

GLÜCKSREZEPTE-EDITION · ÜBUNGSHEFT 6

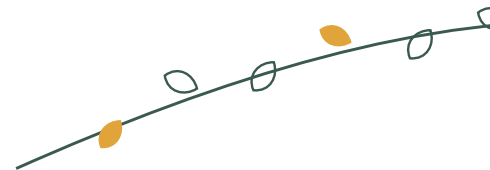
Freundschaft mit mir selbst

Selbstmitgefühl und Selbstwert stärken



Dr. Melanie Zandler

gluecksrezepte.at



ZUM EINSTIEG

Herzlich willkommen!

Schön, dass Sie da sind. In diesem Übungsheft geht es um eine Beziehung, die Sie Ihr ganzes Leben lang begleitet: die Beziehung zu sich selbst. Die meisten von uns wissen ziemlich genau, wie man eine gute Freundin tröstet, wenn ihr etwas misslungen ist – sich selbst gegenüber schlagen wir dann oft einen ganz anderen Ton an. Genau hier setzen die folgenden Seiten an: Sie lernen die vier Seiten Ihres Selbstwerts kennen, entdecken Ihre Schokoladenseite, kommen Ihrem inneren Kritiker auf die Schliche und üben eine freundliche, mitfühlende Haltung sich selbst gegenüber. Es geht dabei nicht um Selbstoptimierung – es geht um Freundschaft.

So arbeiten Sie mit diesem Übungsheft

- 1 **Verstehen**
Kapitel 1 zeigt kompakt, woraus sich Selbstwert zusammensetzt, warum seine Stabilität wichtiger ist als seine Höhe – und was Selbstmitgefühl genau bedeutet.
- 2 **Mich kennenlernen**
Kapitel 2 lädt zu einer wohlwollenden Bestandsaufnahme ein: vier Übungen zu Ihren Selbstwert-Facetten, Ihren Stärken und Ihren inneren Überzeugungen.
- 3 **Freundlich mit mir sprechen**
Kapitel 3 widmet sich dem inneren Dialog – mit fünf Übungen vom Selbstmitgefühls-Brief bis zum Kritik-Filter.
- 4 **Gut für mich sorgen**
Kapitel 4 bringt Selbstfürsorge in den Alltag: Akku-Check, eine Woche mit Ihrem Sonnenkind und ein Rückblick, der bleibt.

PRAKTISCH

Sie müssen nicht alle zehn Übungen machen. Suchen Sie sich zwei oder drei aus, die Sie ansprechen, und bleiben Sie zwei bis drei Wochen dabei – Regelmäßigkeit bringt mehr als Vollständigkeit. Planen Sie pro Übung 15 bis 30 Minuten ein und wählen Sie einen Zeitpunkt, an dem Sie ungestört sind. Wichtig: Dieses Übungsheft ist ein Selbstcoaching und ersetzt keine Psychotherapie. Wenn Sie sich über längere Zeit niedergeschlagen fühlen, unter starken Ängsten leiden oder wenn eine Übung sehr belastende Erinnerungen auslöst, legen Sie das Heft bitte zur Seite und holen Sie sich fachliche Unterstützung. Genau das ist gelebte Selbstfürsorge.

Inhalt

Kapitel 1 · Verstehen

- Die vier Seiten des Selbstwerts
- Stabil statt hoch: der Löwe und das Kätzchen
- Selbstmitgefühl – die drei Zutaten
- Wo Sie ansetzen können

Kapitel 2 · Mich kennenlernen

- Übung 1: Meine Selbstwert-Facetten
- Übung 2: Meine Schokoladenseite
- Übung 3: Stärke dich selbst
- Übung 4: Selbstwertfutter und Selbstwertfresser

Kapitel 3 · Freundlich mit mir sprechen

- Übung 5: Der Selbstmitgefühls-Brief
- Übung 6: Mein innerer Beschützer
- Übung 7: Dem Kritiker auf die Schliche kommen
- Übung 8: Die Harry-Potter-Technik
- Übung 9: Der Kritik-Filter

Kapitel 4 · Gut für mich sorgen

- Übung 10: Der Akkuladestand
- Meine Woche mit dem Sonnenkind
- Rückblick & Ausblick

Anhang

- Quellen & Vertiefung
- Über die Autorin & weitere Übungshefte



KAPITEL 1

Verstehen

Warum tut es so gut, gut über sich zu denken – und warum ist ein „möglichst hoher“ Selbstwert gar nicht das Ziel? Ein kurzer, alltagstauglicher Blick in die Forschung, bevor es praktisch wird.

GRUNDLAGEN

Die vier Seiten des Selbstwerts

Selbstwert klingt nach einer einzigen Zahl, die hoch oder niedrig ist. Tatsächlich hat er mehrere Seiten, die alle gleich bedeutsam sind – und bei ein und derselben Person unterschiedlich stark ausgeprägt sein können:

Akzeptanz

Eine positive Einstellung zu sich selbst – zu den eigenen Werten und Stärken, aber auch zu den Schwächen. Motto: „Ich bin gut, so wie ich bin!“

Vertrauen

Eine positive Einstellung zu den eigenen Fähigkeiten und Leistungen. Motto: „Ich weiß, was ich kann, und glaube an mich!“

Soziale Kompetenz und soziales Netz

Sich zugehörig fühlen, Beziehungen gestalten – und sich abgrenzen können. Motto: „Ich fühle mich verbunden und kann mich trotzdem abgrenzen!“

Mitgefühl und Fürsorge

Ein freundlicher Umgang mit sich, gerade in schwierigen Situationen. Motto: „Ich verstehe mich und bin gut zu mir!“

 GUT ZU WISSEN

Ihr Selbstwert kann je nach Lebensbereich unterschiedlich ausfallen: im Job sicher, in der Partnerschaft unsicher – oder umgekehrt. Facetten und Bereiche getrennt anzuschauen lohnt sich also. Genau das machen Sie in Übung 1.

GRUNDLAGEN

Stabil statt hoch: der Löwe und das Kätzchen

Lange Zeit galt in der Forschung: je höher der Selbstwert, desto besser. Heute weiß man, dass es weniger auf die Höhe ankommt als auf die Stabilität. Günstig ist es natürlich, wenn er dabei auch positiv ausfällt – nur eben nicht nach dem Motto: je höher, desto besser. Ein stabiler Selbstwert bleibt bestehen, egal ob gerade etwas gelingt oder misslingt. In Anlehnung an den Psychologen Carl Rogers wird er auch „unbedingt“ genannt: Es müssen keine Bedingungen erfüllt sein, damit ein Mensch wertvoll ist.

DIE METAPHER

Eine Katze hat an einem Tag gleich drei Mäuse gefangen; die Nachbarskatzen schauen bewundernd herüber. Als sie abends in den Spiegel blickt, sieht sie eine königliche Löwin und denkt: „Du bist großartig!“ Wenige Tage später hat die Nachbarin sie beim Jagen weit übertroffen, ihr selbst ist gar nichts gelungen. Diesmal schaut ein kleines, zerrupftes Kätzchen aus dem Spiegel: „Ich bringe nichts zustande und bin wertlos, weil ich nicht perfekt bin.“ Ein und dieselbe Katze – und je nach Situation ein völlig anderes Bild von sich selbst.

