

## Selbstwertgefühl (nach Merkle)

Lesen Sie jede Feststellung durch und entscheiden Sie spontan, inwieweit diese auf Sie zutrifft. Danach zählen Sie die Punkte zusammen! Auswertung auf der Rückseite.

		nein <b>0</b>	teil- weise <b>1</b>	über- wiegend <b>2</b>	voll- kommen <b>3</b>
1.	Ich vergleiche mich oft mit anderen.				
2.	Andere können meine Gefühle leicht verletzen.				
3.	Die Anerkennung der anderen ist mir sehr wichtig.				
4.	Ich fühle mich oft von anderen angegriffen.				
5.	Aus Angst vor einem Misserfolg tue ich lieber nichts.				
6.	Ich muss immer alles 100%ig machen.				
7.	Was andere von mir denken, ist sehr wichtig für mich.				
8.	Ich habe Angst, mein wahres Ich zu zeigen.				
9.	Ich will es anderen immer recht machen.				
10.	Ich kann anderen nur schwer etwas abschlagen.				
11.	Ich beneide andere oft um ihren Erfolg.				
12.	Ich komme mir oft ungeliebt vor.				
13.	Ich muss mir und anderen stets etwas beweisen.				
14.	Ich mache mir wegen Fehler oft Selbstvorwürfe.				
15.	Ich kann Komplimente nur schwer annehmen.				
16.	Ich habe oft das Gefühl, versagt zu haben.				
17.	Ich habe oft Schuldgefühle.				
18.	Ich fühle mich häufig hilflos.				
19.	Ich mache mir häufig Sorgen um mein Ansehen.				
20.	Ich hasse es, schwach zu sein.				
21.	Sich eine Blöße zu geben ist schlimm.				
22.	Ich verdiene es, dass es mir schlecht geht.				
23.	Andere denken sicher schlecht von mir.				
24.	Ich schaue nicht gerne in den Spiegel.				
25.	Ich versuche meine Schwächen vor anderen zu verbergen.				
26.	Im Vergleich mit anderen schneide ich schlechter ab.				
27.	Ich ärgere mich häufig über mich.				
28.	Ich kann mir meine Fehler nur schwer verzeihen.				
29.	Ich zweifle häufig an mir und meinen Fähigkeiten.				
30.	Ich mache mir häufig Sorgen um mein Äußeres.				

**0 bis 10 Punkte**

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem guten Ergebnis. Sie haben ein gutes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.

**11 bis 30 Punkte**

In manchen Bereichen Ihres Lebens können Sie sich nicht voll entfalten, da Ihr mangelndes Selbstwertgefühl Sie daran hindert.

**31 bis 60 Punkte**

Sie können noch eine gehörige Portion Selbstachtung vertragen. Arbeiten Sie an sich, und Sie werden sehen, dass auch Sie mehr aus Ihrem Leben machen können.

**61 bis 90 Punkte**

Ihr Selbstwertgefühl liegt in einem bedenklichen Bereich. Sie müssen sehr intensiv an sich arbeiten und sehr viel Zeit investieren, wenn Sie Ihr Selbstwertgefühl steigern wollen. Vielleicht kommen Sie besser voran, wenn Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

