

Die Perspektive von Selbstwert steigern

Den eigenen Selbstwert steigern oder zumindest die Wahrnehmung davon ist in den Augen vieler auch die Steigerung von Selbstvertrauen oder Selbstbewusstsein. Doch Selbstwert steigern beschreibt die Fähigkeit in einer anderen, besseren Art und Weise an sich selbst und seinen eigenen Wert zu glauben und diesen weiter zu entwickeln.

Durch das Selbstwert steigern erfahren Sie Möglichkeiten wie Sie sich selbst in diversen Situationen pushen können. Genauso fühlen Sie sich besser und stärker durch die Bestätigung anderer Menschen, also von außen.

Gehen Menschen Ihren Zielen nicht nach, so liegt es entweder am fehlenden Glauben es auch schaffen zu können oder an mangelnder Motivation. Diese wiederum kann durch Versagensangst (LINK) entstehen oder auch durch die Überzeugung es schlicht nicht wert zu sein ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Motivation benötigt oftmals Selbstvertrauen.

An sich selbst zu glauben und den eigenen Selbstwert steigern ist so etwas wie Ihr Geburtsrecht! Folgende Möglichkeiten helfen Ihnen dabei:

1. Verändern Sie Ihren Fokus

Hören Sie augenblicklich damit auf sich auf das zu konzentrieren was nicht funktioniert, was Ihnen fehlt oder was Sie in irgendeiner Art und Weise runterzieht. Der einfachste Weg ist, dass Sie sich auf das konzentrieren wofür Sie dankbar sind, die Dinge, DIE gut laufen und worüber Sie sich freuen.

Jedesmal wenn Sie sich selbst dabei erwischen in die negative Richtung zu denken, unterbrechen Sie sich selbst und fokussieren sich ganz bewusst auf positive Aspekte.

2. Nehmen Sie Herausforderungen an

Zum Selbstwert steigern müssen Sie sich Möglichkeiten suchen, die dieses Vorhaben auch unterstützen. Suchen Sie nach Gelegenheiten, die Sie herausfordern (es müssen keine Leben oder Tod Situationen sein...) und nehmen Sie diese an, mit dem Wissen, dass es hilft Ihren Selbstwert zu steigern.

Was Sie z.B. tun können: Probieren Sie einfach einmal etwas Neues, etwas bis dahin unbekanntes.

3. Hören Sie niemals auf zu lernen

Je mehr Sie lernen, desto mehr verstehen Sie, wie Sie bestimmte Situationen handhaben können. Natürlich beinhaltet dies das Lernen über sich selbst (inkl. des Selbstwert steigern). Konkret bedeutet das, dass Sie viel lesen, Seminare besuchen oder auch an Workshops teilnehmen. Je mehr Sie herausfinden und entdecken, desto mehr neue Dinge werden Sie an sich selbst entdecken und auch schätzen lernen. Ihr Selbstwert steigt ganz automatisch. Hier ist noch eine interessante Kettenreaktion wenn es um Selbstwert steigern geht: Je mehr Sie darüber wissen wie Sie selbst und andere arbeiten (von der Herangehensweise her), desto geeigneter können Sie in konkreten Situationen reagieren. Je mehr Sie die Fähigkeiten dazu besitzen, desto mehr werden Sie es wahrscheinlich anwenden und Sie werden „weiser“. Und genau diese Addition an Weisheit erlaubt es Ihnen auch Ihren gesteigerten Selbstwert wahrnehmen zu können.

"Niemand kann dir ein Minderwertigkeitsgefühl aufzwingen ohne deine Bereitschaft dazu."

4. Leben Sie nach Ihren eigenen Erwartungen

Ohne klare Ziele und klaren Fokus passiert es schnell, dass Sie nicht nach Ihren eigenen Erwartungen leben, sondern nach den Erwartungen anderer Menschen - eine bittere Erfahrung. Sie können keinen eigenen Selbstwert steigern wenn Sie versuchen die Ziele anderer Menschen zu erreichen.

Es ist, ganz einfach und direkt gesagt, nicht Ihr Job die Erwartungen anderer zu befriedigen. Es ist jedoch definitiv Ihre Aufgabe Ihren eigenen Zielen und Träumen nachzugehen und Erwartungen an sich selbst zu haben. Das muss natürlich nicht im Gegensatz stehen zu z.B. Firmen- oder Projektzielen. Auf jeden Fall sollten Ihre eigenen Vorhaben, Wünsche und Ziele darin enthalten sein.

5. Keine Vergleiche zu anderen

"Zu Vergleichen ist der Beginn der Unzufriedenheit."

