

Aktion „Fit fürs Leben“: Innere Stabilität in unsicheren Zeiten

Flensburg/ca – „Knackpunkt Selbstwert: Innere Stabilität in unsicheren Zeiten“ heißt die nächste Veranstaltung in der Serie „Fit fürs Leben“ – dem Gemeinschaftsprojekt des Schleswig-Holsteinischen Zeitungsverlages (sh:z) und dem Osterberg-Institut. Die Veranstaltung findet statt am Donnerstag, 22. November, um 19 Uhr in der Ahlmann Wagenremise in Büdelsdorf.

Der Bergwanderer weiß, wenn er erhaben oben auf dem Grat steht: Gleich beginnt der Abstieg. Und auf das Tal, dessen Länge wegen

Experten geben Tipps am Telefon

Die Leser unserer Zeitung haben die Möglichkeit, sich am Donnerstag, 15. November, zwischen 14 und 15.30 Uhr mit Fragen zum Thema „Knackpunkt Selbstwert“ an zwei Experten zu wenden: Donata Oerke, ausgebildete Diplom-Pädagogin



Oerke Gührs

und als Trainerin vor allem in der Konfliktarbeit sowie in der Frauenarbeit tätig, ist unter 01801 201 -801 zu erreichen. Manfred Gührs, Leiter des Osterberg-Institutes, steht unter 01801 201 -802 zur Verfügung (aus dem Festnetz 3,9 Cent/Minute; bei Mobilfunk erhöhte Gebühren).

des Bodennebels noch nicht zu überblicken ist, folgt mit Sicherheit irgendwann die nächste Anhöhe. Die der Wanderer, sofern er genügend Proviant und Quellwasser im Rucksack verstaut hat, mit Sicherheit erreichen wird.

Auch in seinem Leben durchläuft der Mensch Höhen und Tiefen. Die wenigsten können sich fortwährend an der Spitze halten, gelegentlich wird ihnen ein beschwerlicher Gang in die Niederungen aufgebürdet. Manchmal droht sogar ein jäher Absturz. Das muss nichts Schlimmes sein. Im Gegenteil: Der Mensch lernt aus seinen Erfahrungen, oft

zeigt er sich, die Mühen der Ebene erfolgreich bestanden, gestärkt für den nächsten Gipfelsturm. Der Mensch ist nicht zum Einsiedler geschaffen. Als soziales Wesen, wie ihn der französische Philosoph Jean-Jacques Rousseau definiert hat, lebt er von Geburt an von und mit der

Anerkennung der Mitmenschen. Das elterliche Lob, die gute Schulnote, die Beförderung am Arbeitsplatz stärken das Selbstwertgefühl. Der Mensch sieht sich mit den Augen seiner Umgebung.

Das Urteil der Außen- auf die Innenwelt aber gerät heutzutage schnell ins Wan-

ken. Wie sollte es auch anders sein, wo nichts mehr die vertraute Stabilität früherer Jahre verspricht: weder der Arbeitsplatz noch der Wohnort, nicht einmal die Familie. Fast scheint es so, als hätte sich der berühmte Satz des Naturwissenschaftlers Albert Einstein von der Relativität aller

Prozesse auch auf die Gesellschaft übertragen. Ich verändere mich, also bin ich – das Selbstwertgefühl ist immer wieder neuen Prägungen ausgesetzt. Das birgt Gefahren, aber auch Chancen – diesem Thema widmet sich ausführlich die Sonderseite am nächsten Sonnabend.

20 Fragen zum Thema Selbstwert

Nehmen Sie sich Zeit, am besten mindestens 30 Minuten, um die folgenden 20 Fragen zu beantworten. Lassen Sie sie in Ruhe auf sich wirken und streben Sie danach, sich möglichst realistisch einzuschätzen. Die Punkte 1 bis 6 vergeben Sie folgendermaßen: „1“ bedeutet, dass der Satz auf Sie nicht zutrifft. Der Wert „6“ bedeutet: Ich stimme dem Satz hundertprozentig zu. Zählen Sie Ihre Punkte zusammen. Die Summe führt Sie zu Ihrer persönlichen Auswertung.

Frage 1: Ich vergleiche mich oft mit anderen.

6 immer	4 oft	2 selten
5 meistens	3 manchmal	1 nie

Frage 2: Anerkennung von anderen ist mir sehr wichtig.

6 immer	4 oft	2 selten
5 meistens	3 manchmal	1 nie

Frage 3: Ich vertrete meine Interessen in meinem Beruf gut.

1 immer	3 oft	5 selten
2 meistens	4 manchmal	6 nie

Frage 4: Ich nehme Kritik an, ohne mich selbst abzuwerten.

1 immer	3 oft	5 selten
2 meistens	4 manchmal	6 nie

Frage 5: Ich fühle mich oft von anderen angegriffen.

6 immer	4 oft	2 selten
5 meistens	3 manchmal	1 nie

Frage 6: Ich finde, dass das Leben anstrengend ist.

6 immer	4 oft	2 selten
5 meistens	3 manchmal	1 nie

Frage 7: Meine Kollegen fragen mich häufig um Rat.