Genau das kennen auch wir Menschen: Nach einem gelungenen Projekt sehen wir eine großartige Version unserer selbst, nach einem Misserfolg eine geschwächte – und Selbstkritik setzt ein. Der Unterschied liegt in der Quelle: Bei einem bedingten Selbstwert liegt sie im Außen, ich brauche Anerkennung von anderen, um mich wertvoll zu fühlen. Bei einem unbedingten Selbstwert liegt sie im Inneren: Ich schätze mich, wenn mir etwas gelingt, und begegne mir mit Mitgefühl, wenn es danebengeht. Versiegt die äußere Quelle – durch eine Trennung, eine Kündigung, einen Misserfolg –, wird das für den Selbstwert bedrohlich und kann psychische Belastungen begünstigen.

DAS FAZIT

Mit einem stabilen Selbstwert – „Ich bin wertvoll und gut, so wie ich bin, an erfolgreichen wie an weniger guten Tagen“ – sieht die Katze im Spiegel einfach eine Katze. Und der Mensch einen Menschen.

Wie schätzen Sie Ihr eigenes Selbstbild ein?

Lesen Sie die drei Beschreibungen in Ruhe durch – wo nicken Sie am häufigsten?

Eingeschränkt

Sind Sie unzufrieden mit sich, finden sich unattraktiv oder mögen sich nicht? Enttäuscht darüber, wie Ihr Leben verlaufen ist? Wären Sie gerne anders – am liebsten perfekt?

Ausgeglichen

Akzeptieren Sie sich mit all Ihren Stärken und Schwächen? Zufrieden damit, wie Ihr Leben verlaufen ist? Sorgen Sie für sich, weil Sie sich selbst wichtig sind?

Übertrieben

Geben Sie eigene Fehler nur ungern zu? Sind meistens andere an Ihren Problemen schuld? Denken Sie, dass Sie in vielem besser sind als andere – und diese neidisch auf Sie?

Nach Hausler (2019), Tabelle 3.4. Die Einordnung ist ein Denkanstoß, keine Diagnose.

Ein tröstlicher Befund: Selbstakzeptanz und das Erleben eigener Wirksamkeit hängen eng zusammen. Wer sich hilflos ausgeliefert fühlt, erlebt sich fast zwangsläufig auch als wertlos. Umgekehrt gilt aber genauso: Drehen Sie an einer der beiden Stellschrauben, verbessert sich meist auch die andere. Besonders wirkungsvoll ist der Blick auf die eigenen Stärken – Ihr Glückspotenzial.

Die Einteilung in diese vier Facetten geht auf Potreck-Rose und Jacob (2016) zurück.

GRUNDLAGEN

Selbstmitgefühl – die drei Zutaten

Selbstmitgefühl ist ein Konzept aus der Positiven Psychologie, geprägt von der Psychologin Kristin Neff. Es beschreibt die mitfühlende Haltung, die wir Menschen entgegenbringen, die uns wichtig sind – angewendet auf uns selbst.

Stellen Sie sich vor, einer guten Freundin geht es schlecht. Vermutlich würden Sie fragen, was in ihr vorgeht, ihr vermitteln, dass sie damit nicht allein ist, und überlegen, was die Lage ein bisschen besser machen könnte. Genau diese Haltung richtet Selbstmitgefühl auf die eigene Person – mit drei Zutaten:

Achtsamkeit und Verständnis

Zuerst nehmen Sie wahr, was gerade in Ihnen vorgeht – Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen –, ohne es zu bewerten. So können Sie sich selbst besser verstehen und passend reagieren.

Verbundenheit

In schwierigen Momenten neigen wir dazu, uns zu isolieren: „Warum passiert das immer nur mir?“ Selbstmitgefühl erinnert daran, dass Ihre Reaktion kein Einzelfall ist – viele hätten ähnlich reagiert.

Freundlichkeit und Wärme

Gehen Sie freundlich mit sich um, gerade wenn etwas schiefgegangen ist. Sich dann zusätzlich einen Tritt zu versetzen, macht die Lage nicht besser – wir brauchen Unterstützung, und die können wir uns auch selbst geben.

SELBSTMITGEFÜHL IM ALLTAG

So klingt das im inneren Dialog: „Ich bin angespannt und spüre einen Druck auf der Brust. Das ist wohl Angst wegen des Termins morgen – nachvollziehbar, die Situation ist ja herausfordernd.“ (Achtsamkeit) „Meinen Kolleginnen ging es beim ersten Mal sicher ähnlich. Und selbst wenn es schiefgeht, ist das kein Drama.“ (Verbundenheit) „Nach diesem Tag gönne ich mir ein Bad und lasse die Arbeit liegen; das Problem schaue ich mir danach an.“ (Freundlichkeit)

 DIE GUTE NACHRICHT

Eine selbstmitfühlende Haltung lässt sich trainieren – wie eine Sprache, die man neu lernt. Wer sie übt, berichtet von einem stabileren Selbstwert, mehr Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und mehr Wohlbefinden.

Wichtig dabei: Selbstmitgefühl ist keine Nachsicht, die alles durchgehen lässt. Es ist die Haltung, aus der heraus Veränderung erst leichtfällt – wer sich nicht verteidigen muss, schaut gelassener hin, was künftig besser laufen könnte.

WEGWEISER

Wo Sie ansetzen können

Je nachdem, welche Seite Ihres Selbstwerts gerade Aufmerksamkeit braucht, sind unterschiedliche Wege hilfreich – und hier finden Sie sie:

Selbstakzeptanz

Charakterstärken einsetzen; sich mit den weniger geliebten Seiten versöhnen; hinderliche Überzeugungen in freundliche Leitsätze verwandeln. Übung 2, 3 und 4 · Übungsheft 2 „Stärken-Kompass“

Selbstvertrauen

Erfolgserlebnisse sichtbar machen; Ziele setzen, auf die man zugeht. Erfolgstagebuch in Übungsheft 1 · Übungsheft 7 „Aufblühen im Alltag“

Soziales Netz und soziale Kompetenz

Kontakte knüpfen und pflegen, sich abgrenzen üben – vieles davon stellt sich ein, wenn Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz wachsen. Modul 7 „Gemeinsam glücklich“

Selbstmitgefühl

Die mitfühlende Haltung einüben; freundlich mit Fehlern umgehen. Übung 5 bis 9 · Modul 6 „Achtsamkeit & Genuss“

Selbstfürsorge

Gute Gewohnheiten etablieren; den Energiehaushalt im Blick behalten. Übung 10 und Sonnenkind-Woche · Übungsheft 1 „Sonnenstunden“

Manche Wege gehören in professionelle Hände – etwa die Aufarbeitung belastender Erlebnisse. Sprechen Sie dafür mit einer Psychotherapeutin.



KAPITEL 2

Mich kennenlernen

Bevor Sie etwas verändern, lohnt sich ein wohlwollender Blick auf das, was schon da ist. Vier Übungen für eine ehrliche und zugleich freundliche Bestandsaufnahme.

ÜBUNG 1

Meine Selbstwert-Facetten

Diese kurze Selbsteinschätzung zeigt Ihnen, welche Seiten Ihres Selbstwerts schon gut versorgt sind und welche gerade etwas Zuwendung brauchen. Sie ist die Landkarte für alles, was in diesem Übungsheft folgt: Wenn Sie wissen, wo Sie stehen, können Sie die passenden Übungen auswählen, statt einfach alles zu machen.

