

Selbstwertgefühl

Auf der Suche des individuellen Eigenwertes

Sucht ist fast immer auch eine Suche, eine Suche nach sich selbst, nach einem besseren Eigenwert. Es ist der verzweifelte Versuch durch Drogen und oder ähnliches „das Fehlende“: Glück, Zufriedenheit, Beruf, persönlichen Erfolg, Partnerschaft, Träume und Sehnsüchte zu ersetzen oder auszugleichen.

Gesundes Selbstwertgefühl

Rauchende Kinder wollen ihr Selbstbewusstsein erhöhen und cool wirken. Trinkende Jugendliche wollen häufig Hemmungen gegenüber dem anderen Geschlecht abbauen. Der Spielsüchtige benötigt dringend Erfolgserlebnisse, die er im Alltag vielleicht nicht bekommt.

Wir müssen besonders in der heutigen komplizierten Zeit Realität und Traumwelt in den Griff kriegen, um nicht große Probleme zu bekommen. Denn fehlen uns stabilisierende Faktoren wie Familie, Ehe, Freunde, Job; kann schon ein kleines Missverhältnis verheerende Folgen für unsere Gesundheit haben und sogar tödlich enden. Das Leben steht und fällt mit einem gesunden Selbstwertgefühl.

Sucht bekämpfen, heißt seinen Eigenwert korrigieren

Die Sucht kann nur kurz das Negative aus unserem Leben verbannen. Die Ursachen jedoch existieren munter weiter. Um aus diesem Teufelskreis langfristig herauszukommen, muss man sich um sein Selbstwertgefühl kümmern, seinen Eigenwert positiv fundamentieren.

Fehlende Selbstsicherheit und geringes Selbstvertrauen

Fehlende Selbstsicherheit geht oft mit anderen seelischen Schwierigkeiten Hand in Hand. Bindungsprobleme in Liebe und Beziehung, Arbeitsplatzprobleme, psychosomatische Störungen oder seelische und depressive Verstimmungen können ein geringes Selbstwertgefühl vergrößern. Häufig wird ein geringes Selbstwertgefühl hinter Aggressivität oder äußere Scheinsicherheit versteckt.

Schon ein Training der Selbstsicherheit kann helfen, Schwierigkeiten besser zu bewältigen und individuelles Selbstvertrauen in die eigenen Leistungen zu erarbeiten.

Wie viel Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl darf es sein?

Auch wenn es in der realen Welt schwer fällt, aber ich möchte mich nicht mehr verletzen lassen, weder am Arbeitsplatz, noch unter Freunden, in einer Partnerschaft. Also muss ich mich den Konflikten mit anderen Personen stellen. Dazu gehört nicht nur Nein sagen können!!!; sondern auch loben können und Lob annehmen können. Dazu gehört, dass man zu seinen persönlichen Fehlern stehen kann und sich gegebenenfalls entschuldigen wird. Ohne anmaßend zu wirken, sollte man natürlich auch Forderungen stellen können.

Wichtig ist auch eine Befreiung/ Freimachen von oberflächlichen Werten wie materielle Güter, körperliche Schönheit, der eigene Status.

4 Säulen des Selbstwertgefühls

In der wissenschaftlichen Psychotherapie wird von 4 unabhängigen Säulen für ein gesundes Selbstwertgefühl gesprochen.

Selbstvertrauen/Selbstsicherheit kommt von einer positiven Einstellung zu den eigenen Fähigkeiten und Leistungen; dass man etwas gut kann, dass man etwas erreichen kann.

Selbstakzeptanz verlangt eine positive Einstellung zu sich selbst als Person. Dazu gehört sowohl die Zufriedenheit mit sich selbst, als auch das in sich selbst zu Hause fühlen.

Ein **soziales Netz** erarbeitet man sich in einer befriedigenden Partnerschaft, in beruflichen Beziehungen, mit Freunden – mit einem Gefühl, für andere wichtig zu sein.

Soziale Kompetenz verlangt eine Regulierung von Nähe und Distanz. Man sollte die Kontaktfähigkeit erleben können, mit Menschen gut umgehen können.

Vorsicht vor narzisstischen Übertreibungen

Ein übertriebenes zur Schau getragenes Selbstwertgefühl kann wiederum genauso zu Beziehungsstörungen führen. Niemand umgibt sich gerne mit Menschen, die sich ständig als überlegen darstellen müssen. „Selbstwertüberstarke“ werden außerdem schnell aggressiv und nehmen jede kleinste Kritik und jeden kleinsten Spaß persönlich.

Insbesondere nach einer Suchterfahrung ist es nicht leicht. Jeder kennt den Kampf, die Kraft und Energie, die erforderlich sind, um sich solchen Idealen/ Lebensphilosophien anzunähern, um das eigene Leben authentisch und frei von verführerischer Ablenkung zu führen.

„Wir sind, was wir denken. Alles was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken machen wir die Welt.“, so lautete schon eine Weisheit von Buddha.

KT 10/2011