

Die Originalausgabe ist 1998 unter dem Titel  
*L'estime de soi. Un bien essentiel*  
bei Éditions Jouvence, S.A., Chemin du Guillon 20,  
Case 184, CH-1233 Bernex erschienen.  
www.editions-jouvence.com  
info@editions-jouvence.com

*An dieser Stelle möchten wir  
Marguerite Bessard,  
Louise Malacket und Denise Paratte  
für ihre wertvolle Mitarbeit danken  
sowie allen Teilnehmern unserer Workshops,  
die ihre Reise zu mehr Selbstachtung  
mit uns geteilt haben.*



© 1998 Rossette Poletti & Barbara Dobbs  
© der deutschsprachigen Ausgabe:  
2014 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München  
Übersetzung: Elisabeth Liebl, München  
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie  
Werbeagentur, Zürich  
Layout und Satz: Veronika Preisler, München  
Druck und Bindung: Print Consult, München  
ISBN 978-3-943416-93-0  
Alle Rechte vorbehalten.  
www.scorpio-verlag.de



## Inhalt

Einführung .....	5
<b>1 Selbstachtung – Was ist das eigentlich?</b> .....	<b>9</b>
Der Versuch einer Definition.....	10
Wie sich Selbstachtung äußert.....	16
<b>2 Selbstachtung entwickeln als Erwachsener</b> .....	<b>23</b>
Sich das Problem bewusst machen .....	25
Die innere und äußere Kommunikation verändern.....	29
Falsches Denken korrigieren.....	35
Die Verantwortung für das eigene Leben übernehmen.....	41
Mitgefühl entwickeln .....	47
Die eigenen Überzeugungen achten .....	50

## Ich achte mich selbst

Im ganzen Universum gibt es kein Geschöpf,  
das mir exakt gleicht. Ich bin ich, und alles,  
was ich bin, ist einzigartig.

Ich bin für mich selbst verantwortlich. Ich habe  
alles, was ich hier und jetzt brauche, um mein  
Leben in seiner ganzen Fülle zu leben.

Ich habe die Wahl: Ich kann das Beste  
aus mir machen. Ich kann lieben, meine  
Fähigkeiten entwickeln, meinem Leben Sinn  
geben und die Ordnung der Dinge entdecken.

Ich kann mich entwickeln, wachsen  
und in Harmonie mit mir selbst, meinen  
Mitgeschöpfen und Gott leben.

Ich bin es wert, akzeptiert und geliebt zu werden,  
wie ich bin – hier und in diesem Augenblick.

Ich liebe mich. Ich akzeptiere mich.  
Ich entscheide mich, von heute an mein  
ganzes Potenzial zu leben.

# 1

## Selbstachtung – Was ist das eigentlich?

Das Maß an Selbstachtung, über das wir verfügen,  
hat Einfluss auf alles, was wir sagen, denken und  
tun.

Ein Mensch mit hoher Selbstachtung ist mit sich  
und seinem Leben im Reinen. Er weiß, was er will,  
und tut, was er tun möchte. Er handelt selbst-  
bestimmt, steht für seine Fehler und Schwächen  
gerade und versucht nicht, anderen die Schuld zu-  
zuschreiben oder sich mit Ausflüchten und Ent-  
schuldigungen aus der Verantwortung zu stehlen.

Im Gegensatz dazu schlägt sich ein Mensch, der  
sich selbst wenig zu schätzen vermag, auf persön-  
licher, zwischenmenschlicher und beruflicher Ebe-  
ne mit diversen Problemen herum. Er fühlt sich  
unzulänglich, unsicher und ist übertrieben selbst-  
kritisch.

Bei jedem von uns liegt der Grad an Selbstachtung  
auf einer gedachten Skala irgendwo zwischen null

und hundert. Kein Mensch verfügt unter allen Umständen über das Maximum an Selbstachtung, und niemandem mangelt es vollkommen daran.

## Der Versuch einer Definition

Eine einfache, allgemeingültige Definition für »Selbstachtung« zu geben fällt nicht leicht. Allerdings besteht Einigkeit darin, dass sie zwei einander ergänzende Aspekte beinhaltet:

- das Wissen um die eigenen Fähigkeiten;
- die tiefe innere Überzeugung, als Mensch etwas wert zu sein.

Man könnte auch sagen, dass es bei der Frage nach der Selbstachtung um »Sein« und »Tun« geht. Gradmesser unserer Selbstachtung ist z. B., wie sehr oder wie wenig wir uns für fähig halten, uns den Herausforderungen des Lebens zu stellen und Probleme zu meistern. Oder auch, wie sehr oder wie wenig wir uns selbst das Recht auf Glück, auf Freude, auf den konstruktiven Ausdruck unserer Einmaligkeit und Einzigartigkeit zugestehen. Wer über eine hohe Selbstachtung verfügt, nimmt sich selbst als fähigen, achtenswerten Menschen wahr.