1 immer	3 oft	5 selten
2 meistens	4 manchmal	6 nie

Frage 8: Aus Angst vor Misserfolg tue ich lieber gar nichts.

6 immer	4 oft	2 selten
5 meistens	3 manchmal	1 nie

Frage 9: Ich nehme Komplimente ohne Erklärung oder Erwiderung gern an.

1 immer	3 oft	5 selten
2 meistens	4 manchmal	6 nie

Frage 10: Ich beneide andere um ihren Erfolg.

6 immer	4 oft	2 selten
5 meistens	3 manchmal	1 nie

Frage 11: Ich will mir und anderen etwas beweisen.

6 immer	4 oft	2 selten
5 meistens	3 manchmal	1 nie

Frage 12: Ich stecke Misserfolge gut weg.

1 immer	3 oft	5 selten
2 meistens	4 manchmal	6 nie

Frage 13: Ich mache mir häufig Sorgen.

6 immer	4 oft	2 selten
5 meistens	3 manchmal	1 nie

Frage 14: Ich komme bei anderen gut an.

1 immer	3 oft	5 selten
2 meistens	4 manchmal	6 nie

Frage 15: Im Familien- und Freundeskreis fällt es mir leicht, mich zu vertreten.

1 immer	3 oft	5 selten
2 meistens	4 manchmal	6 nie

Frage 16: Wenn andere von mir sprechen, denke ich, dass sie etwas Negatives sagen.

6 immer	4 oft	2 selten
5 meistens	3 manchmal	1 nie

Frage 17: Ich achte darauf, mir keine Blöße zu geben.

6 immer	4 oft	2 selten
5 meistens	3 manchmal	1 nie

Frage 18: Ich zweifle an mir und meinen Fähigkeiten.

6 immer	4 oft	2 selten
5 meistens	3 manchmal	1 nie

Frage 19: Mir ist mein Äußeres wichtig.

6 immer	4 oft	2 selten
5 meistens	3 manchmal	1 nie

Frage 20: Jemandem eine Bitte abzuschlagen, fällt mir schwer.

6 immer	4 oft	2 selten
5 meistens	3 manchmal	1 nie

Summe der Antworten:

Auswertung zu diesem Thema

20 – 30 Punkte

Selbstwert ist für Sie kein Thema. Sie sind von sich überzeugt. Anstatt Aufgaben zu delegieren, machen Sie sie lieber selbst. So sind Sie sicher, dass sie auch „gut“ gemacht werden. Ein wenig mehr Zutrauen in die Fähigkeiten anderer könnte Sie entlasten. Ihre etwas überzogene gute Meinung von Ihnen selbst steht Ihnen im Kontakt mit anderen Menschen manchmal im Weg. Ein gesundes Bewusstsein für Ihre Schwächen wäre eine bessere Basis für die Begegnung von Mensch zu Mensch.

31 – 50 Punkte

Sie liegen mit Ihren Werten im oberen Mittelfeld. Sie wissen um Ihre Stärken und Schwächen und können sich realistisch einschätzen. Sie nehmen sich so an, wie Sie sind, und mögen sich. Ihnen ist bewusst, dass Sie ein Recht haben, sich für Ihre Bedürfnisse und Ihr Glück einzusetzen. Durch Ihre selbstbewusste Art können Sie andere Menschen inspirieren, ihren Selbstwert zu entwickeln.

51 – 70 Punkte

Sie haben ein gesundes Selbstwertgefühl und eine wohlmeinende Grundeinstellung sich selbst gegenüber. In manchen Bereichen können Sie noch mehr von sich und Ihren Fähigkeiten zeigen. Es braucht jedoch Ihre klare Entscheidung und Ihr Engagement für das, was Sie an sich verbessern wollen. Vielleicht brauchen Sie etwas mehr Leidensdruck, um die eigene Bequemlichkeit zu überwinden.

71 – 90 Punkte

Für Sie ist das Wasserglas eher halb leer. Mit dieser pessimistischen Einstellung zweifeln Sie oft an sich und nehmen sich damit den Schwung, Ihre guten Ideen in die Tat umzusetzen. Ihre Erwartungen an Sie sind sehr hoch. Deswegen fällt auch Ihre Anerkennung für das, was Sie selbst leisten, eher gering aus. Wenn Sie selbstbewusster auf andere zugehen, wird deren positive Reaktion Sie beflügeln. Die Chancen dafür stehen 50 zu 50 – es zu versuchen, lohnt sich.

91 Punkte oder mehr

Ihr Selbstwertgefühl lässt sich erheblich verbessern. Sie haben selten eine gute Meinung von sich und trauen sich weniger zu, als es Ihren Fähigkeiten entspricht. Anstatt für sich und Ihre Interessen einzutreten, lassen Sie anderen den Vortritt. Wie wäre es, wenn Sie mehr zu sich selbst stehen und sich auf das konzentrieren würden, was Sie können und gut gemacht haben? Es würde Ihnen gut tun und Ihr Selbstwertgefühl stärken. Trauen Sie sich mehr!