

I
LOVE
ME

Meine 3 besten Tipps für mehr Selbstbewusstsein

JASMIN SCHOTT CARVALHEIRO



WIR ALLE WOLLEN EINEN STARKEN SELBSTWERT!

Mindestens von jeder zweiten Person, die zu mir in Therapie oder zum Coaching kommt, höre ich an irgend einer Stelle diesen oder einen ähnlichen Satz: „... und dann ist mein Selbstwert irgendwie gerade total unten und ich wünsche mir Techniken, um endlich mal etwas selbstbewusster zu werden und nicht bei jeder kleinen Krise immer so an mir zu zweifeln.“

DAS KENNEN SIE AUCH?

Dann wünsche ich Ihnen viel Erfolg und Spaß beim Ausprobieren meiner 3 besten Tipps und erfolgreich erprobten praktischen Übungen, wie Sie Ihren Selbstwert nachhaltig stärken können.

Zahlreiche meiner KlientInnen haben bereits davon profitiert.

Auch Ihnen viel Freude damit!

Ihre Jasmin Schott Carvalheiro

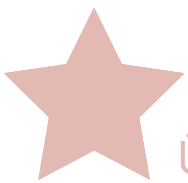
JASMINSCHOTT.DE

Meine 3 besten Tipps für mehr Selbstbewusstsein

TIPP #1: MACHEN SIE SICH IHR SELBST BEWUSSTER

Selbstbewusstsein heißt tatsächlich erst mal nichts anderes, als sich über sein SELBST bewusst zu sein, sich so gut wie möglich zu kennen und zu wissen, was Sie so von sich halten. Schon William James, der Begründer der modernen Psychologie, definierte das *Selbst* als "das Wissen um die eigene Person" (Vgl. James, 1892).

Um sich selbst sehr gut zu kennen, ist also BEWUSSTHEIT nötig. Und für Bewusstheit müssen Sie ab und zu aus dem täglichen Hamsterrad oder Autopiloten aussteigen und Innehalten. So als würden Sie sich selbst kurz schütteln und sagen: *"Hey! Wo bist du gerade?"*



Übung zu Tipp #1:

Halten Sie während des Tages immer mal wieder kurz inne - ein paar Sekunden genügen oft schon! - und MACHEN SIE SICH IHR SELBST UND IHR LEBEN BEWUSSTER.

Bei diesem achtsamen Innehalten sind folgende Fragen hilfreich:

Meine 3 besten Tipps für mehr Selbstbewusstsein

TIPP #1: MACHEN SIE SICH IHR SELBST BEWUSSTER

Wie fühle ich mich gerade? Welche körperlichen Empfindungen kann ich wahrnehmen? Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf? Was kann ich riechen, hören, tasten, sehen, schmecken? Welche Wünsche und Bedürfnisse habe ich jetzt im Moment und wie gehe ich mit diesen gerade um? Wie geht es mir im Kontakt mit meinem Gegenüber oder der Person mit der ich zuletzt gesprochen habe?

Versuchen Sie sich diese Fragen zu stellen, wie Ihnen die beste Freundin oder der beste Freund eine Frage stellen würde: wohlwollend, wirklich an einer Antwort interessiert und ohne die Information als gut oder schlecht zu bewerten. Es geht darum, Ihr Selbst kennen zu lernen und es dann erst einmal bei dieser Information zu belassen oder sich vielleicht noch zu sagen: Mmmhh, *so bin ich also!*

Selbstbewusst zu sein bedeutet NICHT, jede Situation erhabenen Hauptes, mit lauter Stimme und über alle anderen Meinungen hinweg zu meistern.

SELBSTBEWUSSTSEIN bedeutet, das eigene Selbst zu kennen und zu leben und nicht die Idee eines Idealbildes.

Meine 3 besten Tipps für mehr Selbstbewusstsein

TIPP #2: WISSEN SIE UM DIE ZENTRALEN QUELLEN DES SELBSTWERTES: RÜCKMELDUNG UND SOZIALER VERGLEICH

Es gibt einige wissenschaftlich belegte Quellen des Selbstwertes. Gut erforscht und belegt sind 1. positive (Leistungs-)Rückmeldung und 2. sozialer Vergleich, bei dem wir gut abschneiden (Vgl. Möller, 2000).

