

Selbstwert - die beste Investition Ihres Lebens

So entwickeln Sie Selbstwertgefühl - Schritt für Schritt zu mehr Lebensqualität

von

Matthew McKay, Patrick Fanning, Carole Honeychurch, Catharinne Sutker, Michael Koulen

3., Aufl.

Selbstwert - die beste Investition Ihres Lebens – McKay / Fanning / Honeychurch / et al.

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Junfermannsche Verlagsbuchhandlung

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 87387 432 9

Leseprobe

So schnell kann es mir besser gehen

Dieses Kapitel besteht aus neun einfachen Übungen, die Ihnen helfen werden, sich rasch besser zu fühlen. Tausende von Menschen haben diese Techniken in den letzten Jahren angewandt und bewiesen, wie wirksam sich damit das eigene Selbstvertrauen aufbauen läßt. Im Kern geht es hier darum, die Erinnerung an positive Erlebnisse zu fördern, sich selbst für das zu loben, was man für andere getan hat, Erinnerungstechniken einzusetzen, um positive Erinnerungen freizusetzen, sich schnell entspannen zu können, eigene Bildvorstellungen zur Streßreduktion zu erzeugen, die verborgenen Schätze des eigenen Lebens zu entdecken, den inneren Führer um Rat zu fragen, den wahren eigenen Wert zu visualisieren sowie eine einfache Form der Selbsthypnose zu erlernen.

Die Fünf-Finger-Übung

Es gibt Tage, an denen fühlt man sich besonders niedergeschlagen. Hier braucht man ein einfaches und rasch wirkendes Gegenmittel, um sich wieder aufzurichten. Mit der Fünf-Finger-Übung können Sie sich jederzeit daran erinnern, welches großartige Gefühl Sie für sich selbst entwickeln können.

Machen Sie drei oder vier tiefe Atemzüge. Lassen Sie zu, wie Entspannung und Ruhe Ihren ganzen Körper durchströmen. Schließen Sie die Augen, und lassen Sie die Spannung aus sämtlichen Muskeln fließen. Bleiben Sie entspannt, und richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre dominante Hand.

Berühren Sie mit dem Daumen die Spitze des Zeigefingers. Gehen Sie gedanklich zurück in Ihre Vergangenheit und erinnern Sie sich an ein Ereignis, bei dem Sie das Gefühl hatten, geliebt und versorgt zu werden. Vielleicht war es, als Sie sich den Magen verdorben hatten, und sich Ihre Eltern besonders um Sie gekümmert hatten. Oder wie war es, als Ihre Freunde für Sie eine große Geburtstagsfeier veranstaltet hatten? Egal ob groß oder klein, jedes Ereignis zählt.

Nun berühren Sie mit dem Daumen die Spitze des Mittelfingers. Erinnern Sie sich an einen echten eigenen Erfolg. Ihr Schulabschluß? Der neue Job oder eine Beförderung? Oder vielleicht die Geburt eines Ihrer Kinder. Auch hier zählt wieder jedes Ereignis, wenn es Ihnen nur ein recht starkes Gefühl des eigenen Erfolgs gegeben hat.

Nun berührt Ihr Daumen den Ringfinger, und Sie erinnern sich an etwas Bedeutendes, das Sie für jemand anderen getan haben. Vielleicht haben Sie sich um eine kranke Nachbarin gekümmert oder auf die Kinder Ihrer Schwester aufgepaßt. Es könnte jede Art von Selbstlosigkeit sein, die Ihnen wichtig erscheint.

Zuletzt berührt Ihr Daumen den kleinen Finger, und Sie erinnern sich daran, wie Sie einmal jemand anderen geliebt haben. Suchen Sie nach einem sehr starken Gefühl der Liebe, das Ihr ganzes Herz bewegt hat.

Machen Sie sich mit dieser Übung vertraut, und nutzen Sie sie immer dann, wenn Sie sich rasch daran erinnern wollen, wie es ist, sich gut zu fühlen.

Die Visualisierung unserer Ziele

Es kann unser Selbstwertgefühl enorm befördern, wenn wir uns Ziele setzen und diese erreichen. Die Visualisierung ist eines der wichtigsten Hilfsmittel, mit denen sich Ziele klären und eine positive Erwartungshaltung für ihre Erreichbarkeit schaffen lassen. Mit einfachen Mitteln wie körperliche Entspannung, der Befreiung des Geistes von Ablenkungen und der Visualisierung positiver Szenen können Sie Ihr Selbstbild neu definieren und wichtige Schritte zur Veränderung einleiten.

