



Ja, ich kann *selbstbewusster sein*



Zehn weit verbreitete **Fehlvorstellungen** über das **Selbstwertgefühl**

Ein Gratisbonus zum E-Book "Ja, ich kann selbstbewusster sein" von I-Bux.Com.

Fehlvorstellung Nr. 1: Nur die Ärmsten, Kriminelle, Obdach- und Arbeitslose haben Probleme mit dem Selbstwertgefühl

Das ist eine ziemlich weit verbreitete Unterstellung, welche jedoch keinerlei Basis hat.

Einschlägigen Untersuchungen zufolge, haben sage und schreibe 85 Prozent der Bevölkerung in dem ein oder anderen Lebensbereich Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl.

(Andere Begriffe für "Selbstwertgefühl" sind zum Beispiel: Selbstachtung, Selbstbewusstsein, Selbstliebe oder Eigenwert.)

Es gibt Menschen, die sich generell in allen Lebensbereichen für unzulänglich halten.

Nicht so hart betroffen sind andere Menschen, die nur in einem bestimmten Bereich, zum Beispiel beim Umgang mit dem anderen Geschlecht, in gesellschaftlichen Situationen, bezüglich ihres Aussehens oder in Stresssituationen unter Selbstwertproblemen leiden.

Es gibt viele unterschiedliche Arten, auf die sich ein mangelndes Selbstwertgefühl zeigen kann. Es sind also nicht nur die Unterschichten oder Randgruppen der Gesellschaft, welche mit Selbstwertproblemen zu kämpfen haben, beinahe ein jeder von uns hat in der ein oder anderen Form ein gewisses Defizit in diesem Bereich.

Fehlvorstellung Nr. 2: Manche Menschen sind einfach perfekt!

Menschen sind niemals perfekt. Uns werden in den Medien und Filmen Vorbilder gezeigt, die scheinbar alles haben und alles richtig machen.

Wenn wir uns an diesen Idolen messen, schneiden wir fast immer wesentlich schlechter ab. Letzendlich sehen wir jedoch immer nur die Fassade. Wir wissen nicht, wie es im Privatleben oder im Innern dieses Schauspielers oder dieser Sängerin wirklich aussieht. Uns wird also ein falsches Bild vorgesetzt.

Wenn wir diesem Bild nachzueifern wollen, bleibt immer ein schaler Beigeschmack zurück. Dieses Idealbild ist nie erreichbar.

Ein Perfektionsdrang hat bis einem bestimmten Maße durchaus seine positiven Seiten.

Die Kehrseite bei dem ständigen Besser-sein-wollen und Angetriebensein ist jedoch, dass wir nie wirklich zufrieden und glücklich sind. Wir wollen immer höher auf der Erfolgleiter emporklettern und bilden uns ein, dass wir eines Tages auf Wolke sieben angelangen würden. Doch dann merken wir, dass wir immer noch nicht glücklich sind.

Die Leiter geht unendlich weiter und es kommt die nächste Wolke.



Fehlvorstellung Nr. 3:

Ich bin ein Produkt meiner Umgebung. Wenn meine Eltern bereits Selbstwertprobleme hatten, habe ich doch überhaupt keine Chance!

Wenn Eltern Selbstwertprobleme haben, wirkt sich dies sicherlich immer in der ein oder anderen Form auch auf die Kinder aus.

Ein jeder von ist jedoch ein Individuum und jeder interpretiert das Vorgefallene wieder anders. Deshalb lassen sich elterliche Selbstwertprobleme nicht eins zu eins auf Kinder übertragen.

Es kann auch vorkommen, dass gerade aus ärmeren Familien Kinder hervorgehen, die es im Leben besonders weit bringen, weil sie diese Beschränkungen hinter sich lassen wollen und einen Ansporn entwickeln.

Wir machen es uns auch zu einfach, wenn wir unseren Eltern die Schuld für derzeitige selbstwertdefizite zuschieben. Meist ist irgendetwas vorgefallen, was keine Absicht war. Das eigentliche Ereignis war nicht das Schlimme; **das Schlimme war, dass wir Fakten und Interpretationen nicht auseinander halten konnten.** Wir interpretierten etwas hinein, dass unseren Selbstwert beeinträchtigte.

Wir können dieses Ereignis jedoch nachträglich positiv uminterpretieren.

Ein typisches Beispiel ist eine Scheidung. Das kleine Kind sucht die Schuld bei sich, weil Vati ausgezogen ist und leidet auch Jahrzehnte später noch unter Schuldgefühlen.

Ein weiteres Beispiel ist, wenn das Kind ein Geschwisterchen bekommt. Das Kind redet sich ein, dass es für seine Eltern nicht genug ist. Warum hätten sie sonst noch ein Kind nach Hause gebracht? Das Kind resigniert dann oder es rebelliert.

Letztendlich spielen im Zusammenhang mit dem Selbstwertgefühl so viele Faktoren eine Rolle, dass die elterliche Situation zwar nicht außer acht gelassen werden kann, aber dennoch eben nur ein Faktor von vielen ist.