Einen großen Selbstwert-Boost bekommen wir, wenn beide Faktoren gleichzeitig an uns rückgemeldet werden.

Hier ein Beispiel:

Ein Kommentar von Ihnen auf meinem Blog a la *"Ihr Blog-Artikel, Frau Schott, ist von allen Artikeln, die ich bisher zu diesem Thema gelesen habe, der hilfreichste."* würde viel mehr auf mein Selbstwertkonto einzahlen, als der Satz *"Ihr Blog-Artikel hat mir sehr weitergeholfen."* Umgekehrt würde es meinen Selbstwert stärker schwächen, wenn Sie mir einen Kommentar hinterlassen wie *"Das ist der miserabelste und schlecht recherchierteste Artikel, den ich je von einer Psychologin gelesen habe!"*, anstatt nur zu schreiben *"Der Artikel enthielt viele Fehler und die Inhalte sind nicht ausreichend belegt."*

Meine 3 besten Tipps für mehr Selbstbewusstsein

TIPP #2: WISSEN SIE UM DIE ZENTRALEN QUELLEN DES SELBSTWERTES:

RÜCKMELDUNG UND SOZIALER VERGLEICH

So lässt sich auch nachvollziehen, warum es unseren Selbstwert besonders schmerzt, wenn der Ex-Partner sofort jemand Neues hat oder wir an unserem Arbeitsplatz von jemand „Besserem“ ersetzt werden. Wir erhalten nicht nur eine Ablehnung, sondern sind zusätzlich negativem sozialen Vergleich ausgesetzt, was dann richtig weh tut.

Jetzt ist es nun mal so, dass wir nicht immer und von jedem positive Rückmeldungen erhalten und wir werden sicher immer irgend jemanden finden, der im sozialen Vergleich erfolgreicher, schlanker, klüger oder beliebter ist. Das können wir nicht ändern.

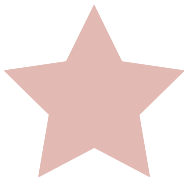
Was wir aber beeinflussen KÖNNEN, ist die Rückmeldung, die wir uns selbst geben und die Art und Häufigkeit mit der wir uns uns mit anderen vergleichen.

Hier kommen 2 Übungen dazu:

Meine 3 besten Tipps für mehr Selbstbewusstsein

TIPP #2: WISSEN SIE UM DIE ZENTRALEN QUELLEN DES SELBSTWERTES:

RÜCKMELDUNG UND SOZIALER VERGLEICH



1. Übung zu Tipp #2:

1) Nehmen Sie sich jeden Abend 5 Minuten Zeit, um zu reflektieren und am besten noch aufzuschreiben, WAS SIE HEUTE ALLES GUT GEMACHT HABEN.

Was ist Ihnen heute gut gelungen, worauf sind Sie stolz? Was haben Sie - in Anbetracht aller Umstände - super oder immerhin doch echt ok hingekriegt?

Kaufen Sie sich ein schönes Notizbuch, legen Sie dieses neben Ihr Bett und halten Sie die positiven Rückmeldungen an sich selbst darin fest. Lesen Sie am Ende jeder Woche nochmals nach, was Sie alles an positiven Rückmeldungen gesammelt haben.

Meine 3 besten Tipps für mehr Selbstbewusstsein

TIPP #2: WISSEN SIE UM DIE ZENTRALEN QUELLEN DES SELBSTWERTES:

RÜCKMELDUNG UND SOZIALER VERGLEICH



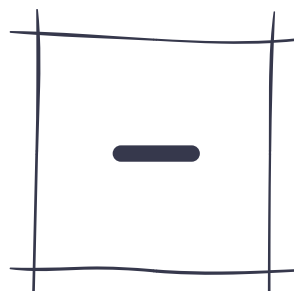
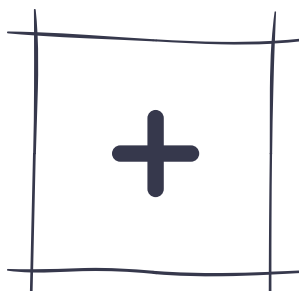
2. Übung zu Tipp #2:

Führen Sie eine Woche lang eine Strichliste mit 2 Feldern.

Am Arbeitsplatz können Sie dafür z.B. einfach 2 verschieden-farbige Post-Its verwenden.

Jedes Mal, wenn Sie sich mit jemand anderem vergleichen, stellen Sie sich die Frage: **"IST DIESER VERGLEICH GERADE FÜR MEIN LEBEN UND MEINEN SELBSTWERT HILFREICH (+) ODER NICHT (-)?"** Und dann setzen Sie Ihren Strich in das entsprechende Feld.

Wenn Sie viele Striche im Minus-Feld haben, wissen Sie, dass Sie selbst gegen Ihren Selbstwert arbeiten und zukünftig bei jedem Minus-Vergleich folgende Entscheidung treffen können: **"Dieser Vergleich ist gerade überhaupt nicht hilfreich für mein Leben und meinen Selbstwert. WILL ICH WEITERHIN DINGE TUN, DIE MICH SCHWÄCHEN UND EINFACH SINNLOS SIND? Nein? Dann höre ich auf der Stelle damit auf!"**



Meine 3 besten Tipps für mehr Selbstbewusstsein

TIPP #3: KENNEN SIE IHREN INNEREN KRITIKER, SEIEN SIE
FREUNDLICH ZU IHM
UND GLAUBEN SIE IHM NICHT ALLES

Wenn Sie die ersten Übungen zu Tipp#1 und #2 bereits ausprobiert haben, ist er Ihnen bestimmt schon begegnet: **der innere Kritiker**.

Wir können fast gar nicht anders, als das, was wir wahrnehmen zu BEWERTEN und oftmals KRITISCH zu bewerten.

Und so ist es Ihnen vielleicht gar nicht so leicht gefallen bei Übung #1, NUR wahrzunehmen ohne zu bewerten, ob dieses Gefühl gut oder schlecht, dieser Gedanke sinnvoll oder blöd und dieser Wunsch angemessen oder völlig übertrieben ist. Oder bei Tipp #2 zu denken: *"Was soll denn das bringen, jeden Abend für mich selbst die ultimative Lobhudelei zu machen. So ein Quatsch, für mich ist das nichts!"*

Herzlich willkommen! Hier spricht Ihr innerer Kritiker und den wollen wir uns jetzt genauer ansehen.

Meine 3 besten Tipps für mehr Selbstbewusstsein

TIPP #3: KENNEN SIE IHREN INNEREN KRITIKER,
SEIEN SIE FREUNDLICH ZU IHM
UND GLAUBEN SIE IHM NICHT ALLES

Wir alle bewerten und haben einen inneren Kritiker in uns, der gefühlt extrem selten Urlaub macht. Doch warum haben wir den eigentlich und was ist sein Job?

Im Laufe der Evolution hat sich nach dem Stammhirn und dem Säugetiergehirn der so genannte Neokortex entwickelt. Die Funktionen des Stammhirns sind für das pure Überleben zuständig und regeln instinktive und automatische Handlungen. Das Säugetiergehirn, auch "emotionales Gehirn" genannt, ermöglicht das Zusammenleben mit anderen durch Funktionen wie emotionale Bindung. Es ist die Schaltzentrale für unser Gefühlsleben. Der Neokortex schließlich ermöglicht uns, über etwas zu Reflektieren, zu Planen und uns in die Vergangenheit oder in die Zukunft zu versetzen. Wir können dank dieser Fähigkeit dazulernen, Gefahren zukünftig besser einschätzen, effektiver werden und aus Fehlern lernen.

Der innere Kritiker agiert aus dem Neokortex heraus. Er hat das Analysieren und Nachdenken perfektioniert und ja - übertreibt es bisweilen. Er lässt uns manchmal gar nicht mehr aufhören zu grübeln oder uns ständig vorzustellen, was alles passieren *könnte* oder besser hätte laufen sollen. Das kennen Sie sicher auch oder?