- 1 Lesen Sie jede der sechs Aussagen und fragen Sie sich: Wie sehr trifft das auf mich zu?
- 2 Vergeben Sie eine Zahl von 1 bis 10 (1 = beschreibt mich überhaupt nicht, 10 = beschreibt mich sehr gut).
- 3 Schätzen Sie jede Aussage zweimal ein: einmal für Ihr Privatleben und einmal für den Beruf. Wenn Sie mögen, unterteilen Sie noch feiner – etwa Partnerschaft, Familie, Freundeskreis.

SO KÖNNTE EINE EINSCHÄTZUNG AUSSEHEN

„Ich bin gut, so wie ich bin“ – privat 7, beruflich 4. Beim Blick auf die beiden Zahlen wird Ihnen klar: Zu Hause dürfen Sie Fehler machen, im Job messen Sie sich an einem Maßstab, den Sie niemandem sonst zumuten würden. Genau das ist die Information, die Sie brauchen – und der Ansatzpunkt für Übung 7.

„Ich bin gut, so wie ich bin, und akzeptiere mich mit meinen Stärken und Schwächen.“ – privat / beruflich:

.....

„Ich weiß, was ich kann, glaube an mich und vertraue meinen Fähigkeiten.“ – privat / beruflich:

.....

„Ich fühle mich zugehörig und mit anderen Menschen verbunden.“ – privat / beruflich:

.....

„Ich kann Beziehungen eingehen, sie aufrechterhalten und mich bei Bedarf abgrenzen.“ – privat / beruflich:

.....

„Ich gehe auch in schwierigen Situationen verständnisvoll und freundlich mit mir um.“ – privat / beruflich:

.....

„Ich bin fürsorglich und kümmere mich gut um mich selbst.“ – privat / beruflich:

Zum Nachdenken

- Welche Aussage hat die höchste Zahl bekommen? Das ist eine Ressource – was tun Sie hier bereits gut?
- Welche hat die niedrigste? Diese Facette bekommt in den nächsten Wochen Ihre Aufmerksamkeit.
- Wo klaffen privat und beruflich am weitesten auseinander? Was ist im stärkeren Bereich anders – und was davon ließe sich übertragen?

Diese Facette möchte ich in den nächsten Wochen stärken – und das ist mein erster kleiner Schritt:

WIEDERHOLEN LOHNT SICH

Notieren Sie das heutige Datum neben Ihren Zahlen und wiederholen Sie die Einschätzung in sechs bis acht Wochen – Veränderungen im Selbstwert geschehen leise, ein Vergleich macht sie sichtbar.

ÜBUNG 2

Meine Schokoladenseite

Wir sind uns unserer Stärken, Talente und Möglichkeiten oft viel zu wenig bewusst. Dieses Wissen stärkt jedoch das Selbstbewusstsein und hilft dabei, in herausfordernden Situationen auf die eigenen Ressourcen zurückzugreifen. Diese Übung ist bewusst einfach gehalten – und wirkt trotzdem.

- 1 Ergänzen Sie aus dem Bauch heraus drei Satzanfänge: „Ich bin ...“, „Ich kann ...“ und „Ich habe ...“. Denken Sie nicht zu lange nach, sammeln Sie einfach.
- 2 Lassen Sie die Liste ein paar Tage liegen und ergänzen Sie, was Ihnen zwischendurch einfällt.
- 3 Machen Sie eine kleine Umfrage: Fragen Sie zwei oder drei Menschen aus Ihrem Freundes-, Familien- oder Bekanntenkreis, welche positiven Eigenschaften ihnen an Ihnen auffallen. Was davon überrascht Sie?

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Ich bin ... neugierig, verlässlich, humorvoll und geduldig. Ich kann ... gut zuhören, Brot backen, lange Strecken Rad fahren und andere zum Lachen bringen. Ich habe ... eine Freundin seit Schulzeiten, einen Balkon voller Kräuter, kräftige Haare und einen Hund, der sich jeden Morgen über mich freut.

Ich bin ...

.....

.....

.....

Ich kann ...

.....

.....

.....

Ich habe ...

.....

.....

.....

Das haben andere über mich gesagt:

.....

.....

Zum Nachdenken

- Was fiel Ihnen leichter – „Ich bin“, „Ich kann“ oder „Ich habe“? Und was sagt das über Ihren Blick auf sich selbst?
- Welcher Punkt auf der Liste hat Sie selbst am meisten gefreut?
- In welcher schwierigen Situation der letzten Wochen hätte Ihnen dieser Zettel gutgetan?

PRAKTISCH

Fotografieren Sie die fertige Liste oder schreiben Sie sie auf eine Karte für die Geldbörse. An Tagen, an denen der innere Kritiker laut wird, ist sie das Gegengewicht, das Sie brauchen.

ÜBUNG 3

Stärke dich selbst

Charakterstärken wie Fairness, Tapferkeit oder Weisheit zeigen wir anderen gegenüber meist selbstverständlich – uns selbst gegenüber deutlich seltener. Diese Übung dreht den Blick um: Wie sehr wenden Sie Ihre Stärken eigentlich auf sich selbst an? Sie hilft, sich selbst besser zu verstehen. Selbstmitgefühl und die Bereitschaft, sich selbst zu vergeben, hängen mit mehr Wohlbefinden und einem geringeren Risiko für psychische Erkrankungen zusammen.

Selbstmitgefühl bzw. Selbstfürsorge Freundlichkeit, Mitgefühl, Fürsorge und Achtsamkeit sich selbst gegenüber

Selbstfairness ein fairer Umgang mit sich selbst

.....

.....

Selbstvergebungsbereitschaft	die Bereitschaft, sich selbst zu vergeben
Selbstführung	sich selbst anleiten und strukturieren, Aktivitäten organisieren, in Bezug auf sich selbst die Regie übernehmen
Selbsttapferkeit	Mut gegenüber dem, was in einem vorgeht – innere Konflikte, eigene Grenzen, beunruhigende Erinnerungen
Selbstehrlichkeit	Ehrlichkeit sich selbst gegenüber
Selbstweisheit	dem eigenen Wissen und der eigenen Weisheit gemäß entscheiden und handeln – auch das Wissen darüber, was einem selbst guttut

Erweitern Sie die Liste gerne: *Selbstbegeisterung, Selbstoptimismus, Selbstdankbarkeit* – welche Ihrer Stärken hätten Sie gerne öfter für sich im Einsatz?

1. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der es Ihnen nicht gut ging, weil etwas schiefgelaufen ist oder Ihnen ein Fehler unterlaufen ist.
2. Gehen Sie die Stärken durch und fragen Sie sich zu jeder: Wie häufig wende ich sie in Bezug auf mich selbst an? Ordnen Sie Ihre Antwort auf einer Skala von 1 bis 10 ein (1 = sehr selten, 10 = sehr häufig).
3. Beschreiben Sie in der dritten Spalte, wie sich diese Stärke zeigt, wenn Sie sie anderen gegenüber leben – ganz konkret, in Verhaltensweisen.
4. Übertragen Sie dieses Verhalten in der vierten Spalte auf sich selbst. Was hieße das im Alltag ganz praktisch?