Beginnen Sie einfach - mit den ganz normalen Zielen, mit denen Sie tagtäglich zu kämpfen haben: pro Woche eine bestimmte Zeit dem Sport zu widmen, die Bankauszüge zu ordnen, wichtige Briefe zu schreiben, und so weiter. Dies ist wesentlich effektiver, als sich selbst darin zu visualisieren, wie Sie in zwanzig Jahren von heute an großartige Leistungen vollbracht oder gewaltige Summen verdient haben werden.

Angenommen, es sei Ihr Ziel, jeden Morgen ausgeschlafen aufzustehen und pünktlich zur Arbeit zu kommen. Setzen oder legen Sie sich irgendwo hin, wo Sie nicht gestört werden, und machen Sie Ihre liebste Entspannungsübung. Sobald Sie sich geistig aufnahmefähig fühlen, stellen Sie sich die folgende Szene vor:

Zunächst sehen Sie, wie Sie zu einer vernünftigen Zeit zu Bett gehen, vielleicht noch etwas lesen, und dann sanft einschlafen. Am Morgen klingelt der Wecker. Sie fühlen sich ausgeruht und stellen ihn sofort ab, wobei Sie der üblichen Versuchung widerstehen, den Schlummerknopf zu drücken. Sie stehen sofort auf, recken und strecken sich und atmen laut hörbar aus.

Beginnen Sie die übliche Morgenroutine. Stellen Sie sich vor, wie Sie unter der Dusche stehen und wie belebend das heiße Wasser ist. Sie verlassen die Dusche, trocknen sich ab und ziehen für die Arbeit etwas besonders Bequemes an: eine Baumwollhose, dicke Socken und Ihren Lieblingspullover. Anschließend nehmen Sie ein gesundes Frühstück zu sich. Zuletzt nehmen Sie die Tasche, die Sie schon am Vorabend gepackt haben, und verlassen das Haus mit genügend Zeit, um Ihr Ziel zu erreichen. Sie erleben, wie Ihr Auto sofort anspringt oder wie Sie einen zeitigeren Bus als den sonst üblichen erwischen.

Reichern Sie die gesamte Visualisierung mit Details an, die zeigen, daß Sie entspannt und effizient sind. Zum Beispiel: Sie finden die Schlüssel genau dort, wo Sie sie abends hingelegt hatten. Sie bestätigen sich: "Ich bin gut organisiert und pünktlich."

Sie könnten sogar einige Hindernisse einbauen. Lassen Sie das Telefon klingeln oder die Post mit

einer eiligen Auslieferung an der Haustür erscheinen. Erleben Sie sich selbst, wie Sie das Telefonat kurz beenden und die Postsache zügig erledigen. Bestätigen Sie sich: "Ich bleibe ruhig und konzentriert und schaffe es immer noch rechtzeitig zur Arbeit."

Visualisieren Sie die positiven Effekte Ihres pünktlichen Eintreffens auf der Arbeit. Sie haben genug Zeit für eine Tasse Kaffee oder Tee und können Ihren Tag in Ruhe planen. Die Kollegen freuen sich, weil sie mit einer Frage zu ihnen kommen können, ohne befürchten zu müssen, Sie mitten im Streß zu stören. Dies ist der Beginn eines guten Tages!

Bevor Sie diese Szene verlassen, nehmen Sie sich unwiderruflich vor, mit dieser Sequenz genau heute Abend zu beginnen. Machen Sie dann einen tiefen Atemzug und öffnen Sie wieder die Augen.

Imaginieren Sie andere Szenen mit vergleichbaren Abläufen. Vielleicht müssen Sie einen bestimmten Termin einhalten, Unterlagen abgeben oder sich für einen neuen Job bewerben. Denken Sie daran: Wählen Sie zunächst einfache und kurzfristige Ziele. Das gesteigerte Selbstwertgefühl, das aus den Erfolgen mit den kleinen Zielen entsteht, wird Ihnen das nötige Selbstvertrauen verleihen, um größere und längerfristige Ziele zu erreichen.