## Stressgedanken (nach Ellis und Beck)

Über-generalisierung	<p>Generelle Schlussfolgerung. Eine schlechte Erfahrung bedeutet, dass sich diese schlechte Erfahrung wiederholen wird, wann immer wir in einer ähnlichen Situation stecken.</p> <p>Stichwörter sind: alle, jedes, nie, immer, jeder, keiner.</p>
Sollte-Haltung	<p>Absolute und unveränderliche Regeln, wie Menschen sich verhalten sollten. Personen, die die Regeln brechen, ärgern uns, und wir fühlen uns andererseits schuldig, wenn wir selbst Regeln verletzen.</p> <p>Stichwörter sind: sollte, müsste, muss.</p>
Trugschluss der Belohnung	<p>Erwartung, dass sich alle Opfer bezahlt machen. Wir empfinden Enttäuschung und Bitterkeit, wenn die Belohnung ausbleibt.</p>
Schwarzmalerei	<p>Erwartung von Problemen und Katastrophen. Jedes Problem wird sofort ein Hauptproblem, für das es keine Lösung gibt.</p>
Trugschluss des Wandels	<p>Erwartung, dass andere sich ändern, wenn man sie nur stark genug unter Druck setzt oder ihnen schmeichelt. Es für nötig halten, die Leute zu ändern, weil die eigenen Glückserwartungen völlig von ihnen abzuhängen scheinen.</p>
Personalisierung	<p>Alles, was Mitmenschen tun oder sagen auf sich beziehen. Und es wird übermäßig verglichen: Wer ist talentierter, intelligenter, besser aussehend etc.</p>
Gefühlsmäßige Schlüsse ziehen	<p>Alle Gefühle müssen wahr sein. Wenn wir uns langweilig „fühlen“, sind wir auch langweilig. Immer seinen Gefühlen zu glauben ist, als glaube man alles, was gedruckt wird.</p>
Trugschluss der innerlichen Einflussnahme	<p>Für Alles und Jeden verantwortlich fühlen. Wir sind übersensibel für die Bedürfnisse der Mitmenschen und glauben diese befriedigen zu müssen.</p>
Trugschluss der äußerlichen Einflussnahme	<p>Hilflosigkeit, Opfer des Schicksals sein. Die Menschen sind hilflos - wir selbst mehr als die meisten. Es hat keinen Sinn, sich um Lösungen zu bemühen, denn man kann nicht gewinnen.</p>
Rechthaberei	<p>Dauernde Beweiserbringung, dass die eigenen Meinungen und Handlungen richtig sind. Unrecht zu haben ist undenkbar, und man wird so weit wie möglich gehen, um zu zeigen, dass man Recht hat.</p>
Gedanken-übertragung	<p>Andere Menschen sollen gleich fühlen und reagieren, wie wir selbst - d.h. man projiziert sein Verhalten auf andere.</p>

## Überprüfung von Glaubenssätzen, Weisheiten, Sprichwörtern und Redensarten

**Denken Sie nach, welche der folgenden Aussagen in Ihrem Leben eine Rolle spielen:**

- |  |  |
|--|--|
| „Wer A sagt, muss auch B sagen.“                             | „Wie du mir, so ich dir.“                                      |
| „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“                       | „Wie die Eltern, so die Kinder.“                               |
| „Ohne Fleiß kein Preis.“                                     | „Außen hui, innen pfui.“                                       |
| „Du bist wie dein Vater.“                                    | „Eigenlob stinkt.“   |
| „Am Abend werden die Faulen fleißig.“                        | „Hast du was, bist du was.“                                    |
| „Morgenstund' hat Gold im Mund.“                             | „Kleider machen Leute.“  |
| „Wer nicht hören will, muss fühlen.“                         | „Das Leben ist hart.“  |
| „Der Klügere gibt nach.“                                     | „No pain, no gain.“  |
| „Was sein muss, muss sein.“                                  | „Wer wagt, gewinnt.“   |
| „Liebe macht blind.“   | „Zeit ist Geld.“   |
| „Geld verdirbt den Charakter.“                               | „Nur Leute, die betrügen, haben Geld.“                         |
| „Ordnung ist das halbe Leben.“                               | „Wer hoch steigt, fällt tief.“                                 |
| „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.“                      | „Gleiche Rechte, gleiche Pflichten.“                           |
| „Ein Unglück kommt selten allein.“                           | „Jeder ist seines Glückes Schmied.“                            |
| „Was Hänschen nicht lernt,<br>lernt Hans nimmermehr.“        | „Einen alten Baum kann man nicht<br>mehr versetzen.“           |
| „Ist der Ruf erst ruiniert,<br>lebt es sich ganz ungeniert.“ | „Morgen! Morgen! Nur nicht heute!<br>Sagen alle faulen Leute.“ |
| „Das Leben ist kein Ponyhof.“                                | „Der Indianer kennt keinen Schmerz.“                           |

Fallen Ihnen noch andere Aussagen ein?