Die gute Nachricht ist jedoch, dass wir uns als Erwachsene bewusst dazu entscheiden können, wieder ein intaktes Selbstwertgefühl zu erlangen. Dabei helfen Ihnen die Prinzipien aus dem E-Book "Ja, ich kann selbstbewusster sein!"

Fehlvorstellung 5:

Ich kann mich an keine traumatischen Kindheitserlebnisse erinnern. Wie soll ich dann etwas uminterpretieren?

Im Grunde handelt es sich um drei Reaktionsmuster:

Wut,
Traurigkeit oder
Angst.

Auch wenn wir uns nicht daran erinnern können, reagieren wir im späteren Leben mit diesen Gefühlen oder Abarten davon.

Wir können uns die Fehlinterpretation als Erwachsene ansehen und nun gefühlsneutral betrachten.



Fehlvorstellung 6:
Selbstbewusstsein hat nichts mit Lebenserfolg zu tun

Diese Aussage ist deshalb falsch, weil wir Erwartungen haben.
Diese Erwartungen werden selbsterfüllende Prophezeiungen.

Wenn wir ein mangelndes Selbstwertgefühl haben, fehlt uns auch die Motivation,
uns auf einen Weg zu begeben, der ein erfülltes Leben möglich macht.
Wir sabotieren uns selbst.

Die gute Nachricht lautet wieder, dass diese Haltung veränderbar ist.

Fehlvorstellung 7:
Wozu soll es gut sein, sich mit der Vergangenheit auseinanderzusetzen?
Was zählt, ist die Zukunft!

Solange wir unverarbeitete Erlebnisse mit uns herumschleppen, ziehen uns diese Dinge
Energie ab.

Den Kopf in den Sand zu stecken und so zu tun als wäre nichts geschehen, hilft
uns nicht weiter. Zwar ändern wir die Fakten nicht mehr, die in der Vergangenheit
geschehen sind, wir können aber unsere Interpretation dieser Fakten so verändern,
dass ein und derselbe Fakt nun aufbauend – und nicht mehr niederziehend – wirkt.

Fehlvorstellung 8:
Ich bin schon zu alt dafür, um noch an mir herumzubasteln.

Wer den so genannten Erfolg auf Kosten anderer wichtiger Lebensbereiche erreicht
hat, lebt seine Grundwerte nicht.

Im E-Book "Ja, ich kann selbstbewusster sein" wird eine dreistufige Wertstaffelung
unterschieden. Die wichtigsten sind unsere eigenen Grundwerte.
Wenn wir permanent gegen unsere Grundwerte verstoßen, weil wir uns nach
aufgezwungen Werten richten – welche im E-Book "Sollwerte" genannt werden
– haben wir ständig das Gefühl, das wir am Leben vorbeigehen.

Ein erfülltes Leben ist es in jedem Lebensabschnitt wert, sich dieser Grundwerte
bewusst zu werden und zu lernen, sie in das Leben zu integrieren.

Fehlvorstellung 9:
Sein Selbstwertgefühl kann man nicht mehr ändern.
Man hat es oder man hat es nicht.

In jedem einzelnen Lebensbereich ist eine Veränderung möglich.
Manchmal genügt es bereits, die Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu beleuchten,
die Veränderung kann dann sehr rasch vonstatten gehen.

Wichtig ist die Entscheidung, es zu wollen.

Fehlvorstellung 10:
Nach allem, was vorgefallen ist, habe ich schließlich allen Grund, wütend zu sein!

Es ist immer leichter, sich selbst zu bemitleiden. Die Frage lautet jedoch: Was bringt es
Ihnen, wenn Sie wütend durch das Leben laufen oder sich als Opfer fühlen, weil etwas
passiert ist, als Sie fünf Jahre alt waren?

Eine Neuinterpretation dieser Ereignisse bringt Ihnen Ihre Energie wieder zurück.
Nicht loslassen zu können, bedeutet Stagnation.



Das 100seitige E-Book "Ja, ich kann selbstbewusster sein" zeigt auf, dass solche Gefühlslagen eine Sache der entscheidung sind und dass es Formeln gibt, um sie zu verändern.

Es geht nicht darum, ein missbräuchliches Verhalten nachträglich gutzuheißen, sondern sich wieder für ein erfülltes und lohnenswertes Leben zu entscheiden.

Wir alle befinden uns immer wieder an einer Weggabelung.

Wir können nach links gehen und uns so verhalten, wie wir es immer schon getan haben. Das ist der Weg des Bedauerns und des Egos.

Oder wir gehen nach Rechts, auf den Weg der Intuition.

Sie selbst tragen die Verantwortung dafür.

Die instrumente finden Sie im E-Book "ja, ich kann selbstbewusster sein". Ob Sie sie anwenden, liegt nur an Ihnen.



Downloadlink für die Version zum Einführungspreis: <http://bit.ly/9hjd0x>