Wer über eine geringe Selbstachtung verfügt, glaubt, es nicht verdient zu haben, ein erfülltes Leben zu führen, er hält sich für nicht »gut genug«. Bei den meisten Menschen ist das Maß ihres Selbstwertgefühls je nach Situation und Umständen mehr oder weniger stark ausgeprägt. Die einen hegen keinerlei Zweifel an ihren Fähigkeiten, empfinden sich aber nicht als liebenswert. Die anderen empfinden sich zwar als liebenswert, halten sich aber für unbegabt. Selbstachtung ist also stets eine »bewegliche Größe«, bei der es in der Regel um graduelle Abstufungen geht.

Je höher die Selbstachtung einer Person, desto mehr Kreativität bringt sie in ihre Arbeit ein, desto mehr positive zwischenmenschliche Beziehungen baut sie auf, desto mehr behandelt sie andere Menschen mit Respekt und desto weniger fühlt sie sich von ihnen bedroht.

Je mehr wir uns selbst achten, desto mehr Möglichkeiten eröffnen sich uns, ein glückliches Leben zu führen.

Bei einem Erwachsenen speist sich das Gefühl der Selbstachtung aus den tiefsten Schichten seiner Persönlichkeit. Es beruht auf dem, was wir über uns selbst denken, darauf, wie wir uns selbst sehen und wie wir zu dem Menschen stehen, der wir sind.

Nun ist aber nicht jeder von uns in einem Umfeld aufgewachsen, das die Entwicklung einer angemessenen Selbstachtung gefördert hat. Dann suchen wir als Erwachsene – meist vergeblich – nach jemandem oder etwas, der oder das uns das Selbstwertgefühl verschaffen kann, das wir so schmerzlich vermissen.

Und das ist der Haken an der Sache, denn als Erwachsene sind wir selbst dafür verantwortlich, Selbstachtung zu entwickeln. Niemand anderer vermag uns das Gefühl zu geben, dass wir liebenswert oder begabt sind. Nur wir allein können es hervorbringen, indem wir an uns selbst arbeiten.

Ein Mensch, der echte Selbstachtung entwickelt hat, muss nicht mehr so häufig mit anderen konkurrieren, weil er sich nicht länger ständig mit ihnen vergleicht. Er lebt weitgehend in Frieden und Harmonie mit sich selbst, bereit, die Herausforderungen des Lebens voller Neugier und Tatendrang anzunehmen.

Verwechseln Sie ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl jedoch keinesfalls mit Hochmut (wozu wir alle gelegentlich neigen). Ein Mensch, der für sich selbst eine hohe Wertschätzung empfindet, ist weder arrogant noch eingebildet. Weder hat er den Drang, sich aufzublasen, noch hat er es nötig, andere herabzusetzen. Er ist sich seines und des

Wertes seiner Mitmenschen bewusst und verspürt keinerlei Bedürfnis, andere zur Seite zu drängen oder schlecht dastehen zu lassen, um sich in den Vordergrund zu spielen.

Ein Mensch mit hoher Selbstachtung kann sich gut einschätzen. Er weiß, was er kann und was nicht, und akzeptiert auch Kritik, die ihn in seiner Entwicklung voranbringt.



Selbstachtung hat nichts mit dem Betrag zu tun, den Sie auf dem Konto haben oder Monat für Monat verdienen, auch nicht mit Ihrem Ruf, Ihrer Karriere, Ihrer Abstammung, Ihrem Aussehen, Ihrer Kleidung, Ihrem Schulabschluss, Ihrem Besitz, Ihrem Geschlecht oder dem Ort, an dem Sie wohnen ... Nein, Selbstachtung ist schlicht der Respekt, den Sie sich selbst gegenüber zeigen und empfinden.

