diesem Leitfaden finden Sie einige Übungen, die helfen können, den Selbstwert zu stärken und nicht-hilfreiche Grübeleien und Sorgen zu reduzieren.

### Inhalt

- 1) Übungen zur Selbstwertstärkung
- 2) Übungen zur Wahrnehmung der eigenen Stärken

## Übungen zur Selbstwertstärkung

### a) Übung: *Alles eine Frage der Haltung:*

Dies ist eine ganz einfache Basisübung. Sie kennen das sicher auch: schlechte Gefühle und Selbstwertproblem können sich auch auf die Körperhaltung und die Mimik auswirken. Wenn wir nicht gut drauf sind oder uns gerade klein fühlen, lassen wir im wahrsten Sinne des Wortes oft den Kopf hängen, die Körperhaltung ist eher zusammengesackt. In einer solchen Stimmungslage fühlen sich Menschen eher schwach und mögen nicht im Mittelpunkt stehen. Die gute Nachricht: was in die eine Richtung funktioniert, kann man sich auch in die andere Richtung zunutze machen. Sie können also auch über eine Veränderung von Haltung und Mimik Einfluss auf Ihr Befinden und Ihr Selbstwertgefühl nehmen.

Menschen mit einem guten Selbstwertgefühl fallen oft schon durch ihre Körperhaltung, den Blickkontakt und/oder ihren Gesichtsausdruck auf. Selbstbewusste Personen haben oft eine aufrechte, gerade Körperhaltung, sie zeigen sich und sind sehr präsent anstatt sich klein zu machen, um möglichst wenig aufzufallen. Menschen mit einem guten Selbstwertgefühl schauen einen im Gespräch direkt an und halten Blickkontakt, häufig unterstreichen sie das, was sie sagen durch Gestik und Mimik. In dieser Übung sollen Sie sich zunächst ihrer aktuellen Körperhaltung bewusst werden und diese dann verändern.

- Spüren Sie wie Ihre Körperhaltung jetzt im Moment gerade ist. Machen Sie sich bewusst, was daran vielleicht ungünstig sein könnte.
- Nun richten Sie sich langsam auf. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie an einem Faden am höchsten Punkt Ihres Kopfes langsam ganz in eine aufrechte Haltung gezogen werden.
- Schieben Sie das Brustbein nach vorne.
- Achten Sie darauf, dass die Schultern nicht hochgezogen sind, sondern eher nach hinten-unten.
- Sie können auch die Hände in die Hüfte stemmen.
- Versuchen Sie dabei, sich groß, präsent und stark zu fühlen.



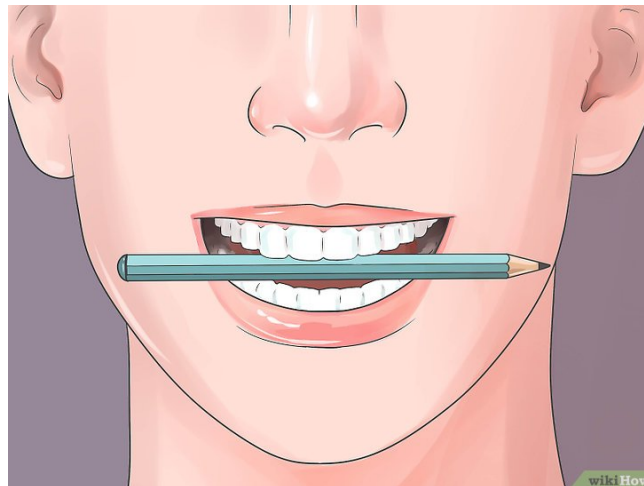
**b) Übung: Mit einem Lächeln geht alles leichter:**

Sie werden sicher zustimmen, dass das Selbstwertgefühl besser ist, wenn man gute Laune hat oder einem zum Lachen zumute ist. Wie schon über die Körperhaltung, können wir auch über die Mimik unser Befinden beeinflussen. Probieren Sie es aus:

- Schließen sie die Augen und konzentrieren sie sich nur auf Ihr Gesicht. Spüren Sie genau hin und entspannen Sie die Gesichtsmuskeln.
- Entspannen Sie Ihren Kiefer entspannt - nicht die Zähne zusammenbeißen!
- Versuchen Sie die Stirn und die Augenpartie ganz weich werden zu lassen.
- Nun stellen Sie sich innerlich vor, dass Sie ein Lächeln auf Ihr Gesicht zaubern. Dieses muss von außen gar nicht zu sehen sein.
- Versuchen Sie dieses innere Lächeln sich im ganzen Körper ausbreiten zu lassen. Wenn Sie die Übung häufiger machen wird es leichter und Sie werden merken, dass es schwer ist, sich dabei schlecht zu fühlen.

Als Alternative können Sie auch folgendermaßen vorgehen:

- Nehmen Sie sich einen Bleistift und stellen Sie sich in aufrechter Haltung vor den Spiegel.
- Stecken Sie sich den Bleistift quer zwischen die Zähne und zwar so, dass Sie ihn weder mit der Zunge noch mit den Lippen berühren.
- Schauen Sie sich dabei an und halten Sie den Stift so für 60 Sekunden im Mund.
- Sie bekommen so ein breites Lachen ins Gesicht und werden sich besser fühlen.
- Allein der Anblick, kann Sie zu einem echten Lachen führen – versuchen Sie ruhig im Alltag sich an diese Situation zurückzuerinnern.



**c) Übung: Seien Sie selbstironisch:**

Jeder von uns hat Stärken und Schwächen. Mit den Schwächen tun wir uns aber oft sehr schwer und verzeihen sie uns nicht. Starke Selbstvorwürfe und zu viel Selbstkritik und –entwertung sind jedoch übertrieben und wirken sich sehr negativ auf den Selbstwert und die Stimmung aus. Seien Sie ein bisschen weniger streng und verkrampft mit sich - wenn andere nicht perfekt sind, stört es Sie ja auch nicht – warum sollte das nicht auch für Sie gelten.

Versuchen Sie doch mal die eigenen Schwächen ein bisschen mit Humor zu nehmen. Lachen Sie, wenn Ihnen ein Missgeschick passiert, überziehen Sie das, was nicht geklappt hat ins Absurde oder lassen Sie einen ironischen Spruch fallen anstatt das Ganze schwer zu nehmen und sich zu schämen.

Sind Sie zum Beispiel ungeschickt und passiert Ihnen häufiger ein Malheur? Kleckern Sie sich manchmal voll? Machen Sie Flüchtigkeitsfehler bei der Arbeit? Schämen Sie sich nicht dafür - diese kleinen Missgeschicke können jedem passieren und selbst wenn es bei Ihnen häufiger vorkommt als bei den anderen, macht Sie das nicht zu einem Versager oder schlechteren Menschen! Die berühmte Sängerin Zarah Leander hat einmal gesagt: „Selbstironie ist der beste Selbstschutz“, also nehmen Sie sich ruhig selbst etwas auf die Schippe: „Aha, das war ja wieder eine ganz besonders fantastische Darbietung!“, „Hey, damit könnte ich im Zirkus auftreten“, „ich glaube, ich werde nun doch endlich zum Mitarbeiter des Monats gekürt“, „Kaffee auf der Bluse, das ist doch der neue heiße Scheiß aus Amerika – trägt man jetzt so – ihr habt ja echt überhaupt keine Ahnung“. Bei der Reaktion der anderen kommt es v.a. darauf an, wie viel Wert Sie sich selbst zuschreiben und wie Sie sich inszenieren. Wenn sie sich schämen und davonrennen, wird die Situation unangenehm. Lachen Sie aber über sich selbst und betonen, dass Ihnen sowas ständig passiert und Sie selbst es nicht dramatisch finden, werden die anderen wahrscheinlich mit Ihnen lachen.