.....

**Denken Sie an Ihr Ziel.** Gibt es Aussagen, die zu Ihrem Wortschatz gehören und Sie beängstigen? Existieren Glaubenssätze, die Sie womöglich blockieren?

Wenn ja, gestalten Sie diesen Satz bzw. die Aussagen so lange um, bis Sie dabei ein gutes Gefühl haben. Beispielsweise:

- „Morgenstund' hat Gold im Mund.“ ⇒ „Wer länger schläft bleibt auch gesund.“  
 „Ordnung ist das halbe Leben.“ ⇒ „Chaos das ganze.“  
 „Wer hoch steigt, fällt tief.“ ⇒ „Wer hoch steigt, hat den besseren Überblick.“

Schlussendlich schreiben Sie diesen Satz oder die Sätze auf Klebenotizen und kleben diese an gut sichtbare Stellen, damit Sie oft daran erinnert werden. Jedes Mal, wenn Sie Ihre neue Aussage lesen, denken Sie gleichzeitig an Ihr Ziel.

## Gestaltung einer Wertehierarchie

Für diese Übung benötigen Sie 10 Kärtchen.

Suchen Sie aus der folgenden Auflistung die für Sie zehn wichtigsten Werte heraus und schreiben jeden Begriff auf ein eigenes Kärtchen. Sie können auch Werte hinzufügen, die nicht angeführt sind.

Werte von A bis Z (nach Schott):

*Achtung, Aktivität, Altruismus (Selbstlosigkeit), Anerkennung, Ausgeglichenheit, Bildung, Charisma, Demokratie, Distanz, Disziplin, Ehre, Ehrlichkeit, Einfluss, Erfolg, Familie, Fantasie, Freiheit, Freude, Freundschaft, Frieden, Gastlichkeit, Gerechtigkeit, Geschmack, Geselligkeit, Gesundheit, Glaube, Gleichheit, Glück, Gute Laune, Harmonie, Heiterkeit, Herkunft, Höflichkeit, Identität, Individualismus, Kameradschaft, Klugheit, Kompetenz, Kreativität, Lässigkeit, Liebe, Macht, Menschlichkeit, Mitgefühl, Mut, Nachkommen, Nachsicht, Nähe, Objektivität, Offenheit, Ordnung, Persönlichkeit, Pflichtbewusstsein, Pragmatismus, Pünktlichkeit, Rechtmäßigkeit, Redegewandtheit, Reichtum, Ruhe, Ruhm, Selbstverwirklichung, Sexualität, Sicherheit, Sparsamkeit, Stärke, Tapferkeit, Toleranz, Treue, Überlegenheit, Überzeugung, Umweltschutz, Unabhängigkeit, Verantwortung, Vergnügen, Vernunft, Vertrauen, Wahrheit, Wechsel, Weisheit, Weitblick, Zärtlichkeit, Zeitlosigkeit, Zugehörigkeit...*

Bringen Sie die Kärtchen in eine Hierarchie, vom Wichtigsten bis zum weniger Wichtigen. Schieben Sie die Kärtchen so lange hin und her, bis Sie ein gutes Gefühl dabei haben.

Nun überprüfen Sie die Hierarchie (10 Kärtchen) auf Wertekonkurrenzsituationen (z. B. Karriere/Familie, Pflicht/Freundschaft, Ordnung/Spaß, Ehrlichkeit/Harmonie) bzw. mit Einschluss- und Ausschlussfragen (Nützt Erfolg, wenn man krank ist? Ist Ordnung wichtiger als Lebensfreude?).

Nehmen Sie Veränderungen vor, wenn für Sie eine andere Reihenfolge für den Erhalt oder die Steigerung der jetzigen Lebensqualität sinnvoll erscheint. Bedenken Sie: Rutscht ein Wert auf einen niedrigeren Rang ab, ist er immer noch unter den Top Ten und wird große Bedeutung in Ihrem Leben behalten.

