

Selbstwert in der Krise?

Mit steigenden Anforderungen und Rückgang der eigenen Einflussmöglichkeiten werden Menschen zunehmend mit Selbstwertkrisen konfrontiert. Was kann man dagegen tun? Was gilt es zu beachten, und wie können wir unsere Einstellung zu uns selbst verbessern?

„Ich bin so, wie ich bin, und das ist gut so!“ Mit dieser Grundüberzeugung lässt sich gut leben. Wir freuen uns über das, was uns gelingt, können Niederlagen überstehen und aus Misserfolgen lernen. Wir tauschen uns aus und nutzen das Feedback des Umfeldes, um uns auszurichten. Wenn mal eine Unsicherheit auftaucht, ist das okay und gehört eben dazu, wenn wir mit Veränderungen konfrontiert werden. Wir brauchen uns weder über andere zu stellen noch ständig um unseren eigenen Wert bangen. Wenn es gut läuft, lassen wir uns nicht aus dem Konzept bringen.

Leider läuft es nicht immer gut. Bei manchen führt das zur Egomane, zur Rücksichtslosigkeit und übersteigerten Selbstbezogenheit. Bei anderen gerät der Selbstwert schwer in die Krise. Manchmal verlieren Menschen die Fähigkeit, gut für sich (und für den eigenen Selbstwert) zu sorgen. Unser Selbstwertgefühl ist keine feste Größe, die das Leben lang stabil hält. Es ist eher so wie bei einem Gebirgssee, der mal mehr, mal weniger gefüllt ist, weil mal der Zu-, mal der Abfluss stärker oder schwächer ist.



„Wer sich selbst abwertet, verpasst seinem Organismus ein Handicap.“

Dr. Jochen von Wahlert,
Ärztlicher Direktor und Geschäftsführer

Wie können wir bewerkstelligen, dass der See immer gut gefüllt ist?

Regel #1: Versorgung der Grundbedürfnisse: gutes Essen, viel Flüssigkeit, ausreichend Schlaf, Zeit für Erholung und Hobbys.

Regel #2: Ausreichende Entspannung und Vermeidung von chronischer Überlastung: Dauerhafte Erschöpfung führt zu Depressionen.

Regel #3: Bewegung sorgt nicht nur für die eigene Fitness, sondern auch für ein intaktes Immunsystem. Zudem werden im Körper Botenstoffe ausgeschüttet, die die Stimmung aufhellen und den Selbstwert stabilisieren.

Regel #4: Pflege von zwischenmenschlichen Beziehungen: Wir sind auf gute und gesunde Beziehungen, Freundschaften und Partnerschaften angewiesen - im privaten wie auch im geschäftlichen Umfeld.

Regel #5: Engagement und Kreativität: Mit diesen Eigenschaften lebt man besser und länger. Ob man sich in der Feuerwehr, im Fußballverein engagiert, im Seniorenheim vorliest oder im Chor singt, spielt dabei keine Rolle.

Einstellung überprüfen

Manche Menschen kritisieren sich für Fehler, die sie machen oder die sie an sich entdecken. Einzig sinnvoll ist es, sich diese unvoreingenommen anzuschauen und aus ihnen zu lernen. Überzogene Selbstkritik ist fehl am Platz. Wer sich selbst abwertet, verpasst seinem Organismus ein Handicap.

Tägliche Übung zum Schluss: Fehler als unvermeidbar akzeptieren und als willkommene Chance sehen, sich weiterzuentwickeln.

Dr. med. Jochen von Wahlert

Psychosomatische Privatklinik

Am Schloßberg 6
87730 Bad Grönenbach
Telefon 08334 394-0
info@psychosomatische-privatklinik.eu
www.psychosomatische-privatklinik.eu

BILDER: STEFAN GREINER