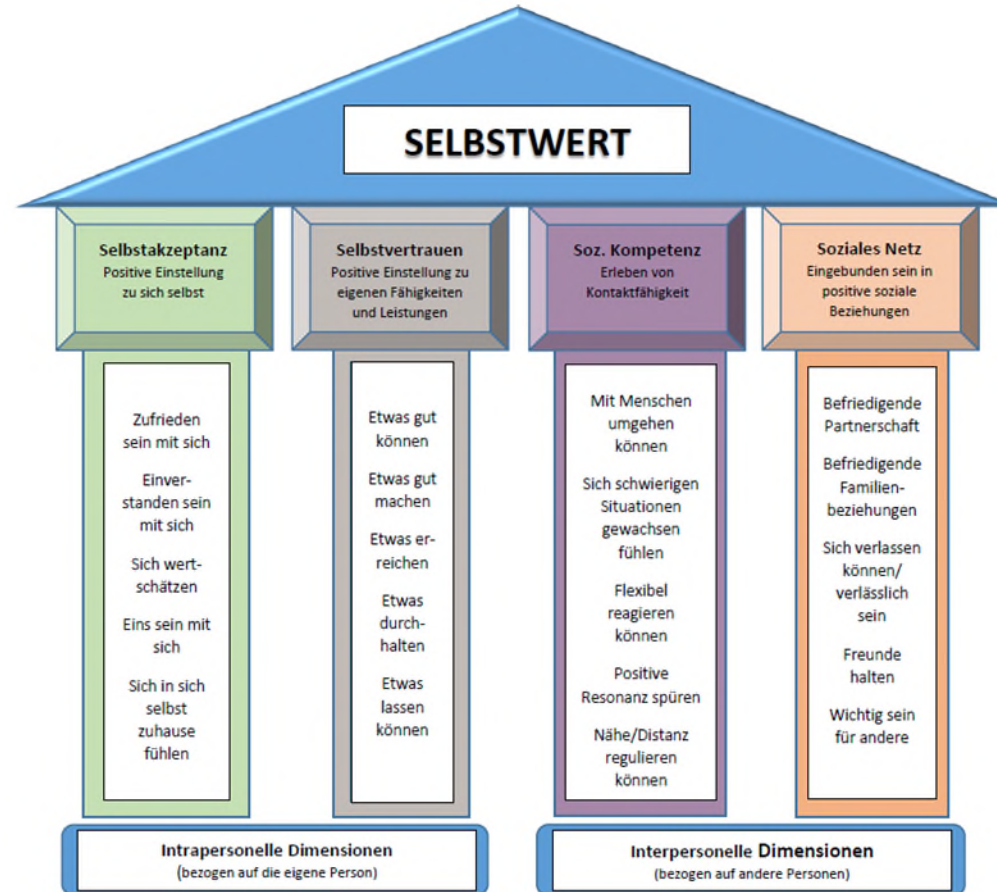


# Selbstakzeptanz

Freundlicher Umgang mit sich selbst

# Die 4 Säulen des Selbstwertes



# Selbstreflektion: die Säulen meines Selbstwertes

Auf welche Säulen stütze ich meinen Selbstwert?

Welche Säule/n ist/sind besonders stark ausgeprägt? Welche Erfahrungen machen diese Säule/n aus?

Welche Säule/n ist/sind weniger stark ausgeprägt? Welche Erfahrungen machen diese Säule/n aus?

Welche Säule/n würde ich gern verstärken?



# Selbstakzeptanz

- sich wertschätzen, mit sich zufrieden sein
- auch mit unbequemen Meinungen, Emotionen, Verhaltensweisen... einverstanden sein
- auf eigene Bedürfnisse achten und sie respektieren
- sich im eigenen Körper wohlfühlen

Nicht 100%, aber im Großen und Ganzen!