Meine 3 besten Tipps für mehr Selbstbewusstsein

TIPP #3: KENNEN SIE IHREN INNEREN KRITIKER, SEIEN SIE
FREUNDLICH ZU IHM
UND GLAUBEN SIE IHM NICHT ALLES

Unser Selbstwert ist stark von diesem inneren Kritiker beeinflussbar, weil er in seinen Kommentaren meist auf genau die oben genannten Quellen des Selbstwertes **Leistungsrückmeldung** und **sozialer Vergleich** abzielt. Daher ist es so wichtig, dass wir diesen Schlawiner (wie man in meiner fränkischen Heimat sagen würde) ganz genau kennen, um uns nicht so leicht von seinen Methoden beeindrucken zu lassen, bzw. regelmäßig zu überprüfen, ob dieser innere Kritiker überhaupt Recht hat.

In so vielen Bereichen in unserem Leben glauben wir nicht alles sofort, was uns erzählt wird. Wir googeln es, schlagen nach, fragen Experten um eine Zweitmeinung. Den inneren Kritiker hingegen behandeln wir oft so, als würde alles, was er uns erzählt immer super wissenschaftlich belegt und auf dem neuesten Stand sein. Das stimmt aber keinesfalls! **In der Regel erzählt uns diese Stimme total veraltetes Zeug, das mit der neuesten Version unseres Selbst überhaupt nicht mehr kompatibel ist!**

Das sind oftmals Sätze, die uns in unserer Kindheit eingetrichtert wurden, in der Schule oder von irgendwelchen moralisierenden Instanzen.

SO WIE WIR REGELMÄßIG DIE NEUESTE SOFTWAREVERSION AUF UNSER IPHONE LADEN, BRAUCHEN WIR AUCH AB UND ZU EIN UPDATE UNSERES INNEREN KRITIKERS!

Meine 3 besten Tipps für mehr Selbstbewusstsein

TIPP #3: KENNEN SIE IHREN INNEREN KRITIKER,
SEIEN SIE FREUNDLICH ZU IHM
UND GLAUBEN SIE IHM NICHT ALLES



1. Übung zu Tipp#3:

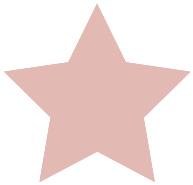
Lernen Sie Ihren inneren Kritiker genau kennen, indem Sie sich vorstellen, wie er aussieht!

Es ist viel leichter mit jemandem umzugehen, von dem wir wissen wie er aussieht. Jedes Mal, wenn der innere Kritiker zu Ihnen spricht - und Sie wissen inzwischen, dass es Sätze sind wie "Das schaffst du nie!" / "Was sollen denn die anderen von dir denken!" die auf seine Stimme hindeuten - stellen Sie sich immer vor, wie diese innere Besserwisserin oder dieser fehlerfreie Perfektionist überhaupt so aussieht, damit Sie ein Bild von Ihrem Gegenüber haben. Hier ein paar Inspirationen ;)



Meine 3 besten Tipps für mehr Selbstbewusstsein

TIPP #3: KENNEN SIE IHREN INNEREN KRITIKER,
SEIEN SIE FREUNDLICH ZU IHM
UND GLAUBEN SIE IHM NICHT ALLES



2. Übung zu Tipp#3:

Lassen Sie sich nicht zum gleichen Umgangston verleiten, den Ihr innerer Kritiker pflegt - Seien Sie höflich, respektvoll und freundlich zu dieser inneren Stimme. Auf diese Art ist die Wahrscheinlichkeit viel höher, dass Ihr innerer Kritiker früher Ruhe gibt.

Zugegeben, diese Übung ist nicht so einfach, denn ich möchte Sie darum bitten, dass Sie immer dann, wenn sich Ihr innerer Kritiker meldet und Sie diesen visualisiert haben, als nächsten Schritt eine freundliche und höfliche Antwort auf das was er ihnen um die Ohren geworfen hat finden.

Ja, ich möchte wirklich, dass Sie versuchen, auf einen Satz wie "Sag mal, spinnst du jetzt eigentlich total mit dem was du gerade gemacht hast?" einen Satz zu finden wie "Ah, hey, da bist du ja wieder. Ich weiß, dass du das jetzt überhaupt nicht nachvollziehen kannst, was ich gerade gemacht habe. Aber weißt du, für mich war das wichtig." - wenn es für Sie wichtig war oder: "Ich weiß, das war jetzt etwas drastisch, ich werde mich dafür entschuldigen und möchte nicht, dass du mich obendrein noch dafür fertig machst. Lass mich mal machen und vielen Dank für deinen Hinweis."

