

Tipps zum Stolz-Sein

Viele Menschen tun sich schwer damit, stolz zu empfinden – sie sind häufig aufgewachsen mit Sprüchen wie “Eigenlob stinkt” oder “Der Esel nennt sich immer zuletzt” oder “Je höher du fliegst, desto tiefer wirst du fallen” oder vielleicht auch “Deine kleine Schwester macht sowas mit links”. Das prägt. Solche Sätze machen Menschen klein. Sie wirken nach, auch wenn wir längst erwachsen sind.

Das muss aber nicht heißen, dass es ewig so bleibt.

Als Erwachsene können wir lernen, unsere inneren Selbstgespräche positiver, liebevoller, konstruktiver zu gestalten. Das ist mühsam, aber es geht. Zum Beispiel die von der Gesetzlichen Krankenversicherung bezahlte Kognitive Verhaltenstherapie arbeitet damit, dass Menschen lernen, die Miesmacher-Gedanken in ihrem Kopf durch Mutmacher zu ersetzen. Aber auch außerhalb einer Psychotherapie lohnt es sich zu beobachten, wie wir eigentlich in Gedanken mit uns umgehen: Haben wir Verständnis für uns selbst, wenn wir mal (wieder) einen Fehler gemacht haben? Oder gehen wir dann hart mit uns ins Gericht? Haben wir das verdient? Dass wir uns zusätzlich zu dem Misserfolg auch noch selber gedanklich fertig machen? Wäre es nicht netter und wohltuender, wenn wir uns mental aufbauen könnten, als innerer Coach sozusagen?

Selbstlob ist DER Weg zum Stolz.

Wenn Sie sich in Gedanken positives Feedback geben, so führt dies zu einer Veränderung auch auf der emotionalen Ebene: Wenn Sie also positiv über sich DENKEN, werden Sie sich positiv FÜHLEN. Selbstlob macht Ihre Psyche stark. Sie sind damit quasi in der Lage, Ihr Stolzgefühl zu trainieren. Wie Sie das systematisch angehen können? Ganz einfach! Es kostet Sie nicht viel, nur (wieder mal) ein Blatt Papier, einen Stift und ein bisschen Zeit: Ziehen Sie abends – am besten noch außerhalb des Schlafzimmers – Bilanz und fragen Sie sich, was Ihnen heute gut gelungen ist. Schreiben Sie es auf, mindestens eine Stunde, bevor Sie zu Bett gehen.

Notieren Sie Ihre Tageserfolge!

Zum Beispiel in einer schönen Kladde oder einem netten Notizbuch. Und dann gönnen Sie sich noch eine angenehme “blaue Stunde”, in der Sie so richtig nett zu sich sind. Bewahren Sie Ihre Kladde so auf, dass sie für Sie leicht erreichbar ist, aber natürlich Nachbarn oder Familienmitgliedern nicht sofort ins Auge fällt. Das ist dann schon mal EIN guter Baustein für ein stabileres Selbstwertgefühl. Ebenfalls sinnvoll ist die Empfehlung, einmal für zwei bis drei Wochen täglich mehrmals zu notieren, mit welchen Gedanken Sie sich mental herunterputzen. Was sind Ihre Miesmacher im Kopf? Führen Sie eine Strichliste, mindestens 14 Tage lang. Und dann überlegen Sie, wie Sie selbstwertfreundlicher mit sich umgehen könnten. Welche Gedanken könnten Ihnen Mut machen? Welche Einstellung tut Ihnen gut?

Ersetzen Sie die Miesmacher-Gedanken durch Mutmacher!

Wenn beispielsweise Ihr Miesmacher lautet “Ich muss allezeit perfekt funktionieren”, dann wäre vielleicht ein Mutmacher: “Ich darf Fehler machen wie andere Menschen auch”. Jetzt müssen Sie “nur noch” Ihr Gehirn dahin bringen, diesen Gedanken genauso automatisch in Ihr Bewusstsein zu senden, wie ansonsten die Miesmacher erscheinen. Dazu müssen Sie sich für das Denken konstruktiver, selbstwertförderlicher Gedanken belohnen, zum Beispiel mit einem Lächeln oder einem Strich auf der Positiv-Seite Ihrer Strichliste. Beispielsweise jedesmal, wenn Sie auf dem WC sind (TIPP: also am besten viel trinken ...). Und dann? Trainieren, trainieren, trainieren. Bemühen Sie sich, die liebevollen, konstruktiven Gedanken möglichst häufig zu denken (und die entsprechenden Emotionen zu fühlen!). So werden die Bahnungen in Ihrem Gehirn langsam aber sicher umgelenkt, und die Stränge der positiven Gedanken werden stabiler. Es klingt widersinnig, aber: Je öfter wir einen Gedanken denken, desto öfter kommt er automatisch in unseren Kopf.

Weitere Tipps finden Sie in dem Care-Cracker **“Mensch, sei mal stolz auf dich!”**
(Heft für 5,00 € - im Buchhandel erhältlich)

*Der Care-Cracker **“Mensch, sei mal stolz auf dich!”** gibt Ihnen weitere hilfreiche Anregungen, zum Beispiel zum Thema Selbstlob. Er beinhaltet Wissenswertes zu den Themen Selbstlob und Selbstwertschätzung, schöne Merksprüche und konkrete Tipps, zum Beispiel für bessere Selbst-PR im Arbeitsleben und für selbstsicheres Auftreten. In einem kleinen Selbst-Check können Sie testen, wie Sie mit sich umgehen. Sie erfahren, wie Sie sich richtig auf die Schulter klopfen und warum Sie (wie andere auch) Fehler machen dürfen und anders sein dürfen als andere. Zudem gibt es eine CareCard zum Fotokopieren und Ausschneiden – als Erinnerungshilfe für die Westentasche. Und es gibt eine kleine Urkunde “für den besten Ich, den ich habe”.*