*William J. McGrane*

## Kurzer Fragebogen zur Selbstachtung



trifft zu

trifft nicht zu

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ich gestehe Fehler ein.  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ich kann auf fremde Menschen zugehen.                                | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ich kann zu meinen Werten stehen, auch wenn andere sie nicht teilen. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ich kann Komplimente problemlos annehmen.                            | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ich bin ganz ich selbst, auch wenn ich mit anderen zusammen bin.     | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ich akzeptiere mich mit all meinen Fehlern.                          | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ich kann über meine Stärken sprechen.                                | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ich freue mich über den Erfolg anderer.                              | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ich vergleiche mich nicht mit anderen.                               | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ich fühle mich innerlich ruhig.                                      | <input type="checkbox"/> |

trifft zu

trifft nicht zu

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ich kann Unterschiede zwischen mir und anderen akzeptieren. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ich kann zu mir stehen.                                     | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ich kann Liebe und Zuneigung zu anderen zeigen.             | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ich mag mich und bin gern in meiner Gesellschaft.           | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ich akzeptiere all meine Gefühle.                           | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ich glaube, dass ich einzigartig bin.                       | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ich bin gern mit mir allein.                                | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ich gestehe mir das Recht zu, spontan zu reagieren.         | <input type="checkbox"/> |

Summe:

---

**Auswertung:** Je öfter Sie »trifft zu« angekreuzt haben, desto mehr Selbstachtung besitzen Sie.

## Wie sich Selbstachtung äußert

Ein Mensch, der über eine hohe Selbstachtung verfügt, weist bestimmte Eigenschaften auf, die für ein glückliches und erfülltes Leben unabdingbar sind.

1. Er akzeptiert, dass er als Mensch »unfertig« ist. Ihm ist bewusst, dass er nicht vollkommen ist und dass er das Ende seiner persönlichen Entwicklung noch nicht erreicht hat. Doch er weiß auch, dass dies seinem Wert als Mensch keinen Abbruch tut, und schämt sich nicht für das, was er ist, oder für die Irrtümer oder Fehler, die er begangen hat.
2. Er strebt danach, sich weiterzuentwickeln, sich selbst und andere immer besser kennenzulernen.
3. Er ist bereit, die eigenen Gewissheiten und Glaubenssätze kritisch zu überprüfen, wobei er mit seinen eigenen und den Ansichten anderer respektvoll umgeht.
4. Er ist offen und kontaktbereit, weil er mehr über seine Mitmenschen und die Welt, die ihn umgibt, erfahren will.

5. Er hat sich im Leben klare Ziele gesetzt und verschafft sich das Wissen und die Hilfsmittel, die er benötigt, um sie zu erreichen.
6. Er vermag zwischen Fakten, deren gedanklicher Interpretation und der emotionalen Reaktion auf sie zu unterscheiden und übernimmt die Verantwortung für seine Gedanken und Gefühle.
7. Er lebt im Hier und Jetzt, ohne das große Ganze aus dem Blick zu verlieren.
8. Er folgt einem bewusst gewählten Wertesystem und lässt sich nicht von den Ansichten seiner Umwelt steuern.

Zusammenfassend kann man sagen, dass ein Mensch mit hoher Selbstachtung in Harmonie mit sich und seiner Umwelt lebt und seine Würde sowie seinen Wert anerkennt.

Ob unsere Selbstachtung stark oder schwach ausgeprägt ist, ist ein wesentlicher Faktor für ein glückliches Leben. Denn viele Probleme, mit denen wir uns konfrontiert sehen – Angstzustände, Depressionen, Alkoholismus, Drogen- und Medikamentensucht oder Schulversagen –, haben ihre Ursache darin, dass wir uns selbst nicht ausreichend wertschätzen.

Allerdings sollten wir daraus nicht die irrije

Schlussfolgerung ziehen, dass wir über Verlusterfahrungen, Trauer, menschliches Versagen, Reue oder Niederlagen erhaben wären, wenn wir nur über das richtige Maß an Selbstachtung verfügen. Letzteres ermöglicht uns aber, solchen Erfahrungen anders, nämlich konstruktiv, zu begegnen.