Zum Abschluss fertigen Sie mit bunter Schrift ein Plakat mit dieser Wertehierarchie an und hängen es an einen für Sie gut sichtbaren Platz auf. So können Sie Ihre persönlichen Werte immer wieder verinnerlichen.

Selbstverständlich können Sie die Wertehierarchie nach einiger Zeit ändern.

Meine Wertehierarchie am .....

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. .... | 6. ....  |
| 2. .... | 7. ....  |
| 3. .... | 8. ....  |
| 4. .... | 9. ....  |
| 5. .... | 10. .... |

## Selbstgespräche, Affirmationen (Gedankenkontrolle)

Gegenüberstellung von negativen und positiven Gedanken und Selbstgesprächen:

### Negativ (ungünstig)

### Positiv (günstig)

Reg' dich nicht auf.

Bleib ruhig.

Nicht nachlassen.

Halte durch.

Ich fühle mich schwach.

Ich fühle mich stark und fit.

Das schaffe ich nicht.

Ich gebe mein Bestes.

Bin ich ein Trottel.

Ich bin genauso gut wie jeder andere.

Das traue ich mir nicht zu.

Ich probiere es einfach.

Hoffentlich blamiere ich mich nicht.

Ich weiß was ich kann.

Hoffentlich wache ich nicht wieder auf.

Ich schlafe ganz ruhig und fest.

Ich weiß nicht so recht ob ich das kann.

Ich denke und handle sicher und klar.

Hoffentlich ist Maria nichts passiert.

Maria geht es sicher gut.

Bei Hitze bringe ich nie gute Leistungen.

Es geht allen gleich. Ich mache es gut.

### Versuchen Sie positiv (günstig) zu formulieren:

Ich bin ein Versager. ....

Ich habe Angst, dass ich durchfalle. ....

Ich darf nicht verlieren. ....

Komm bitte nicht zu spät. ....

Das kann nur mir passieren. ....

Heute ist nicht mein Tag. ....

Ich werde es nie schaffen. ....

Nur nicht wieder Fehler machen. ....

Ich bin verkrampft. ....

Nicht schlecht. ....

## Verhaltensweise unterlassen (Zielimagination)

Entscheiden Sie sich für ein „mittelwichtiges“ Thema. Denken Sie an ein Verhalten, mit dem Sie unbedingt aufhören wollen: z. B. Naschen, Rauchen, Trinken, Fingernägelkauen.

**Ich will aufhören mit:**

.....

Überlegen Sie in Ruhe: Warum möchte ich damit aufhören?

Vermeiden Sie Nicht-Formulierungen: Damit ich nicht dick, krank, hässlich etc. aussehe. Finden Sie stattdessen für Ihr Zukunfts-Ich, das vom Aufhören profitiert, mindestens drei Sätze mit positiven Wörtern wie schlank, gesund, schön etc.:

.....

.....

.....

.....

Machen Sie sich, inspiriert von der obigen Beschreibung, eine lebensechte Vorstellung von Ihrem positiven Zukunfts-Ich:

Spüren Sie die Intensität der Vorfreude, die durch dieses Zukunftsbild in Ihnen ausgelöst wird.

Wie viel Wohlbefinden ordnen Sie diesem angenehmen Gefühl zu? Tragen Sie diesen Zustand in der folgenden Wohlfühlskala ein:

0     1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

0 = neutral

10 = fantastisch, nicht mehr steigerbar

Im nächsten Schritt denken Sie an den konkreten Auslöser für das unerwünschte Verhalten. Spüren Sie die Anziehungskraft des Auslösers. Fühlen Sie die Vorfreude auf das zukünftige Verhalten. Schätzen Sie wieder das Ausmaß der Positivenergie auf der Skala ein:

0     1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

0 = neutral

10 = fantastisch, nicht mehr steigerbar

Vergleichen Sie die beiden Punktwerte. Hat Ihr Zukunfts-Ich die höheren Werte, ist alles in Ordnung. Ist es umgekehrt, müssen Sie das Zielbild stärken und die Wirkung des Verhaltensauslösers schwächen (z. B. Auslöser klein denken und Zielbild vergrößern).