NR.	MEINE SELBST-STÄRKE	1-10	SO ZEIGE ICH SIE ANDEREN	SO ZEIGE ICH SIE MIR SELBST
<i>Beispiel</i>	<i>Selbstführung</i>	<i>6</i>	<i>Besprechungen organisieren, anderen Halt geben, Ziele und Werte klar benennen</i>	<i>Mir durch Struktur und Planung Halt geben, Ziele nach meinen Werten setzen, mich selbst loben</i>
1				
2				
3				
4				

Welche dieser Stärken wende ich schon häufig auf mich selbst an – und was nehme ich aus dieser positiven Perspektive mit?

Welche wende ich eher selten auf mich selbst an? In welcher Situation würde ich davon profitieren, und was wären die Vorteile?

Diese eine Selbst-Stärke möchte ich in den nächsten Wochen bewusst öfter einsetzen – und zwar so:

HINWEIS

Sie brauchen keine Tests für diese Übung. Wenn Sie Ihre Charakterstärken systematisch entdecken möchten, führt Übungsheft 2 „Stärken-Kompass“ Sie hindurch – die Ergebnisse passen direkt in die Tabelle oben.

ÜBUNG 4

Selbstwertfutter und Selbstwertfresser

Im Lauf unseres Lebens entwickeln wir alle Überzeugungen über uns selbst. Manche nähren den Selbstwert – nennen wir sie Selbstwertfutter. Andere knabbern beständig an ihm – die Selbstwertfresser. Der erste Schritt ist, sie überhaupt zu bemerken. Denn erst dann können Sie prüfen, welchen davon Sie eigentlich zustimmen möchten und welchen nicht.

- ① Gehen Sie beide Listen in Ruhe durch und kreuzen Sie an, wo ein Teil in Ihnen zustimmend nickt.
- ② Ergänzen Sie eigene Formulierungen – Ihre persönlichen Sätze sind oft treffender als jede Liste.
- ③ Filtern Sie am Ende die drei wichtigsten positiven und die drei wichtigsten negativen Überzeugungen heraus.

Selbstwertfutter

Falls Ihnen ein Satz zu absolut klingt, hängen Sie ein „genug“ an: „Ich bin interessant genug!“

- ☐ Ich bin gut genug!
- ☐ Ich tue genug!
- ☐ Ich genüge!

- ☐ Ich bin wertvoll!
- ☐ Ich bin liebenswert!
- ☐ Ich bin gewollt!
- ☐ Ich bin willkommen!
- ☐ Ich bin schön!
- ☐ Ich bin wichtig!
- ☐ Ich bin interessant!
- ☐ Ich kann einiges!
- ☐ Ich mache vieles richtig!
- ☐ Ich schaffe einiges!
- ☐ Ich bin klug!
- ☐ Ich bin richtig!
- ☐ Ich darf fühlen!
- ☐ Ich bin erfolgreich!

Weitere Sätze, die mich nähren:

Selbstwertfresser

- ☐ Ich bin nicht gut genug!
- ☐ Ich genüge nicht!
- ☐ Ich bin nichts wert!
- ☐ Ich bin nicht liebenswert!
- ☐ Ich bin nicht gewollt!
- ☐ Ich bin nicht wichtig!
- ☐ Ich bin uninteressant!
- ☐ Ich bin schlecht!
- ☐ Ich kann nichts!
- ☐ Ich mache immer alles falsch!
- ☐ Ich schaffe nichts!
- ☐ Ich bin dumm!
- ☐ Ich bin falsch!
- ☐ Ich bin schuld!
- ☐ Ich darf nicht fühlen!
- ☐ Ich komme zu kurz!
- ☐ Ich falle zur Last!
- ☐ Ich kann mich auf niemanden verlassen!

☐ Ich bin nicht schön!

Weitere Sätze, die an mir knabbern:

.....

Meine drei wichtigsten Selbstwert-Futter-Sätze:

.....

.....

.....

Die drei Sätze, die am stärksten an meinem Selbstwert knabbern:

.....

.....

.....

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Ein Beispiel: Der Satz „Ich falle zur Last“ meldet sich bei Ihnen immer dann, wenn Sie jemanden um Hilfe bitten müssten – und sorgt zuverlässig dafür, dass Sie es nicht tun. Als Gegenstück wählen Sie „Ich bin wichtig!“. Auf die Rückseite einer Karte schreiben Sie Belege dafür: die Freundin, die sich freut, wenn Sie anrufen; der Kollege, der letztes Jahr selbst um Hilfe gebeten hat; Ihre Tochter, für die Sie selbstverständlich da sind.

Wenn Sie beim Ankreuzen merken, dass Sie ein Satz stark trifft: Das ist ein wichtiges Signal – und ein guter Anlass, ihn nicht allein mit sich auszumachen, sondern in einer Beratung oder Psychotherapie anzusehen.

VARIANTE: WERTKARTEN

Positive Überzeugungen wirken am stärksten, wenn sie im Alltag sichtbar sind. Schreiben Sie ein bis drei Ihrer Futter-Sätze auf bunte Karten und verteilen Sie sie dort, wo Sie oft vorbeikommen: Schreibtisch, Bad, Nachtkästchen. Je öfter Sie den Satz lesen, desto eher prägt er sich ein. Fällt Ihnen das schwer, notieren Sie den alten Satz auf die Rückseite und sammeln rundherum Ihre Gegenargumente. Taucht die alte Überzeugung auf, drehen Sie die Karte um – und wenn es sich wieder stimmig anfühlt, zurück auf die positive Seite.

Zum Nachdenken

- Wessen Stimme hören Sie bei den Fresser-Sätzen? Sind das wirklich Ihre eigenen Worte?
- Was würden Sie sagen, wenn eine gute Freundin diesen Satz über sich selbst sagt?

MERKSATZ

Ein Satz, den Sie oft genug gehört haben, fühlt sich wahr an – wahr ist er deswegen noch lange nicht. Überzeugungen sind erlernt, und was erlernt ist, lässt sich verändern.



KAPITEL 3

Freundlich mit mir sprechen

Der Ton macht die Musik – auch im Inneren. In diesen fünf Übungen üben Sie, sich selbst so zu begegnen, wie Sie einem geschätzten Menschen begegnen würden: mitfühlend, fair und mit einem freundlichen Blick auf das, was schwierig ist.

ÜBUNG 5

Der Selbstmitgefühls-Brief

Diese Übung geht auf Kristin Neff zurück und ist das Herzstück dieses Übungshefts. Sie schreiben sich selbst einen Brief – aber aus der Sicht eines guten Freundes. Ziel ist es, Selbstmitgefühl aufzubauen, den Selbstwert zu stabilisieren, sich der eigenen Stärken bewusst zu werden und sich mit den eigenen Schwächen zu versöhnen. Studien zeigen, dass die Förderung von Selbstmitgefühl Stress, Ängste und depressive Verstimmungen lindern kann.

