

(Selbst-) Wertschätzungskompetenz

Vielen Menschen fällt es leichter, Fehler und Versagen anderer wahrzunehmen, statt deren Fähigkeiten und Erfolge. Sie sehen zum Beispiel nicht, dass jemand überhaupt etwas getan hat oder was jemand gut gemacht hat. Vielmehr nehmen sie in erster Linie wahr, was nicht geschehen ist oder wo Fehler vorliegen. So fällt es ihnen leichter, am Partner zu kritisieren, was ihnen missfällt, als positiv hervorzuheben, was ihnen gefällt. Es lohnt sich, dieser negativen Tendenz im Alltag bewusst zu werden und die Aufmerksamkeit auf Positives beim anderen zu richten. Dadurch fühlt sich dieser angenommen und geliebt. Umgekehrt kann er auch Sie und andere besser akzeptieren.

Barmherziger mit sich umgehen!

Im Allgemeinen behandeln wir andere Menschen genauso wie uns selbst. Es lohnt daher, folgende Prinzipien zu beachten:

1. **Vorhandenes wertschätzen/den inneren Kritiker entthronen**
2. **Mit Unsicherheit/Störungen leben lernen**

Diese Fragen können Ihnen dabei helfen:

Sehe ich auch bei mir öfter, was ich nicht gut kann (mein „Versagen“) und das, was ich noch nicht geschafft habe, als das, was mir gelingt bzw. was ich schon erreicht habe?

Tipp: Notieren Sie abends vor dem Zubettgehen, was Sie gut gemacht bzw. geschafft haben. Rechnen Sie es nicht gegen das auf, was noch nicht so gut geklappt hat! Anerkennen Sie Ihre Erfolge selbst! Sie müssen nicht **alles** gut gemacht haben. Kein Mensch macht immer **alles** „gut“ und „richtig“! Gehen Sie barmherzig mit sich um. Gestatten Sie sich Fehler, vor allem wenn Sie bereit sind, daraus zu lernen. Sie müssen nicht perfekt sein!

Könnte es sein, dass Sie oft so unzufrieden mit sich sind, weil Sie *unrealistische Erwartungen* an sich stellen? Nehmen Sie sich oft mehr vor, als Sie schaffen können?

Tipp: Machen Sie sich bewusst, dass kein Tag ohne „Störungen“ verläuft. Fast immer werden Sie von Alltäglichem, von überraschenden Bitten und Erwartungen anderer und von Dingen, die schief laufen, „aus der Bahn geworfen“. Machen Sie sich also bewusst, dass „Unvorhergesehenes“ zum Alltag gehört. Dann werden Sie sich vielleicht weniger vornehmen und dementsprechend weniger frustriert sein. Verabschieden Sie die Illusion, dass immer alles nach Plan geht!

Der Umgang mit anderen: Ein Lob auf das Lob

Übertragen Sie im nächsten Schritt, was Ihnen im Umgang mit sich selbst gut getan hat auf Ihre Beziehung zu anderen. Versuchen Sie wahrzunehmen, was Sie bisher übersehen haben: Was hat ihr Partner geschafft? Was ist trotz aller Fehler im Diktat ihrer Tochter richtig (vielleicht sogar besser als im letzten)? Was an der Arbeit ihres Mitarbeiters ist gelungen? Vielleicht hilft es Ihnen, sich manchmal bewusst zu machen, dass sich der andere bemüht hat und es sicher gut machen *wollte*. Oder: Schauen Sie sich ihre/n Partner/in öfter mal genauer an: Was gefällt Ihnen an ihr/ihm? Was mögen Sie an ihr/ihm? Geben Sie sich selbst Erfolgspunkte, wenn Sie Positives an anderen Personen entdecken konnten. Durch diese Fähigkeit, verhelfen Sie nicht nur dem anderen zu einem glücklicheren Leben, sie erleichtern es auch sich selbst, glücklicher zu sein. Denn Sie machen sich bewusst, was um Sie herum

positiv ist, was Sie mögen, was Ihnen gut tut, statt sich auf das Negative und Stimmungsverderbende zu konzentrieren. Oft laufen Menschen ein Leben lang dem Glück hinterher, weil sie die kleinen, glücklichen Momente ihres Lebens nicht wahrnehmen! Vielleicht können Sie sich in diesem Prozess zu etwas mehr Dankbarkeit trainieren. Genießen Sie, was Sie haben, statt sich über das zu beschweren, was Ihnen (immer noch) fehlt.

Einen weiteren großen Schritt machen Sie, wenn Sie das von Ihnen erkannte Positive dem andern gegenüber auch ausdrücken. Diese Fähigkeit stärkt das Wohlbefinden des andern und die Beziehung zwischen Ihnen beiden. Das ausgesprochene Lob gibt auch Ihnen selbst einen Grund zur Freude!

Hinderungsgründe

1. Manche Menschen sind in ihrer Kindheit nur selten oder **nie gelobt worden**. Vermutlich wurden sie von ihrer Umwelt kaum, auf jeden Fall aber zu wenig wahrgenommen oder es wurde vor allem das angesprochen, was fehlte oder nicht gut genug erschien. Dadurch blieb es ihnen fremd, selbst Lob zu verteilen. Aber es ist nie zu spät, etwas zu lernen! Was hindert Sie daran, künftig Positives am andern zu sehen und auszudrücken?
2. Vielleicht denken Sie, der andere könnte annehmen, dass Sie sich nur bei ihm „**ein-schmeicheln**“ wollen. Solche Strategien gibt es natürlich. Wenn Sie aber ehrlich bleiben, also nicht falsche Komplimente machen, wird Ihr Gegenüber mit der Zeit spüren, dass Sie es ernst meinen.
3. Vielleicht fühlen Sie sich dem andern gegenüber **minderwertig** und denken, dass man nur Komplimente machen kann, wenn man überlegen ist. Aber warum soll das denn so sein? Jeder kann jeden loben. Vielleicht müssen Sie sich einfach erst daran gewöhnen und eine gewisse **Scham** überwinden.
4. Möglicherweise fühlen Sie sich dem andern gegenüber **überlegen** und denken, er oder sie hätte es nicht verdient, ein Kompliment zu erhalten. Mit dieser Einstellung dürfte allerdings kein Lehrer je einem Schüler ein Lob erteilen. Wie giftig eine solche Haltung wäre, wird Ihnen sofort einleuchten, wenn Sie sich an mangelndes Lob in der eigenen Kindheit erinnern.
5. Vielleicht befürchten Sie, Ihr Gegenüber könnte durch „zu viel Lob“ **überheblich werden**, sich Ihnen gar überlegen fühlen oder sich künftig weniger bemühen. Falls Sie so denken, sollten Sie sich fragen, ob es Ihnen nicht selbst an Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Vertrauen in die Beziehung zum anderen mangelt.

Tragen Sie in die Tabelle ein, was Sie an sich selbst, an Ihrem momentanen Leben und an wichtigen Bezugspersonen schätzen:

Mir gefällt:		
an mir selbst	an meiner Lebenssituation	an meinen Bezugspersonen