Meine 3 besten Tipps für mehr Selbstbewusstsein

TIPP #3: KENNEN SIE IHREN INNEREN KRITIKER,
SEIEN SIE FREUNDLICH ZU IHM
UND GLAUBEN SIE IHM NICHT ALLES



3. Übung zu Tipp#3:

Der größte Fehler, den die allermeisten von uns machen, ist, dem inneren Kritiker viel zu schnell zu glauben. Sie können dieser inneren Instanz freundlich begegnen und ihr TROTZDEM nicht alles glauben!

Daher ist die 3. und wichtigste Übung zu diesem Tipp, die Ihr Selbstbewusstsein nachhaltig stärken wird: **GLAUBEN SIE IHREM INNEREN KRITIKER NICHT ALLES UND ÜBERPRÜFEN SIE, OB DAS WIRKLICH - WIRKLICH! - STIMMT, WAS DIESE STIMME IHNEN SAGT!**

Wenn Ihnen der innere Kritiker das nächste Mal also Sätze um die Ohren haut wie *"Das kannst du doch nicht machen!", "Das schaffst du nie!", "Da hätte ich aber mehr von dir erwartet!", "Wie siehst du denn heute wieder aus!", "Dein Kollege/ deine Freundin/ deine Mutter/ der Rest der Welt macht das viel besser!"* usw. usw. dann HALTEN SIE INNE, ATMEN ZWEI MAL TIEF DURCH UND FRAGEN SIE SICH ERNSTHAFT: ***"Hat mein innerer Kritiker wirklich, WIRKLICH Recht oder will er mich vielleicht nur klein halten oder ist übervorsichtig mir mir?"***

Meine 3 besten Tipps für mehr Selbstbewusstsein

ZUSAMMENFASSUNG:

TIPP #1: Machen Sie sich Ihr Selbst bewusster.

- ★ Übung: Mehrmals am Tag für ein paar Sekunden (gerne auch Minuten) achtsam innehalten und auf Gefühle, Gedanken, Wünsche, Bedürfnisse, Körperempfindungen und den Kontakt mit anderen achten.

TIPP #2: Wissen Sie um die zentralen Quellen des Selbstwertes: (Leistungs-)Rückmeldung und sozialer Vergleich.

- ★ Nehmen Sie sich jeden Abend Zeit, um zu reflektieren oder aufzuschreiben, was Sie heute alles gut gemacht haben.
- ★ Strichliste mit +/- Bereich: Finden Sie heraus, ob Sie sich häufig negativ mit anderen vergleichen und wenn ja, stellen Sie sich folgende Frage: Will ich weiterhin Dinge tun, die mich schwächen und für mein Leben einfach sinnlos sind?

TIPP #3: Kennen Sie Ihren inneren Kritiker, seien Sie freundlich zu ihm und glauben Sie ihm nicht alles!

- ★ Visualisieren Sie Ihren inneren Kritiker jedes Mal, wenn er sich zu Wort meldet.
- ★ Kämpfen Sie nicht mit Ihrer inneren kritischen Stimme, bleiben Sie freundlich.
- ★ Überprüfen Sie, ob Ihr innerer Kritiker wirklich, wirklich Recht hat oder ein Update Ihrer inneren Stimme nötig ist.

VIELEN DANK, DASS SIE SICH DIE ZEIT GENOMMEN HABEN, MEINE EMPFEHLUNGEN BIS ZUM ENDE ZU LESEN!

Mein Herzenswunsch ist es, Menschen dabei zu begleiten, mit mehr Freude, Interesse und Mut durch's Leben zu gehen. Und so hoffe ich, dass Sie tatsächlich Freude daran haben, die Tipps und Übungen auszuprobieren, mutig alte Muster hinterfragen (wie die veraltete Version Ihres inneren Kritikers) und durch freundliche, selbstwertstärkende Worte und Taten ersetzen.

Weitere Übungen und Tipps zur Persönlichkeitsentwicklung finden Sie auf meiner Webseite JASMINSCHOTT.DE

Ihre Jasmin Schott Carvalheiro