Schritt 1: Wählen Sie Ihr Thema

- | | |
|-------------------|---|
| Variante A | Eine konkrete Situation, in der Sie Stress erleben, weil Ihnen ein Fehler unterlaufen ist oder etwas schiefgelaufen ist. |
| <hr/> | |
| Variante B | Eine Eigenschaft, eine Angewohnheit oder ein äußerliches Merkmal, das Sie häufig an sich kritisieren. Wo meldet sich Ihr innerer Kritiker regelmäßig mit einem „Das ist nicht gut genug“? |

Schritt 2: Achtsam wahrnehmen

Versetzen Sie sich in die Situation (Variante A) oder rufen Sie sich die innere Kritikerstimme in Erinnerung (Variante B). Spüren Sie, welche Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen damit verbunden sind, und nehmen Sie einfach wahr, ohne zu bewerten – so lange, bis Sie Ihre eigene Reaktion nachvollziehen können. Und dann, vorerst ohne etwas verändern zu wollen, richten Sie Mitgefühl und Verständnis auf sich selbst: aus der fairen Haltung heraus, dass niemand perfekt ist und es menschlich ist, vom Ideal abzuweichen.

Schritt 3: Freundliche Worte finden

Versetzen Sie sich nun in einen wertschätzenden, mitfühlenden Freund hinein. Er mag Sie, so wie Sie sind, kennt den kritisierten Aspekt und weiß, wie komplex das Leben ist: Unzählige Dinge haben dazu beigetragen, dass Sie der Mensch geworden sind, der Sie sind – Veranlagung, Familiengeschichte, Lebensumstände. Vieles davon lag nie in Ihrer Hand. Schreiben Sie aus dieser Perspektive einen Brief an sich selbst, der die drei Zutaten des Selbstmitgefühls enthält:

- | | |
|------------------------------------|---|
| Achtsamkeit und Verständnis | Drücken Sie in Worten aus, was Sie eben empfunden haben: „Ich verstehe, dass du gerade gestresst, traurig oder wütend bist.“ |
| <hr/> | |
| Verbundenheit | Setzen Sie das Erleben ins Verhältnis und normalisieren Sie es: „Viele Menschen würden in deiner Lage ähnlich reagieren. Es ist ganz normal, dass dich das mitnimmt.“ |
| <hr/> | |
| Freundlichkeit und Wärme | Vermitteln Sie sich Wertschätzung, Akzeptanz und Fürsorge. Erinnern Sie sich daran, dass Fehler menschlich sind, dass niemand nur aus Stärken besteht und dass die Welt nicht schwarz-weiß ist. Negative Gefühle gehören zum Leben – sie sind wichtige Botschafter der Bedürfnisse, die dahinterstehen. |

Wenn Sie mögen, geben Sie am Ende Anreize für eine Veränderung: Was spricht gegen die dunklen Grundannahmen, was würde die schweren Gefühle mildern, wie ließe sich der Körper beruhigen?

AUSZUG AUS EINEM SELBSTMITGEFÜHLS-BRIEF

„Liebe Anna, ich habe gesehen, wie sehr dich die Sache mit der Präsentation beschäftigt. Du gehst seit Tagen jeden Satz noch einmal durch und findest überall etwas, das du hättest besser machen können. Ich verstehe, dass dich das traurig macht – dir war der Termin wichtig. Weißt du, dass fast allen im Team schon einmal der Faden gerissen ist? Deine Kollegin hat mir das im Vertrauen selbst erzählt. Du bist damit wirklich nicht allein. Und du bist so viel mehr als diese zwanzig Minuten: die Person, die immer nachfragt, wenn es jemandem schlecht geht, die drei Wochen an dieser Auswertung gearbeitet hat und die sich traut, vor Menschen zu sprechen, obwohl sie Herzklopfen dabei hat. Sei heute Abend gut zu dir. Und wenn du magst: Ruf morgen deine Kollegin an und frag sie, was ihr damals geholfen hat.“

Welche Situation oder welche Eigenschaft könnte gerade eine Portion Akzeptanz und Mitgefühl gut gebrauchen?

Welche Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen tauchen bei diesem Thema auf?

Stichworte für meinen Brief – welche Worte vermitteln Verständnis, Verbundenheit und Wärme?

 WICHTIG: DER VIERTE SCHRITT

Legen Sie den fertigen Brief mindestens einen Tag zur Seite. Holen Sie ihn dann in einem Moment hervor, in dem Sie Zuspruch brauchen könnten, und lesen Sie ihn Wort für Wort. Spüren Sie nach, wie es sich anfühlt, diese Zeilen zu empfangen. Schreiben Sie ihn am besten auf ein eigenes Blatt – dann können Sie ihn aufheben und immer wieder lesen.

Nach dem Lesen: Was verändert sich, wenn ich diese Worte an mich heranlasse?

Verbundenheit, Akzeptanz und Liebe sind, wie Kristin Neff es formuliert, unser Geburtsrecht. Um es einzulösen, braucht es einen tiefen Blick in uns selbst.

ÜBUNG 6

Mein innerer Beschützer

Manchmal fällt es leichter, Unterstützung von außen zu holen – auch wenn dieses Außen in der eigenen Vorstellung wohnt. Der innere Beschützer ist eine Figur, die mit mitfühlendem, fairem und akzeptierendem Blick auf Sie schaut. Wie ein sehr guter Freund, ein Mentor oder ein Bodyguard sieht er das Ganze: Ihre Möglichkeiten ebenso wie die Verletzungen, die Ihnen widerfahren. Sein weiser Rat hilft, den Selbstwert zu schützen und die eigenen Bedürfnisse auf gesunde Weise zu erfüllen – und er verteidigt Sie gegenüber kritischen Stimmen von außen wie von innen.

Reales Vorbild

Ein Mensch, der Ihnen Sicherheit gegeben hat oder gibt – die Volksschullehrerin, die Großmutter, eine Persönlichkeit wie Gandhi.

Fiktive Figur

Eine Gestalt aus Buch oder Film, die für Schutz und Weisheit steht – Gandalf, Batman, Dumbledore.

Krafttier

Ein Tier, dessen Kraft Sie beruhigt – ein Bär, ein Drache, ein wachsamer Hund.

- 1 Schließen Sie die Augen und denken Sie an eine Situation zurück, die Sie sehr gestresst hat.
- 2 Stellen Sie sich vor, Sie hätten dort einen Beschützer an Ihrer Seite gehabt. Mit wem hätten Sie sich sicherer und wohler gefühlt? Welches Bild taucht auf?
- 3 Geben Sie Ihrem Beschützer einen Namen und lassen Sie das Bild deutlich werden: Wie sieht er aus, wie klingt seine Stimme, wie verhält er sich?
- 4 Stellen Sie sich künftig in schwierigen Momenten vor, wie er neben Ihnen steht. Welchen weisen Rat würde er Ihnen geben? Welche mitfühlenden Worte würde er wählen?

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

„Mein Beschützer ist ein alter Bergführer mit ruhiger, tiefer Stimme. Er heißt Anton. Er sagt nicht viel, aber wenn er etwas sagt, dann so: ‚Du gehst zu schnell für dieses Gelände. Setz dich hin, trink einen Schluck. Der Gipfel läuft nicht davon.‘ Wenn im Büro alle gleichzeitig etwas von mir wollen, stelle ich mir vor, dass er in der Tür steht und mit dem Kopf schüttelt.“

Mein Beschützer heißt

Er oder sie ist

So sieht mein Beschützer aus, so klingt seine Stimme, so verhält er sich:

.....

.....

Welchen Rat würde er mir in meiner derzeit schwierigsten Situation geben?

.....

.....

In welcher konkreten Situation der nächsten Woche hole ich ihn an meine Seite?

.....

.....

🟡 WENN DIE WAHL SCHWERFÄLLT

Sie dürfen auch mehrere Beschützer wählen – etwa einen weisen Ratgeber für Entscheidungen und einen kräftigen Verteidiger fürs Abgrenzen. Falls Ihnen kein Bild einfällt: Wer hat Ihnen im Leben schon einmal das Gefühl gegeben, in Ordnung zu sein?

ÜBUNG 7

Dem Kritiker auf die Schliche kommen

Wir alle haben eine innere kritische Stimme. Grundsätzlich ist das nützlich: Sie treibt uns an, gibt moralische Orientierung und hilft, uns weiterzuentwickeln. Geprägt wird sie in Kindheit und Jugend durch Vorbilder, Eltern, Lehrkräfte und einschneidende Erlebnisse; die Muster verinnerlichen wir über die Jahre und verstärken sie oft selbst. Leider ist dieser innere Kritiker häufig weder fair noch hilfreich, sondern stellt überzogene Ansprüche. Dann lohnt es sich, seine automatischen Kommentare in Ruhe unter die Lupe zu nehmen.

- 1 Beobachten Sie einige Tage lang Ihren inneren Kritiker im Alltag. Wenn Sie sich schlecht fühlen: Welcher Gedanke ging dem Gefühl voraus? Wenn etwas schiefgelaufen ist: In welchem Ton sprechen Sie dann mit sich? Notieren Sie die zentralen und wiederkehrenden Sätze.
- 2 Treten Sie einen Schritt zur Seite und betrachten Sie die Aussage mit den Augen eines liebevollen Freundes oder Ihres Beschützers aus Übung 6. Ist die Bewertung fair und konkret („Für diese Prüfung hast du dich zu wenig vorbereitet“) oder gemein und pauschal („Du bist ein Versager“)? Ist die Anforderung realistisch („Erstelle einen Lernplan mit Pausen“) oder überhöht („Du musst Tag und Nacht lernen“)?
- 3 Suchen Sie die Absicht dahinter. Eigentlich möchte der Kritiker verhindern, dass Ihre seelischen Grundbedürfnisse verletzt werden: Mit strengen, starren Regeln versucht er, zentrale Ängste wie Abwertung oder Einsamkeit zu vermeiden. Je schwieriger es früher war, Anerkennung oder Zuneigung zu bekommen, desto härter musste er auffahren.
- 4 Schließen Sie einen Deal mit ihm: Sie können seine Beweggründe nachvollziehen und die dahinterliegenden Bedürfnisse sind Ihnen ebenso wichtig – künftig möchten Sie aber freundlicher mit sich umgehen. Vereinbaren Sie ein kleines Experiment und beobachten Sie genau, was passiert.

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Ihr Kritiker sagt: „Wenn du absagst, bist du unten durch.“ Der faire Blick zeigt: Das ist pauschal und übertrieben. Dahinter steckt die Angst, nicht mehr gemocht zu werden. Ihr Experiment für diese Woche: „Auch wenn ich die Verabredung am Freitag absage, wird meine Freundin mich weiterhin mögen.“ Sie sagen ab – und notieren, was tatsächlich geschieht. Der innere Kritiker lässt sich am ehesten durch gute Argumente und konkrete Beweise überzeugen.

Typische Regeln des inneren Kritikers

Kreuzen Sie an, was Sie von sich kennen. Klingt Ihnen ein Satz zu hart, ersetzen Sie „muss“ durch „sollte“.

- ☐ Ich muss perfekt sein!
- ☐ Ich muss die oder der Beste sein!
- ☐ Ich muss mich anstrengen!
- ☐ Ich darf keine Fehler machen!
- ☐ Ich muss Erwartungen erfüllen!
- ☐ Ich muss mich anpassen!
- ☐ Ich muss meine Bedürfnisse hintanstellen!
- ☐ Ich muss es allen recht machen!
- ☐ Ich muss immer gut drauf sein!
- ☐ Ich muss es allein schaffen!
- ☐ Ich muss stark sein!
- ☐ Ich darf keine Schwäche zeigen!
- ☐ Ich darf keine Gefühle zeigen!
- ☐ Ich darf nicht auffallen!

Diese Sätze höre ich von meinem inneren Kritiker am häufigsten:

.....

.....

.....

Was daran ist fair und konkret – und was ist gemein oder pauschal?

.....

.....

Wovor möchte mich mein Kritiker eigentlich beschützen? Welches Bedürfnis steckt dahinter?

.....

.....

Mein Deal und mein kleines Experiment für diese Woche:

.....

.....

.....

MERKSATZ

Der innere Kritiker ist kein Feind, den man besiegen muss – er ist ein übereifriger Mitarbeiter, der aus alter Gewohnheit viel zu laut ist. Sie verhandeln mit ihm, statt gegen ihn zu kämpfen.

WENN ES TIEFER GEHT

Beim Blick auf die Herkunft des inneren Kritikers tauchen manchmal alte, belastende Erinnerungen auf. Das ist ein Zeichen, hier innezuhalten – nicht, weiterzugraben. Schließen Sie die Übung ab, tun Sie sich etwas Gutes, und besprechen Sie solche Themen mit einer Psychotherapeutin. Diese Arbeit ist in Begleitung deutlich wirksamer als allein.

ÜBUNG 8

Die Harry-Potter-Technik

Diese Übung ist ein wirksames Mittel gegen einen besonders lauten inneren Kritiker – und sie darf ausdrücklich Spaß machen. Ihren Namen verdankt sie einer Szene aus dem dritten Band der bekannten Romanreihe: Dort stellen sich die Schüler ihren Ängsten, indem sie ihnen etwas Lächerliches verpassen – der Spinne werden Rollschuhe an die Beine gezaubert, dem gefürchteten Lehrer ein Spitzenkleid angezogen. Damit verändert sich der Blickwinkel, und es wird Raum frei für positive Gefühle.

WICHTIG

Hier wird nicht der Inhalt der Gedanken verändert, sondern die Bewertung dieser Gedanken und der Umgang mit ihnen. Sie diskutieren also nicht, ob der Satz stimmt – Sie ändern Ihr Verhältnis zu ihm.

- 1 Beobachten Sie im Alltag, welche negativen Gedanken automatisch auftauchen. Welche Gedanken führen zu einem schlechten Gefühl? Notieren Sie die zentralen Aussagen – die Ergebnisse aus Übung 7 helfen Ihnen dabei.
 - 2 Probieren Sie verschiedene Varianten aus, um leichter mit diesen Sätzen umzugehen (siehe Liste).
 - 3 Achten Sie darauf, wie sich Ihr Gefühl verändert, während Sie die Technik anwenden. Was hat sich bewährt?
- Die Stimmlage verzerren: piepsig wie eine Comicfigur, krächzend wie ein Papagei, gackernd wie ein Huhn – oder leiernd wie eine Schallplatte, die zu langsam läuft.
 - Den Satz in einem Dialekt sprechen – sächsisch, bayerisch, tirolerisch, wienerisch.
 - Den Gedanken zu einer Kindermelodie singen, etwa zu „Alle meine Entchen“ oder „Hänschen klein“.
 - Die Vokale austauschen, wie im bekannten Kinderlied: aus „Du genügst nicht“ wird „Do gonogst nocht“, „Da ganagst nacht“ oder „Dä gänägt nächt“.
 - Die Lautstärke regeln, als hätten Sie einen Drehknopf am Radio – leiser drehen oder ganz pausieren.
 - Der Stimme einen Namen geben und humorvoll mit ihr reden: „Ach Hugo, du schon wieder mit deiner alten Leier. Geh eine Runde um den Block und lass mich in Ruhe lesen.“

- Sich vorstellen, der Kritiker wäre ein Patient und Sie die Psychologin: „Das sieht mir nach einem schweren Fall von Katastrophendenken aus.“
- Die Gedanken vorbeiziehen lassen – auf einer Wolke, als Blatt im Fluss, als Paket auf einem Schnellzug oder wie Bilder in einer Diashow.
- Eine Hitliste der häufigsten Gedanken führen und sie moderieren, wenn sie auftauchen: „Trommelwirbel – da haben wir wieder unsere Nummer eins. Gibt es diese Woche Neueinsteiger?“
- Sich vorstellen, der Kritiker spreche durch einen Seifenblasenring: Statt Sätzen kommen Blasen heraus, die in der Luft zerplatzen.

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Der Satz „Das schaffst du sowieso nicht“ begleitet Sie seit Jahren. Sie geben ihm den Namen Hugo und lassen ihn ab sofort in breitestem Dialekt sprechen. Beim dritten Mal müssen Sie lachen – und merken, dass der Satz an Gewicht verloren hat. Er kommt weiterhin. Er trifft nur nicht mehr so tief.

Diese Kritiker-Sätze nehme ich mir vor:

Diese Varianten möchte ich ausprobieren:

Was hat sich bewährt? Was verändert sich in meinem Gefühl, wenn ich die Technik anwende?

EIN HINWEIS

Humor ist hier kein Kleinreden. Es geht nicht darum, ernste Themen lächerlich zu machen, sondern darum, den Abstand zwischen Ihnen und einem automatischen Gedanken zu vergrößern. Fühlt sich eine Variante respektlos an, wählen Sie eine andere.

ÜBUNG 9

Der Kritik-Filter

Kritik kann wertvoll sein: Konstruktiv formuliert hilft sie, sich weiterzuentwickeln und aus Fehlern zu lernen. Ist sie unbegründet, übertrieben oder zerstörerisch, verletzt sie, bedroht den Selbstwert und drückt die Stimmung. Der Kritik-Filter sorgt dafür, dass nur das Hilfreiche bei Ihnen ankommt.

- 1 Halten Sie inne, sobald Sie sich kritisiert fühlen – von einer anderen Person oder von Ihrer eigenen inneren Stimme.

- 2 Treten Sie innerlich einen Schritt zur Seite und legen Sie den Filter über die Aussage.
- 3 Entscheiden Sie: Ist das hilfreiches Feedback oder zerstörerische Kritik? Und handeln Sie entsprechend.

Durchlassen

Hilfreiches, konkretes und unterstützendes Feedback, das Weiterentwicklung ermöglicht. Lassen Sie es passieren und setzen Sie die konkreten Anregungen um.

Zurückgeben

Zerstörerische, gemeine oder übertriebene Kritik, die Sie als Person infrage stellt. Schicken Sie sie zum Absender zurück und lehnen Sie sie mit einem klaren „Nein danke“ ab.

ZWEI RÜCKMELDUNGEN, ZWEI ENTSCHEIDUNGEN

„So wie du das Protokoll gegliedert hast, finde ich die Beschlüsse nicht wieder – magst du sie oben zusammenfassen?“ Das ist konkret, es zeigt einen Weg: Filter offen, Anregung umsetzen. – „Du bist einfach unorganisiert.“ Das stellt Sie als Person infrage und hilft niemandem weiter: Filter zu. Innerlich sagen Sie „Nein danke“ und lassen den Satz beim Absender.

Eine Kritik, die mich zuletzt beschäftigt hat:

.....

.....

Was daran ist hilfreich und konkret – und was setze ich davon um?

.....

.....

.....

Was gebe ich zurück an den Absender?

.....

.....

WENN DIE KRITIK SCHON WEHGETAN HAT

Manchmal trifft ein Satz, bevor der Filter greifen konnte. Dann argumentieren Sie aus einer freundlichen, fairen Haltung dagegen und unterstützen sich so, wie Sie es bei einer guten Freundin tun würden – Ihr Beschützer aus Übung 6 ist dabei ein guter Beistand.

MERKSATZ

Nicht jede Kritik verdient einen Platz in Ihrem Kopf. Sie entscheiden, was Sie hereinlassen – und was Sie höflich zurückgeben.



KAPITEL 4

Gut für mich sorgen

Freundschaft zeigt sich nicht nur in Worten, sondern im Verhalten. In diesem Kapitel geht es darum, wie Sie gut für sich sorgen – und wie aus einzelnen Übungen eine Haltung wird, die bleibt.

ÜBUNG 10

Der Akkuladestand

Mit Ihrer Energie ist es ähnlich wie mit dem Akku Ihres Smartphones. Erfüllen Sie Ihre seelischen und körperlichen Bedürfnisse gut und halten Sie die Balance aus Anforderung und Erholung, steht genug Energie zur Verfügung. Übergehen Sie Ihr Bedürfnis nach Entspannung und laden nach Anstrengung nicht wieder auf, geraten Sie mit der Zeit in einen kritischen Bereich.

Gut geladen	Anforderung und Erholung sind im Gleichgewicht: Sie fühlen sich wohl und haben Reserven.
Energiesparmodus	Sie funktionieren noch, fühlen sich aber erschöpft. Vieles kostet mehr Kraft als sonst.
Leer	Der Akku ist aufgebraucht: Erschöpfung und Krankheitsgefühl, weder liebes- noch arbeitsfähig. So weit sollte es gar nicht kommen.

Was folgt daraus? Prüfen Sie regelmäßig Ihren Ladestand. Bei Ihrem Handy wissen Sie ziemlich genau, wann es an die Steckdose muss – übertragen Sie diese Sorgfalt auf sich selbst. Und laden Sie nicht erst dann, wenn Sie längst im Sparmodus laufen.

DER TRICK MIT DER KOPPLUNG

Verbinden Sie die neue Gewohnheit mit einer bestehenden: etwa jedes Mal, wenn Sie auf Ihr Handy schauen oder etwas trinken. Fragen Sie sich dann: „Wie geht es dir gerade? Brauchst du etwas – eine Pause, etwas zu trinken? Was gäbe dir Energie?“

Halten Sie eine Woche lang jeden Abend fest, wie voll Ihr Akku war und was ihn geleert oder geladen hat – nach sieben Tagen sehen Sie Muster.

TAG	AKKUSTAND HEUTE	DAS HAT ENERGIE GEZOGEN	DAS HAT AUFGELADEN
<i>Beispiel</i>	ca. 40 %	<i>vier Termine ohne Pause, Streit am Telefon</i>	<i>Mittagsspaziergang, 20 Minuten mit dem Buch am Abend</i>
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

Was fällt mir nach einer Woche auf? Welche Energieräuber tauchen immer wieder auf?

.....

.....

Welche drei Dinge laden mich zuverlässig auf – und wie bekommen sie einen festen Platz in meiner Woche?

.....

.....