# Selbstakzeptanz

- setzt **Selbstachtsamkeit** voraus
- beinhaltet **Selbstzuwendung**
- braucht **Selbstfürsorge**

# Selbstachtsamkeit

- **Achtsamkeit** = positiv gefärbte Aufmerksamkeit auf den Moment
- Achtsamkeit für den **Körper**: Wie nehme ich meinen Körper im Moment wahr? Was braucht mein Körper?
- Achtsamkeit für die **Sinne**: Was nehme ich wahr?
- Achtsamkeit für **Gefühle und Bedürfnisse**: Was empfinde ich? Was brauche ich?



## **Übung:** achtsames Sitzen

## Weitere Übungen für den Alltag

- achtsames Stehen, Gehen, Atmen
- alltägliche Bewegungsabläufe wahrnehmen und bewusst verändern
- Körperliche Bedürfnisse wahrnehmen und nach Möglichkeiten der Bedürfniserfüllung suchen
- Sinneseindrücke wahrnehmen, gezielt nach angenehmen Sinneserfahrungen suchen, begleitende Empfindungen wahrnehmen



# Selbstzuwendung

- von der achtsamen Selbstwahrnehmung zu einer liebevollen, wohlwollenden Haltung zu sich selbst und zum eigenen Handeln
- Wahrnehmung und Änderung selbstwertschädigender Verhaltensweisen und Einstellungen
- nicht nur achtsames Wahrnehmen, sondern auch liebevolles Verändern
- aktive Entscheidung für sich selbst und das eigene Wohlergehen

## Selbstzuwendung im Alltag

- wohlwollende und liebevolle Haltung sich selbst gegenüber in den Alltag integrieren
- Sich loben und ermutigen
- Es sich leicht machen
- Überhöhte Ansprüche reduzieren

## **Sich loben und ermutigen**

- Wie oft am Tag machen Sie anderen und sich selbst ein Kompliment?
- Was hält Sie davon ab, sich selbst zu loben?
- Wie sprechen Sie mit sich selbst, wenn Sie etwas Schwieriges vorhaben – sprechen Sie sich Mut zu?
- Konzentrieren Sie sich eher auf die Risiken oder die möglichen Chancen?



## Übungen: sich loben und ermutigen

- Stellen Sie einen Tag unter das Motto *Ich schenke mir ein Lächeln*: wann immer Sie Ihr Spiegelbild sehen, lächeln Sie sich an. Schauen Sie sich selbst genau an, wenn Sie lächeln. Achten Sie auf Ihre Stimmung.
- Schenken Sie auch den Menschen, denen Sie begegnen ein Lächeln.
- ❖ Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und stellen sich folgende Fragen: Was ist Ihnen in den letzten Tagen gut gelungen? Gibt es etwas, was Ihnen besonders gut gelungen ist? Womit können Sie zufrieden sein? Was hat durch Ihr Zutun geklappt? Lassen Sie die inneren Bilder entstehen.
- Nehmen Sie sich einen Moment Zeit: Denken Sie an besonders schöne Momente in Ihrem Leben. Situationen, in denen Sie glücklich und zufrieden waren. Stellen Sie sich die folgenden Fragen: Was habe ich zu der Freude beigetragen? Was war mein Teil dabei? Was habe ich geben können? Was habe ich annehmen können? Was war besonders schön und beglückend?

## Es sich leicht machen

- es geht nicht darum, dass alles leicht sein soll
- vielmehr um eine gesunde Balance
- überprüfen, wo Sie sich Dinge im Alltag unnötig schwer machen (und warum)
- frei gewordene Energie für andere Dinge nutzen können



