



# Selbstzufriedenheit

Tipps und Tricks für einen freundlicheren  
Umgang mit sich selbst

ein Webinar der psychologischen Beratung

Franziska Knoop / 09.05.2023

**htw.**

Hochschule für Technik  
und Wirtschaft Berlin

University of Applied Sciences

# Was ist Selbstzufriedenheit?

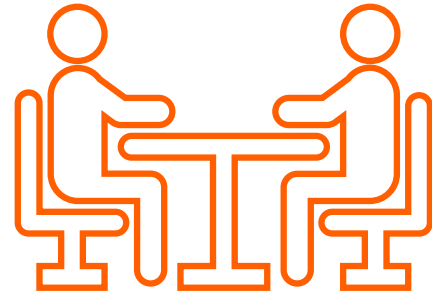
- Eine Einstellung, mit der wir uns selbst und wichtige Lebensbereiche bewerten
- Sie kann sich zwischen negativ und positiv bewegen
- Selbst*un*zufriedenheit kann uns zwar aktivieren, etwas zu verändern, sie kann aber auch sehr demotivierend und bremsend sein
- Daher schauen wir uns heute an, wie sich die Zufriedenheit mit sich selbst verbessern lässt

# Wie erlangen wir mehr Selbstzufriedenheit?

- Selbstzufriedenheit enthält kognitive (gedankliche) und emotionale Elemente, z. B. „das Referat heute habe ich richtig gut hinbekommen!“ -> wie könnte das Gefühl dazu heißen?
- Gefühle lassen sich nicht direkt von uns bewusst beeinflussen, der Gedanke „ich möchte jetzt sofort zufriedener mit mir selbst sein“ wird eher nicht zu einem positiven Gefühl führen
- Der Weg zu mehr Zufriedenheit führt über unsere Gedanken und unseren *inneren Dialog*

# Der innere Dialog

Der innere Dialog beschreibt alle Kommunikationsprozesse, in denen eine Person innerlich mit sich selbst spricht. Er ist somit die Summe aller bewussten und unbewussten Gedanken. Hier zeigt sich, wie wir mit uns selbst umgehen; sind wir streng, nachsichtig, freundlich oder sehr abwertend?



# Beispiel 1/2

Die goldene Regel lautet: »Behandle andere so, wie du auch von ihnen behandelt werden möchtest.« Stellen Sie sich vor, dass die beste Freundin Sie anruft, nachdem ihr Partner gerade mit ihr Schluss gemacht hat, und die Unterhaltung läuft wie folgt ab: »Hi«, sagen Sie, als Sie das Telefon abnehmen. »Wie geht's dir denn so?« »Furchtbar«, erwidert sie, die Tränen unterdrückend. »Weißt du, Tom, dieser Typ, mit dem ich einige Male ausgegangen bin? Der war der erste, den ich seit langem mal wieder richtig gut fand. Gestern Abend hat er mir gesagt, ich würde ihn zu sehr unter Druck setzen und dass er lieber nur befreundet sein möchte. Ich bin vollkommen fertig.«

# Beispiel 2/2

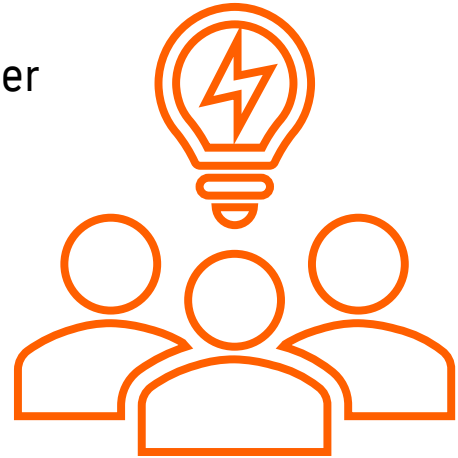
Sie seufzen und sagen: »Na ja, um ehrlich zu sein, liegt es wahrscheinlich daran, dass du hässlich und langweilig bist, mal ganz abgesehen davon, auch noch bedürftig und abhängig. Außerdem hast du mindestens zehn Kilo zu viel auf den Knochen. Ich würde jetzt einfach aufgeben, denn es gibt wirklich keinerlei Hoffnung, jemanden zu finden, der dich lieben könnte. Ganz offen gesagt, verdienst du das auch einfach nicht!«

Würden Sie je so mit jemandem sprechen, der Ihnen wichtig ist? Selbstverständlich nicht. Seltsamerweise sind es aber genau solche Worte, die wir in einer derartigen Situation zu uns selbst sagen – wenn nicht gar Schlimmeres.