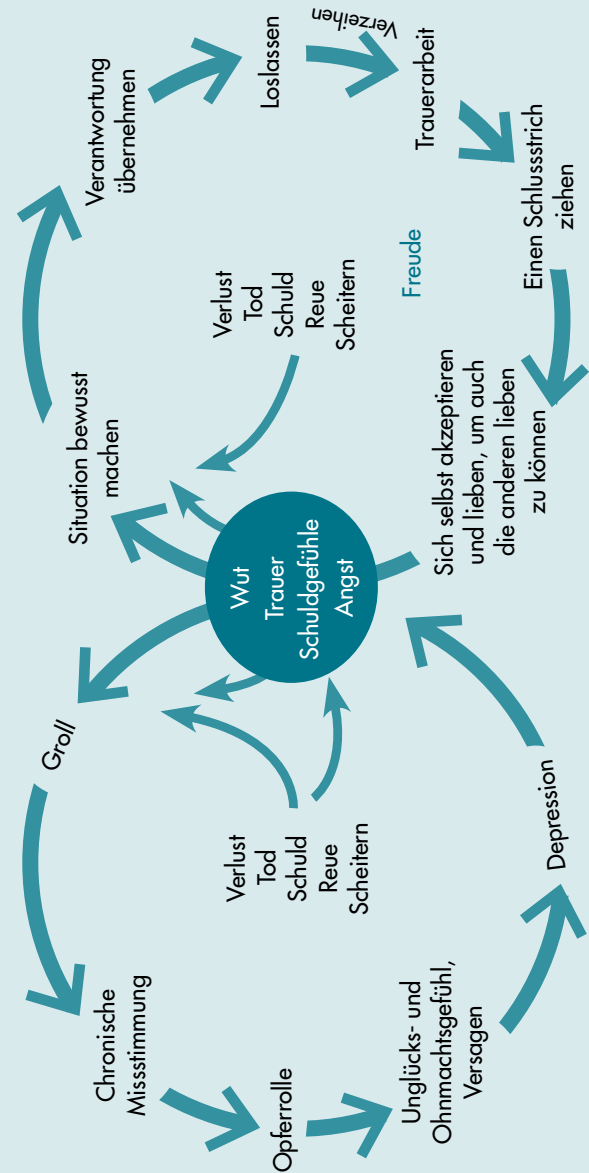
Je nachdem, ob unser Selbstwertgefühl stark oder schwach ausgeprägt ist, lösen leidvolle Erfahrungen positive oder negative Reaktionsmuster aus, wie in der Grafik auf der rechten Seite veranschaulicht.

Im Zentrum beider Kreise stehen leidvolle Erfahrungen, denen wir im Laufe unseres Lebens zwangsläufig begegnen: Verlust, Tod, Schuld, Reue, Scheitern. Diese Erfahrungen wiederum lösen ganz normale emotionale Reaktionen aus: Wut, Trauer, Schuldgefühle, Angst (hier berühren sich die beiden Kreise). Entscheidend ist, wie wir mit diesen Emotionen umgehen.

Wir können – wie im linken Kreis dargestellt – unseren Groll pflegen, in Übellaunigkeit verfallen und uns als Opfer des Schicksals betrachten. Auf diese Weise rufen wir in uns das Gefühl der Hilflosigkeit und Verzweiflung hervor, was häufig zu einer Depression führt.

Oder wir entscheiden uns für eine konstruktive Reaktion, wie im rechten Kreis gezeigt, indem wir

## Der Teufelskreis oder Der Positiv-Kreis



uns unsere schmerzhaften Emotionen ebenso bewusst machen wie unsere Stärken und Schwächen. Das ermöglicht uns zu entscheiden, welche Sichtweise bzw. welchen Standpunkt wir gegenüber den Auslösern dieser schmerzhaften Emotionen einnehmen und wie wir uns verhalten wollen.

Voraussetzung für diese zweite Option ist jedoch eine hohe Selbstachtung und damit einhergehend der verantwortungsvolle Umgang mit den eigenen Gefühlen, insbesondere in Bezug auf Verlust und Wandel. Ein Mensch, der sich selbst achtet, sagt nicht: »Der Kerl hat mich wütend gemacht!« oder: »Das Weib hat mein Leben ruiniert!«, sondern vielmehr: »Ich bin zornig, weil er dies und jenes getan hat« bzw. »Ich habe zugelassen, dass diese Frau mein Leben zerstört« oder: »Ich bin traurig, wenn ich an diesen Menschen denke«.

So können wir die notwendige Trauerarbeit leisten, den Schmerz loslassen und ggf. verzeihen, was uns wiederum gestattet, einen Schlusstrich zu ziehen und uns selbst sowie andere zu akzeptieren und zu lieben – und damit unsere Selbstachtung weiter zu stärken.

Mangelnde Wertschätzung unserer selbst hingegen macht uns handlungsunfähig. Wir grollen und ergehen uns in Schuldzuweisungen an unsere Umwelt. Und schon bald fühlen wir uns nicht

mehr wohl in unserer Haut, ohnmächtig und in die Opferrolle gedrängt. Wir glauben, nicht die Energie und die Möglichkeiten zu haben, uns aus eigener Kraft aus der Misere zu befreien, und eilen so von Misserfolg zu Misserfolg. Dies ist ein sicherer Weg, um unglücklich und krank zu werden. Es ist von größter Bedeutung für unser Leben, dass wir uns selbst achten, denn:

Das, worauf der Geist seine Aufmerksamkeit richtet, bedenkt er.

Das, was der Geist nicht bedenkt, lässt er unbeachtet.

Das, was der Geist ständig bedenkt, das glaubt er und hält es für wahr.

Das, was der Geist glaubt und für wahr hält, verwirklicht er am Ende.

*Autor unbekannt*