Ich weiß nicht, wer das gesagt hat, jedoch enthält es sehr viel Wahrheit. Achten Sie auf Ihre Erscheinung, Ihre Talente und Fähigkeiten, Ihre Persönlichkeit, Ihre Stärken usw. wird das Vertrauen, welches Sie in sich selbst haben, ganz natürlich steigen. Sie werden Ihren Selbstwert steigern. Beginnen Sie jedoch sich selbst mit anderen Menschen zu vergleichen, stellen Sie schnell fest, dass „andere“ hübscher, besser, stärker, intelligenter, freundlicher usw. sind. Und natürlich schlägt das negativ auf Ihren eigenen Selbstwert. Sie haben was SIE benötigen um IHRE Ziele zu erreichen. Und es wird immer Menschen geben, die etwas besser können, mehr haben oder anders sind als Sie. In der Kombination jedoch ist kein Mensch wie Sie. Sie können selbst wählen wer Sie sein möchten, indem Sie beginnen so zu handeln.

Zu anderen bewundernd aufzuschauen und sich ein Vorbild zu nehmen, ist völlig in Ordnung und kann helfen Sie zu inspirieren. Machen Sie es jedoch, um sich selbst zu kritisieren, so sind Sie auf dem falschen Weg.

Bewunderung JA! - In Ehrfurcht erstarren NEIN!

6. Sich selbst akzeptieren heißt Selbstwert steigern

Um die Aufgabe **Selbstwert steigern** effektiv anzugehen, muss zuvor der Schritt der Selbst-Akzeptanz erfolgen. Sie können unmöglich an etwas (Sie selbst betreffend) steigern, ohne sich selbst zu akzeptieren. Akzeptieren Sie sich selbst nicht, so bedeutet das, dass Sie Teile von sich selbst abstoßen oder ablehnen - eine ganz schlechte Voraussetzung, um Ihren Selbstwert zu steigern.

Häufig machen Menschen Ihre Selbst-Akzeptanz von den Meinungen anderer abhängig. Sind diese schlecht (und es genügt schon zu glauben, dass sie schlecht sind), so ist es manchmal nicht leicht dagegen zu halten. Es gibt diverse Methoden sich selbst akzeptieren zu lernen. Wichtig in Bezug auf die Steigerung Ihres Selbstwertes ist es zunächst zu wissen, dass das Akzeptieren des eigenen Ichs eine wichtige Voraussetzung dafür ist.

7. Wer umgibt Sie?

Ihre Umwelt und ganz speziell die Menschen um Sie herum spielen eine wichtige Rolle was die Einflüsse in Ihrem Leben angeht.

Sollten Sie von Menschen umgeben sein, die ständig nur kritisieren, meckern, negativ sind oder etwas auszusetzen haben, so kostet Sie das Energie. Diese Menschen sind Energie-Vampire! Sobald Sie jemanden als einen Energie-Vampir identifiziert haben, gibt es drei Möglichkeiten, wie Sie damit umgehen können.

- **Sie streichen die Person aus Ihrem Leben**

- **Sie minimieren den Kontakt auf das Nötigste (wenn ein Streichen nicht möglich ist) - Sie sprechen mit der Person bzw. sprechen das Problem an**

Sollte es nicht möglich sein, sich von diesen Menschen zu distanzieren, so bedenken Sie bitte Folgendes:

- **Worte sind lediglich verbalisierte Meinungen - deren Meinung - Meinungen sind keine Fakten!**

- **Lernen Sie, Dinge NIE persönlich zu nehmen**

Im Gegensatz dazu ist es natürlich eine gute Idee sich ein Umfeld zu schaffen mit Menschen, die Sie unterstützen und die Ihnen helfen sich positiv weiterzuentwickeln. Es gibt keinen Grund dafür den Groll und die Negativität anderer dauerhaft auszuhalten.

Sie sehen, es gibt einige Möglichkeiten zum Thema *Selbstwert steigern*. Sie können z.B. auch damit beginnen, dass Sie sich einfach eine Liste machen mit all den Dingen, die Sie in Ihrem Leben bereits erreicht haben. Diese Liste erweitern Sie ständig und mit der Zeit (es dauert nicht lang) trainieren Sie Ihren Verstand Errungenschaften anzuerkennen und negative Dinge auszublenden oder damit umgehen zu können.

Den eigenen Selbstwert zu steigern ist wie die Pflege einer Pflanze. Gerade zu Beginn müssen Sie sehr aufmerksam und vorsichtig sein. Je mehr die Pflanze wächst und sich verwurzelt, desto fester und robuster wird sie gegen Einflüsse von außen.

Unterstützend zum Thema Selbstwert steigern finden Sie bei coachingeffect Beiträge zu Themen wie z.B. [Selbstmanagement](#), Tipps gegen Versagensangst oder auch [Schlüssel zur Selbstdisziplin](#)