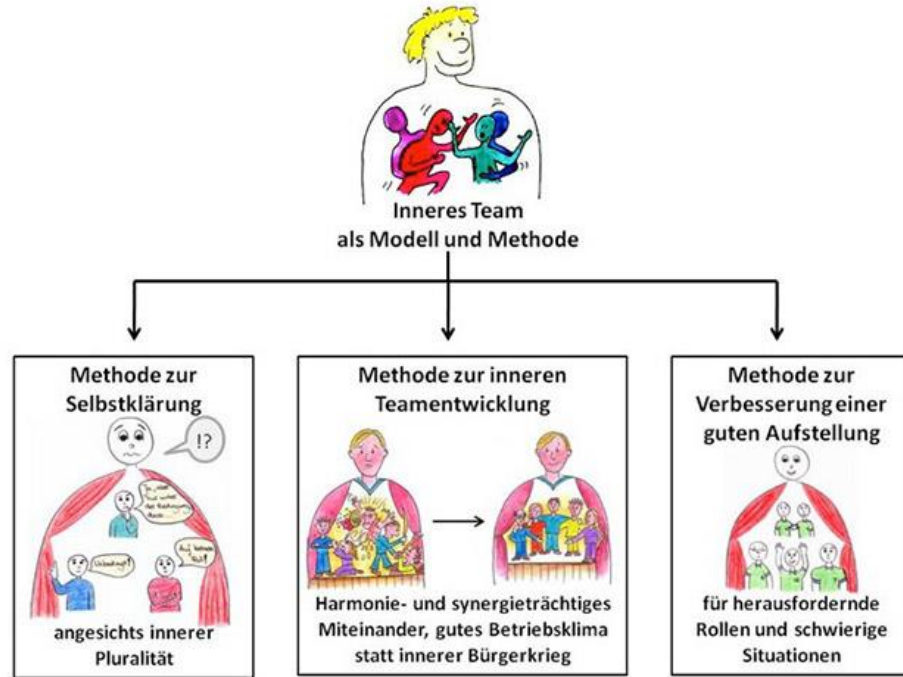
- In diesem Beispiel haben wir es mit einer sehr kritischen inneren Stimme zu tun
- Welche Gefühle tauchen bei Ihnen auf, wenn Sie dies lesen/hören?

# Das innere Team

- Modell des „Inneren Teams“: Persönlichkeit und Verhalten sind durch verschiedene verinnerlichte Verhaltensregeln (sog. innere Anteile) bestimmt, die sich im Lauf der Lebensspanne entwickeln
- Stellen Sie sich innerlich einen Meeting-Tisch vor, an dem verschiedene Charaktere miteinander diskutieren
- Manche sind sehr laut und dominant und setzen sich immer durch, andere sind sehr still und versteckt
- Sie haben alle ein berechtigtes Anliegen, aber nicht immer die beste Lösung
- Sie sind Chef\*in und entscheiden, was getan wird



