

Frisches Konzept für einen stabilen Selbstwert

Ohne einen stabilen Selbstwert stehen beruflicher Erfolg und privates Glück auf wackligen Füßen. Bei dem kleinsten inneren Zweifel sinkt das Wohlbefinden und wir verlieren Lebensqualität. Menschen tendierten leider dazu, sich aus einem Selbstwertmangel heraus in einer Negativspirale zu verfangen. Betroffene erleben dann eine kräfteaubende Phase, angefüllt mit nicht hilfreichen Verhaltensmustern. Coaching dagegen bietet hier wunderbare Lösungen für den Ausstieg. Manager, Führungskräfte und Privatpersonen entwickeln für ihr berufliches und privates Leben neue Optionen. Durch Coaching entsteht ein frisches Konzept, das zu einem stabilen Selbstwert führt. Zielgerichtet werden die Persönlichkeitsmerkmale ausbalanciert, Emotionale Stabilität, Extravertiertheit und Gewissenhaftigkeit gestärkt.

Vorteile des Coachings

Beim Coaching arbeitet man gezielt an einem persönlichen Vorteil, hilft sich beispielsweise aus der Opferrolle herauszukommen und findet bessere Optionen. Mit Coaching gehen Sie Ihre individuellen Probleme aktiv und lösungsorientiert an. Dabei bilden Coach und Kunde (Coachee) ein Tandem auf Zeit. Während des Coachings können Veränderungen je nach Bedarf geprobt, eingeübt und reflektiert werden. Datenschutz und Verschwiegenheit sind selbstverständlich und gelten auch gegenüber Vorgesetzten.

Negative Auswirkungen auf unsere psychische und physische Gesundheit



Das eigene Ego ist der Grundstein für unser Wohlbefinden. Doch genügen bereits kleine Erschütterungen, uns aus der Balance zu bringen. Sinkt unser Selbstwert, verlieren wir augenblicklich Lebensqualität und der Automatismus der Negativschleife setzt ein. Unvoreilhaft schädliche Gedanken führen zu Kreisbewegungen, Grübeln und Wiederholungsschleifen. Die Negativspirale wirkt sich auf unsere psychische und physische Gesundheit aus, unsere

Leistungsfähigkeit sinkt und unser Glücksempfinden schwindet, alles wird scheinbar schwerer und kostet mehr Kraft.

Die richtige Balance ist wichtig



Beim Selbstwert kommt es auf das richtige Maß an! Denn ein übersteigertes Ego-Gefühl ist weder günstig noch hilfreich, vielleicht sogar schon ein Anzeichen von pathologischem Narzissmus. Überheblichkeit führt zu sozialer Inkompetenz und ruft Antipathie bei den Mitmenschen hervor. Zu wenig Selbstwert ist auch nicht nützlich, es erzeugt Furcht vor Kritik und besitzt depressive Züge. Coaching kann einen stabilen Selbstwert aufbauen, für ein besseres Eigenbild und eine ausgewogene Balance sorgen.

Wo gibt es Zugriffs- und Stärkungsmöglichkeiten?

In der Psychologie wird Selbstwert als eigene Bewertung definiert. Ein Individuum hat von sich, seiner Persönlichkeit, seinen Fähigkeiten Erinnerungen aus der Vergangenheit, auf die sich das Selbstempfinden bezieht. Der Selbstwert kann dabei hoch, niedrig, stabil, instabil, bewusst oder unbewusst, von außen festgelegt oder gar nicht festgelegt sein.

Ein Coach sollte schnell durch Fragen oder einen Test feststellen, wie der Coachee/Kunde seinen Selbstwert festlegt. Tut er das mehr von außen oder innen, nach welchen Kriterien geht er vor? Wer keine Testverfahren zu Rate ziehen möchte, der kann den Kunden oder sein Gegenüber direkt um Auskunft bitten: „Woran würden Sie merken, dass Ihnen eine Sache gut gelungen ist?“ Je nach Antwort (ich weiß es/die anderen sagen es mir) wird die Ausrichtung deutlich.

Systemische Fragen nach Verbesserung und Verschlechterung helfen dem Kunden zu verstehen, dass er die Veränderung selbst sowohl zum Guten wie auch zum Schlechten bewirkt.

Es schon einmal geschafft zu haben, das ist eine wertvolle Erfahrung für Zeiten der Not. Fragen Sie danach: „Wie haben Sie das damals bewerkstelligt? Was haben Sie getan?“ Oft zahlt sich auch eine Unterschiedsbildung aus: „Was war denn damals anders als heute?“ In jeder auch noch so verfahrenen Lage gibt es immer einen Zustand, der nicht ganz so problematisch ist, der mehr Leichtigkeit und angenehmere Gefühle in sich birgt. Setzen Sie dieses Wissen nutzbringend ein.

Abklopfen, wo die Stärkung am Nötigsten ist



Die Forschung¹ benennt als die wichtigsten Indikatoren für einen gesunden Selbstwert folgende Merkmale:

- Emotionale Stabilität
- Extravertiertheit
- Gewissenhaftigkeit

So erfragen Sie die Emotionale Stabilität: „Wie schnell überwinden Sie Misserfolge und Rückschläge auf einer Skala von Null (= gar nicht) und 10 (= augenblicklich, sofort). Den genannten Skalenwert können Sie mit späteren oder früheren Messungen vergleichen. Setzen Sie die Skalierung für Übungen ein, um Verbesserungen oder Verschlechterungen sichtbar zu machen.

Häufig haben Kunden sehr gute Ideen. Fragen Sie, wie Ihr Kunde selbst seine Emotionale Stabilität steigern könnte. Daraus lassen sich gute Übungen

basteln und die Ergebnisse reflektieren.

Extravertiertheit beschreibt Menschen, die leicht Kontakte schließen und sich nach außen öffnen können, d. h. ihre Energie nach außen richten. Wahrnehmen, Denken oder Fühlen sind als ein stabiles Persönlichkeitsmerkmal entweder extravertiert oder introvertiert, oder je nach Kontext gemischt.

Mit Gewissenhaftigkeit ist ein Grad an Selbstkontrolle, Genauigkeit und Zielstrebigkeit gemeint, die einer Person eigen ist.

Durch gezielte Fragen können Sie herausfinden, welche Merkmale in welcher Ausprägung vorhanden sind und wie dieser Person ihren Selbstwert stabil stärken könnte.

Stabilen Selbstwert erkennen



Wer im Leben gut klarkommt, braucht keine weitere Unterstützung, denn [das Leben im Griff haben](#), ist einer der wichtigsten Indikatoren für die emotionale Stabilität und die Entwicklung des Selbstwertes.

¹ Ruth Yasemin Erol, Ulrich Orth. *Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study*. Journal of Personality and Social Psychology, 2011

Wie gefällt Ihnen der Einblick in den Selbstwert? Wollen Sie tiefer einsteigen? Wir bieten [Personal Coaching](#) und Systemisches Coaching an.

Isabel Hammermann-Merker