## Übungen: es sich leicht machen

- Generell: Achten Sie darauf, wo Sie sich Dinge im Alltag besonders schwer machen und experimentieren Sie damit, wie Sie das verändern können.
- Fragen stellen: statt alles selbst herausfinden/machen zu wollen, fragen Sie danach (dem Weg, bestimmten Arbeitsabläufen, Lösungswegen bei Aufgaben etc.)
- Um Hilfe bitten: achten Sie darauf, in welchen Situationen Sie gern um Hilfe/Unterstützung bitten würden und planen Sie aktiv, das zu tun. Wie reagieren die anderen darauf?
- Die Anstrengung verringern, z.B. *Energie* (den nächsten Bus nehmen statt zu rennen, beim Sport nicht bis an die Grenze gehen, die Aufgabe nicht ein zweites Mal gegen prüfen etc.); *Kraft* (den Rucksack nicht so voll packen, den bequemen Weg gehen, genügend Pausen machen etc.); *Zeit* (den Wohnungsputz nicht bis in die letzte Ecke durchführen, jemanden anrufen statt lange E-mails zu schreiben, sich etwas mitbringen lassen statt selbst zu gehen etc.)

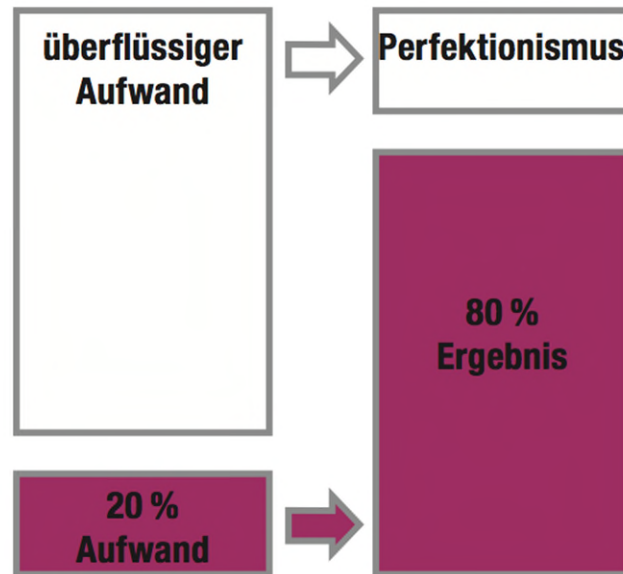
## Überhöhte Ansprüche reduzieren

- offenbaren sich in den Sätzen des inneren Kritikers
- bedingen ständige Unzufriedenheit und Selbst-Überforderung
- können leicht das Gegenteil provozieren
- es geht nicht um hohe, sondern überhöhte Ansprüche! (Verhältnis Energie – Ergebnis)
- Ziel ist es, soviel von sich selbst zu verlangen, dass Sie daran wachsen können ohne Schaden zu nehmen



## Übungen: überhöhte Ansprüche reduzieren

- Bewusst weniger Aufwand für Dinge aufbringen, bei denen Sie sonst perfekt sein wollen (Aufgaben erledigen, putzen, Gastgeber/in sein, gute Laune verbreiten, eine Präsentation halten, sich zurecht machen etc.). Beobachten Sie, was Sie befürchten und was wirklich passiert.



Den Perfektionismus muss man mit kostbarer Zeit erkaufen. Wo reicht dir ein gutes, statt einem perfekten Ergebnis für einen Bruchteil des Aufwandes?



## Für sich sorgen

- meint die Fähigkeit, sich selbst Gutes zu tun
- die eigenen Bedürfnisse berücksichtigen
- eigene Grenzen berücksichtigen
- aktiv wohltuende Handlungen und Aktivitäten für sich planen
- sich selbst Wünsche erfüllen
- Integration in den Alltag, automatisieren (wie Zähneputzen)



## Übungen: für sich sorgen

- Sich Zeit nehmen für:
  - Sport, Bewegung
  - Atem- und Entspannungsübungen, Meditation
  - Pausen
  - regelmäßige Freizeitaktivitäten/Hobbies
  - soziale Begegnungen
  - Sich schön machen
  - Lesen, Musik hören
  - Kreativ sein
  - bewussten Genuss
  - ....