Zum Nachdenken

- Bei welchem Ladestand merken Sie üblicherweise zum ersten Mal, dass etwas nicht stimmt?
- Was hindert Sie daran, früher aufzuladen? Und was würde Ihr Beschützer dazu sagen?

DRANBLEIBEN

Meine Woche mit dem Sonnenkind

Das Sonnenkind ist ein Bild für den unbeschwerten, verspielten Anteil in Ihnen – für alles, was Freude und Begeisterung auslöst. Es erfreut sich am Leben wie ein Kind; immer wenn Sie einen Moment wirklich genießen, ist es aktiv. Gerade wenn schwere Gefühle überwiegen, lohnt sich Aufmerksamkeit für diesen Anteil. Das Bild vom Sonnenkind stammt von der Psychologin Stefanie Stahl (2015).

Schritt 1: Wo entdecke ich mein Sonnenkind?

Kreuzen Sie an, was zutrifft, und notieren Sie darunter Ihre Beispiele.

- ☐ beim herzhaften Lachen
- ☐ beim Quatschmachen
- ☐ beim Spielen aller Art und beim Herumtollen
- ☐ zusammen mit Kindern oder mit Tieren
- ☐ bei leckerem Essen oder Trinken
- ☐ beim Kuscheln
- ☐ beim Genießen aller Art und wenn ich mir etwas gönne
- ☐ wenn ich mich gut um mich kümmere und mir ein Bedürfnis erfülle

Meine Beispiele dazu (etwa: sich etwas gönnen – Massage, essen gehen, Lieblingsmusik):

.....

.....

Welche dieser Aktivitäten möchte ich öfter erleben – und wann konkret?

.....

.....

Schritt 2: Eine Woche in Kontakt bleiben

Widmen Sie die kommende Woche Ihrem Sonnenkind: täglich mindestens zweimal in Kontakt gehen, am besten morgens und abends.

- Morgens fragen Sie: „Was kann ich dir heute Gutes tun?“ oder „Worauf hast du heute Lust?“
- Abends fragen Sie: „Was hat dir heute Spaß gemacht?“ oder „Wo konntest du genießen, entspannen oder unbeschwert sein?“
- Zwischendurch: „Wie geht es dir gerade?“, „Was wäre jetzt gut?“ Und versichern Sie ihm regelmäßig: „Du bist mir wichtig!“, „Du darfst es dir gut gehen lassen“, „Du bist wertvoll“.

TAG MORGENS: WORAUF HABE ICH HEUTE LUST?

ABENDS: WO KONNTE ICH GENIEßEN?

Beispiel auf den langen Weg durch den Park statt der Abkürzung

beim ersten Schluck Kaffee auf dem Balkon, in der Sonne

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Was hat mir in dieser Woche gutgetan – und was davon möchte ich beibehalten?

Wie wird es mir gelingen, mir regelmäßig Zeit dafür zu nehmen? Was hilft mir dabei?

 WENN SICH DAS FREMD ANFÜHLT

Vielen ist dieser innere Dialog anfangs unangenehm – das ist normal. Sie können die Fragen auch nüchtern stellen: „Worauf hätte ich heute Lust?“ Entscheidend ist, dass Sie fragen – und die Antwort ernst nehmen.

ABSCHLUSS

Rückblick & Ausblick

Ein wohlwollender Blick zurück – nehmen Sie sich dafür eine ruhige halbe Stunde.

Diese Übungen haben mir am meisten gegeben:

So spreche ich heute mit mir, wenn etwas schiefgeht – und so war es vorher:

SO KÖNNTE EIN RÜCKBLICK KLINGEN

„Am meisten gebracht hat mir der Kritik-Filter. Früher habe ich jede Bemerkung tagelang mit mir herumgetragen; heute sortiere ich schon im Gespräch, was davon brauchbar ist. Und wenn mir etwas misslingt, sage ich manchmal: ‚Das kann passieren.‘ Nicht immer – aber öfter als im Februar.“

Das hat sich in meinem Alltag bereits verändert (auch Kleinigkeiten zählen):

Diese ein bis zwei Gewohnheiten nehme ich dauerhaft mit:

Mein Satz für schwierige Tage – der eine Gedanke, den ich mir dann schenke:

Und wenn es wieder schwierig wird?

- Lesen Sie Ihren Selbstmitgefühls-Brief aus Übung 5 noch einmal.
- Schauen Sie auf Ihre Schokoladenseiten-Liste aus Übung 2 – und was würde Ihr Beschützer aus Übung 6 jetzt sagen?
- Prüfen Sie Ihren Akkuladestand – oft ist die Lösung schlichter als gedacht.

ZUM MITNEHMEN

Sich selbst ein guter Freund zu sein, ist Übungssache – keine Frage der Willenskraft. Freundlich zu sich zu sein beginnt mit dem nächsten Satz, den Sie zu sich sagen.

ANHANG

Quellen & Vertiefung

Dieses Übungsheft beruht auf den Büchern der Autorin – erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler – sowie auf dem Forschungsstand der Positiven Psychologie. Die einzelnen Studienbelege zu allen Übungen finden Sie dort. Zum Weiterlesen:

1. Hausler, M. (2019). Glückliche Kängurus springen höher. Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie. Junfermann.
2. Hausler, M. (2022). Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie. Beltz.
3. Neff, K. (2012). Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. Kailash.
4. Potreck-Rose, F. & Jacob, G. (2016). Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl (13. Aufl.). Klett-Cotta.
5. Stahl, S. (2015). Das Kind in dir muss Heimat finden. Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme. Kailash.
6. Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person. Houghton Mifflin.

NUTZUNGSHINWEIS

Dieses Übungsheft ist für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt. Weitergabe, Vervielfältigung und Verkauf sind nicht gestattet. Es dient der Selbstreflexion und ersetzt weder eine psychotherapeutische noch eine ärztliche Behandlung. © 2026 Dr. Melanie Zandler.

ANHANG

Über die Autorin

Dr. Melanie Zandler (vormals Hausler) ist promovierte Psychologin, klinische und Gesundheitspsychologin, psychologische Psychotherapeutin sowie Arbeits- und Organisationspsychologin. Sie arbeitet mit Erwachsenen in Innsbruck, Villach und online. In ihrer Arbeit verbindet sie wissenschaftliche Klarheit mit Kreativität, Wärme und einem aufrichtigen Interesse an der Person, die ihr gegenüber sitzt. Neben ihrer therapeutischen Tätigkeit hält sie Fortbildungen, Workshops und Vorträge; in ihren Büchern und Arbeitsmaterialien bereitet sie psychologisches Wissen verständlich und alltagstauglich auf – unter anderem in „Glückliche Kängurus springen höher“ (Junfermann, 2019) und „Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie“ (Beltz, 2022), beide erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler.

Weitere Übungshefte der Glücksrezepte-Edition

- Sonnenstunden – Dankbarkeit & positive Gefühle
- Stärken-Kompass – Charakterstärken entdecken und nutzen
- An Krisen wachsen – Resilienz & Zuversicht stärken
- Was wirklich zählt – Sinn und Werte als Kompass für ein erfülltes Leben
- Achtsamkeit & Genuss – im Moment zu Hause sein
- Gemeinsam glücklich – positive Beziehungen pflegen
- Aufblühen im Alltag – Flow, Ziele & gelingender Beruf

Alle Übungshefte & Bundles: gluecksrezepte.at