**Ich bin heut  
so blöd,  
Ich könnte  
Amerika  
regieren.**

## Übungen zur Wahrnehmung der eigenen Stärken

### **d) Übung: Rosarote Brille:**

In dieser Übung geht es darum, ganz bewusst nur das Beste an sich selbst zu betrachten und alles andere auszublenden, also die rosarote Brille aufzusetzen. Vielen Menschen fällt es schwer sich so positiv zu betrachten. Falls Sie also denken sollten „mir fällt gar nichts Gutes ein“, versuchen Sie sich aus der Sicht eines guten Freundes, eines Menschen, der Sie gern hat zu betrachten. Was würde diese Person Positives über Sie sagen? Es ist ganz egal, aus welchem Bereich Ihnen etwas einfällt, das muss nichts Großes sein. Vielleicht können sie gut backen oder haben ein künstlerisches Talent? Vielleicht mögen Sie Ihre Haare oder Ihre Füße gerne leiden? Oder Sie sind besonders hilfsbereit und setzen sich gerne für andere ein? Es gibt bestimmt einiges, was Sie aufschreiben könnten!

Was an Ihnen ist also aus Ihrer Sicht oder aus der Sicht anderer Personen schätzens- oder liebenswert? Was mögen Sie selbst an sich am liebsten? Wofür haben Sie schon mal Komplimente bekommen? Was haben Sie getan, worauf Sie stolz sind? Schreiben Sie alles, was Ihnen einfällt, auf einen Zettel oder in ein kleines Buch. Lesen Sie sich dieses von Zeit zu Zeit durch und ergänzen Sie die Liste, wenn etwas Neues dazu kommt.



### **e) Übung: Umfrage in eigener Sache:**

Um sich selbst bewusst zu machen, dass Sie tolle Eigenschaften haben, können Sie folgendes tun: Fragen Sie Freunde, Kollegen, Nachbarn oder Verwandte danach, was sie an Ihnen mögen oder achten. Wenn es Ihnen peinlich ist, können Sie z.B. sagen, dass es eine Umfrage als Aufgabe in einem Spiel sei und Sie können die Leute auch bitten, jeweils maximal drei Dinge aufzuschreiben. Dabei ist es völlig egal, ob es sich um äußere Merkmale, um Eigenschaften oder Verhaltensweisen handelt. Jede Äußerung ist willkommen, sie muss nur positiv sein. Sie werden staunen, was da alles zusammenkommt! Immer, wenn Sie Selbstzweifel haben, können Sie sich dann diese Zettel durchlesen. Das gibt neuen Mut und erinnert Sie daran, wie sehr andere Sie schätzen. So wie es auf diesen Zetteln steht, sollten Sie sich auch selbst sehen.



**f) Übung: Früher war nicht alles besser:**

In dieser Übung geht es darum, sich zu vergegenwärtigen, was Sie schon alles geschafft haben in Ihrem Leben. Menschen, die Probleme mit ihrem Selbstwert haben, neigen dazu den Blick darauf zu richten, was alles nicht (mehr) geht, anstatt darauf zu fokussieren, was gut läuft oder sich verbessert hat. Eine weitere sehr ungünstige Tendenz ist es, sich ständig mit anderen zu vergleichen, die man für größer, schneller, besser hält. Wenn Sie schon Vergleiche anstellen wollen, dann ist es viel sinnvoller und hilfreicher sich mit sich selbst zu vergleichen. Für einen gesunden Selbstwert ist es entscheidend, dass Sie sehen, was sich im Vergleich zu einem früheren Zeitpunkt positiv verändert hat. Auch hier werden Sie ganz sicher Einiges finden, was Sie auflisten können, wenn Sie sich wirklich darauf einlassen den Blick darauf zu richten, was Ihnen heute besser gelingt als früher. Vielleicht können Sie heute mit schwierigen Situationen besser umgehen? Oder Sie haben Ihre Ausdauer beim Sport verbessert? Oder Sie haben gelernt, Ihre Impulsivität etwas besser zu kontrollieren? Vielleicht haben Sie es geschafft mit dem Rauchen aufzuhören oder Sie ernähren sich gesünder? Schreiben Sie alles was Ihnen einfällt auf einen Zettel oder in ein kleines Buch. Lesen Sie sich dieses von Zeit zu Zeit durch und ergänzen Sie die Liste, wenn etwas Neues dazu kommt.