## Übungen: für sich sorgen

- Morgendliches *Ritual*: beginnen Sie den Tag mit der Überlegung, wie Sie heute für sich sorgen können. Legen Sie ein Zeitfenster fest, wann Sie das tun wollen.
- Achten Sie im Laufe des Tages darauf, dass Sie die „Selbstfürsorgezeit“ einhalten. Erinnern Sie sich ggf. mit einem Timer daran. Schreiben Sie die geplante Aktivität auf.
- Ziehen Sie abends/einmal pro Woche Bilanz: habe ich heute für mich gesorgt? Wie habe ich für mich gesorgt? War das ausreichend? Was hat mich möglicherweise daran gehindert, (ausreichend) für mich zu sorgen?

## **Hindernisse: die inneren Kritiker**



## Die inneren Anteile

- Modell des „Inneren Teams“ (F. Schulz von Thun): Persönlichkeit und Verhalten sind durch verschiedene verinnerlichte Verhaltensregeln (sog. innere Anteile) bestimmt,
- haben sich im Lauf der Lebensspanne entwickelt
- sind teilweise unbewusst
- repräsentieren verinnerlichte Werte und Normen

## Die „inneren Antreiber“ (nach F. Schulz von Thun; Taibi Kahler)

- einer/mehrere dieser Anteile sind die „Inneren Antreiber“, die insbesondere in Stress- und Belastungssituationen automatisch aktiviert werden
- repräsentieren verzernte Erwartungen früherer Autoritäten
- in ihrer Absolutheit sind sie meist nicht hilfreich und behindern eine konstruktive Auseinandersetzung mit den Belastungen

## Typische Sätze der inneren Antreiber

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

## **Umgang mit den inneren Kritikern**


- auf der gedanklichen Ebene
- auf der emotionalen Ebene



## Innere Antreiber erkennen

- Beobachten Sie achtsam, in welchen Situationen und mit welchen Worten Ihre inneren Kritiker auftauchen.
- Gedanken, Sätze sind meist
  - absolut („unbedingt“, „absolut“, „keinesfalls“, „total“)
  - allgemein („immer“, „alle“, „keiner“, „nie“)
  - stark negativ („schlimm“, „grässlich“, „katastrophal“, „furchtbar“)formuliert.

- Erstellen Sie einen „Steckbrief“ Ihres/r inneren Kritiker/s.

<b>Innerer Kritiker Nr.....</b>	
Name:	
Lieblingstirade:	
Körnchen Wahrheit	
Unterschwellige Botschaft:	
Erscheinungsbild:	



## Übung zur Distanzierung vom inneren Kritiker

## Die inneren Antreiber verändern

- 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!

## Fordernde Sätze verändern

Formulieren Sie Ihre Gedanken relativ, spezifisch und möglichst neutral.

Immer

Nie

Alle

Sicher

Keiner

Oft

Selten

Viele

Wahrscheinlich

Manche

- hinter den fordernden Sätzen stehen positive und hilfreiche Werte und Einstellungen
- diese herausfinden und würdigen
- Bsp. Perfektionismus → Gewissenhaftigkeit, Sorgfältigkeit, ...

## **Eine/n liebevolle/n Begleiter\*in wählen**

- aus den verschiedenen inneren Anteilen einen liebevollen, milden, nachsichtigen Teil auswählen
- Eventuell Symbol dafür finden
- regelmäßige Zeiten einplanen, um mit diesem Anteil zu kommunizieren (z.B. morgens, zwischendurch, abendliche Bilanz)



## Ressourcen-Übung: Sieben Säulen



## **Selbsthilfe (Auswahl)**

F. Potreck-Rose: Von der Freude, den Selbstwert zu stärken: Hilfe aus eigener Kraft. Klett-Cotta.

S. Stahl. So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl: Damit das Leben einfach wird. Kailash.

F. Schulz von Thun. Miteinander Reden: Band 3. Das „Innere Team und situationsgerechte Kommunikation“. rororo.

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit.**



**Ich wünsche Ihnen eine angenehme und entspannte Vorweihnachtszeit.**