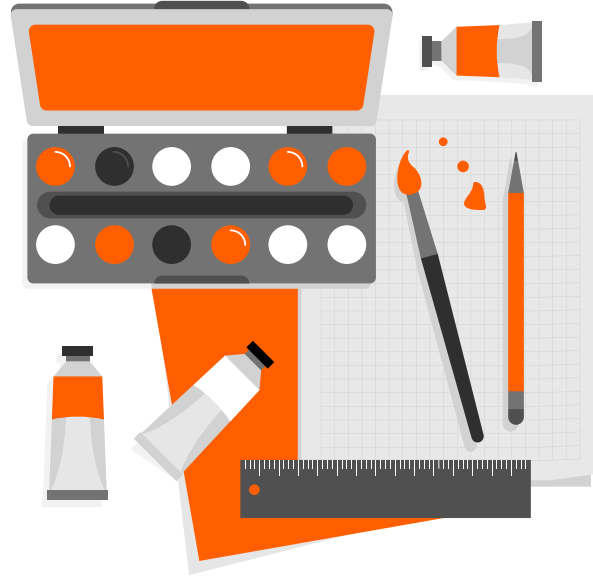
# Das innere Team



Bildnachweis: <https://www.inneres-team.de/visualistin>

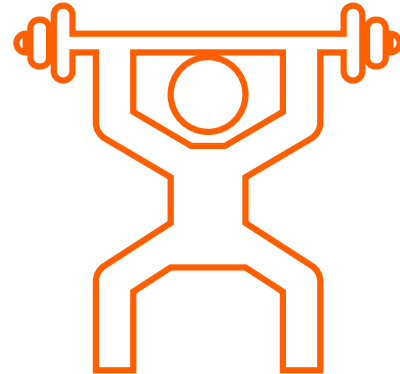


# Übung



# Die inneren Antreiber

- Eine Kategorie dieser inneren Anteile sind die „Antreiber“, die insbesondere in Stress- und Belastungssituationen automatisch aktiviert werden
- sie repräsentieren verzerrte Erwartungen früherer Autoritäten
- in ihrer Absolutheit sind sie meist nicht hilfreich und behindern eine konstruktive Auseinandersetzung mit den Belastungen



# Die inneren Antreiber

- Sei perfekt! „Ich muss alles richtig machen.“
- Mach schnell! „Das schaffe ich nie!“
- Streng Dich an! „Von nichts kommt nichts.“
- Mach´s allen recht! „Ich muss alle zufrieden stellen!“
- Sei stark! „Ich darf keine Schwäche zeigen.“

# Die inneren Antreiber – was ist wichtig?

- die persönlichen inneren Antreiber erkennen und reflektieren
- prüfen, ob die inneren Sätze aktuell eher helfen oder eher blockieren, welche Gefühle damit verbunden sind
- wenn die Sätze eher hinderlich wirken bzw. blockieren und mit unangenehmen Gefühlen verbunden sind bzw. diese noch verstärken -> verändern oder verwerfen!
- hinter den fordernden Sätzen stehen positive und hilfreiche Werte und Einstellungen – durch das Relativieren der absoluten Forderungen können Sie diese nutzen!

# Die inneren Antreiber abmildern

- In Bezug auf das innere Team: wer kann Gegenspieler\*in für die inneren Antreiber werden?
- Suchen Sie nach einem freundlichen inneren Anteil
- Üben Sie, die absoluten Sätze der inneren Antreiber abzumildern
- Beispiel: Ich muss immer perfekt sein!

Ich möchte meine Sache richtig gut machen und gebe mein Bestes, wenn ich einen schlechten Tag habe oder es nicht so klappt, wie ich mir das wünsche, ist das auch okay, ich bin deshalb kein schlechterer Mensch.

# Selbstzufriedenheit

- Nehmen Sie die Diskussion Ihres inneren Teams wahr
  - Versuchen Sie, die einzelnen Stimmen zu hören und ihre Anliegen zu verstehen
  - Lassen Sie alle zu Wort kommen
  - Regen Sie eine innere Lösungssuche an
  - Am Ende entscheiden Sie ganz bewusst, was Sie tun möchten
- Das Ausgleichen der inneren Diskussion und Widersprüche kann dann sehr effektiv zur Zufriedenheit mit sich selbst beitragen



# Quellen

- <https://www.studentenwerk-oldenburg.de/de/beratung/psychologischer-beratungsservice/themen-und-materialien/dokumente-zum-download/349-selbsttest-innere-antreiber/file.html>
- Kristin Neff & Christopher Germer: *Ein bewährter Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit sich selbst. Das Übungsbuch Selbstmitgefühl*. Freiburg: Arbor.
- <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-innere-team>
- <https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/41236-uebungsplatz-inneres-team.html>

# Danke und alles Gute!