Nun stellen Sie sich mit geschlossenen Augen den (kleinen) Verhaltensauslöser und das (vergrößerte) Zielbild nebeneinander vor. Zählen Sie bis drei und sagen dann laut „Fort“. Blitzschnell verdrängt das Zielbild den Verhaltensauslöser. Öffnen Sie schnell die Augen.

Wiederholen Sie den „Fort“-Zauber noch viermal.

Wann immer Sie ab jetzt mit dem Verhaltensauslöser konfrontiert sind, sagen oder denken Sie das Zauberwort „Fort“. Dann wird das positive Zukunftsbild seine Wirkung zeigen.

## Fragen zu meiner Zielsetzung

### **1. Ausgangszustand**

Jeder Veränderungsprozess ist ein Weg, und jeder Weg hat einen Ausgangszustand.

**Was ist mein gegenwärtiger Ausgangszustand?**

### **2. Zielzustand**

Jetzt gilt es, den Zielzustand möglichst konkret zu definieren.

WICHTIG: Der Zielzustand soll:

- Positiv formuliert sein (keine Verneinungen)
- Konkret formuliert sein (keine Steigerungen oder Vergleiche)
- Realistisch sein (im eigenen Handlungsspielraum)

**Was ist der Zielzustand? Wie soll es sein?**

**Was möchte ich wann, wo, wie und mit wem erreichen?**

### **3. Ressourcen**

Hier beziehe ich Alles (mentale Techniken, finanzielle Mittel, Freunde, Wissen, Können, ...) mit ein, was ich für die Erreichung des Ziels benötige.

**Warum ist dieses Ziel realistisch?**

**Welche Ressourcen habe ich schon, welche brauche ich noch?**

### **4. Die Schritte/Der Weg**

Das ist die eigentliche Programmierung des Unbewussten! Je deutlicher und konkreter ich mir die Schritte auf dem Weg mache, umso besser kann ich das Unbewusste unterstützen.

**Was sind die Schritte/ist der Weg vom Ausgangs- zum Zielzustand?**

**Wie sieht meine Strategie aus (Tagesablauf ändern, ...)?**



## Verhaltensweisen neu einführen (Zielimagination)

Denken Sie an ein Alltagsziel, für das Sie eigentlich etwas tun müssten, es aber bisher nicht machen (z. B. energievoll aufwachen, sich mehr bewegen, ein bestimmtes Buch lesen). Dabei sollten Sie das erwünschte Verhalten schon im Repertoire haben (schlafen, bewegen, lesen). Aber aus irgendwelchen Gründen tun Sie es noch nicht oder zu wenig.

.....

Was passiert, wenn Sie es weiterhin nicht tun?

.....

Wofür lohnt es sich, diesen Zustand zu erreichen?

.....

Stellen Sie sich vor, Sie hätten diesen Zielzustand erreicht. Was genau nehmen Sie mit Ihren fünf Sinnen wahr?

Sehen

.....

Hören

.....

Fühlen

.....

Riechen

.....

Schmecken

.....

Welche Sinnesempfindung löst die größte Vorfriede aus?

.....

Was können Sie selbst in den nächsten fünf Tagen konkret tun, um dieser positiven Zielvorstellung näher zu kommen?

.....

.....

.....

Es ist nicht unbedingt erforderlich, auf allen fünf Sinneskanälen Vorstellungen zu haben. Schon drei Sinne reichen aus, um die Zielenergie zu aktivieren.

Empfehlenswert ist, dass Sie einen Erinnerungsanker setzen, der Sie vor allem im Alltag an Ihr Ziel erinnert (z. B. Parfüm, Plakat, Klebenotizen).