

PROJEKT: SELBSTWERT

Im Coaching begegnen mir die verschiedensten Anliegen. Menschen mit Hunden ärgern sich, weil der Hund nicht tut, was sie ihm sagen. Sie sind beschämt, weil andere Menschen ihnen verständnislose Blicke zuwerfen, welche sich anfühlen wie: „Sie kann es einfach nicht!“. Genauso kommen Menschen ohne Hund zu mir, weil ihnen die Lebensfreude fehlt oder sie nicht mehr wissen, wer sie eigentlich sind. Menschen, die das Leben anderer leben, weil sie das Gefühl haben, dass sie mit ihrer ehrlichen Meinung und ihrer inneren Identität sonst nicht zum Team passen.

SELBSTBEWUSSTSEIN UND SELBSTWERT

Oftmals steckt hinter all diesen verschiedenen Anliegen ein gemeinsamer Nenner: Der Selbstwert, oder auch Selbstbewusstsein genannt. Wenn Du Dich ärgerst, weil Dein Hund nicht so agiert, wie Du es gern hättest, geht es herzlich wenig um den Hund. Getriggert wird hier Dein Selbstbewusstsein, dass gerade nicht ernst

genommen wird. Innere Glaubenssätze wie: „Was ich sage ist nicht wichtig“ oder „Mich nimmt sowieso niemand ernst“. Wenn Du das Gefühl hast, alle schauen Dich an und es Dir unangenehm ist, dass Du nicht Herr dieser Lage bist, triggert auch das Deinen Selbstwert. Ein Gefühl von „Ich bin nicht ok“ oder „Ich bin nicht gut genug“. All diese Gedanken und Glaubenssätze stecken bereits lange in Dir. Dein Hund hat diese nicht produziert. Er löst sie lediglich bei Dir aus. Sie waren aber vorher schon sehr viel länger da, als es Dir wahrscheinlich bewusst ist.

DEINE IDENTITÄT

Unsere Identität hat sich mit all den Jahren entwickelt und gefestigt. Angefangen bei dem was unsere Eltern uns gelehrt haben – bewusst durch Worte und unbewusst durch Handlungen. Weit über die Schule, Ausbildung, Studium und Job hinaus. Innere Antreiber, die wir uns als Kinder angeeignet haben, lassen uns Dinge tun, über die wir kaum noch nach-

denken. Handlungsstrategien, die voll automatisiert ablaufen und keinen bewussten Gedanken mehr benötigen. Wir handeln den Großteil des Tages unbewusst. Sicherlich machte es als Kind in vielen Situationen Sinn, sich anzupassen. Auch in der Schule lernten wir still zu sein, nicht sonderlich aufzufallen und genau das zu tun, was man uns sagte. Oftmals blieb dabei aber auch unsere Kreativität, der Eigenwillen und die eigene Vision auf der Strecke.

SINNHAFTIGKEIT UND LEBENSFREUDE

Menschen, die zu mir ins Coaching kommen, stellen irgendwann fest, dass etwas fehlt. Sie können es manchmal gar nicht benennen. Es ist mehr wie ein Gefühl von Unzufriedenheit, Machtlosigkeit und manchmal sogar Leere. Es fehlt das Vertrauen in sich und in andere. Nicht Nein sagen zu können – weder zu anderen Menschen noch zum eigenen Hund. Die eigene Meinung durchzusetzen und mit allen Konsequenzen durchzuziehen scheint oftmals unmöglich. Das wiederum nährt den Gedanken nicht gut genug zu sein und vielleicht sogar wertlos zu sein. Die Angst davor von anderen nicht gemocht zu werden macht viele handlungsunfähig, sodass sie lieber an der gewohnten Aufopferung festhalten, anstatt für sich selbst einzustehen.

Werde Dir Deiner unbewussten Verhaltensweisen bewusst und hinterfrage, ob Du damit zufrieden bist, oder es an der Zeit ist etwas zu ändern. Etwas zu tun, nur weil Du es vermeintlich gut kannst, ist kein Handlungsgrund. Etwas zu tun, weil Du es magst und es Dich glücklich macht – das trägt zu Lebensfreude bei und stärkt Deinen Selbstwert.

SELBSTWERT UND SELBSTLIEBE

Das zu tun, was Dir selbst guttut – das ist Selbstliebe. Im Umkehrschluss musst Du Dich manchmal für einen Weg entscheiden, der für Dich gut ist und für andere vielleicht unbequem. Aber warum darf es für andere denn nicht auch einmal unbequem sein? Warum nimmst Du anderen ihre Herausforderungen ab? Wie sollen denn andere an ihren Herausforderungen wachsen, wenn sie sich ihnen nicht stellen müssen? Selbstwert und Eigenverantwortung stehen in engem Zusammenhang. Wenn Du die Verantwortung dafür übernimmst, dass es Dir gut geht, wirst Du automatisch einen gesunden Selbstwert spüren. Und wenn sich jeder seiner eigenen Verantwortung bewusst wird und stellt, geht es letztlich allen ganz hervorragend.

FANG HEUTE AN!

Starte damit, Dich zu hinterfragen: In welchen Situationen nimmst Du anderen Menschen etwas ab, obwohl sie es grundsätzlich auch selbst erledigen könnten? Wann würdest Du gerne Nein sagen, aber sagst trotzdem Ja? Wie oft bist Du ungeduldig und gibst Deinem Umfeld (Mensch & Hund) nicht die notwendige Zeit selbst nachzudenken und dazuzulernen?

Für weitere Impulse folge mir gerne auf Facebook und Instagram:

