

Arbeitsbuch Selbstachtung

Ein wirksames Programm, sich selbst mehr zu mögen. Selbstzweifel überwinden

von
Glenn Schiraldi, Theo Kierdorf

1. Auflage

[Arbeitsbuch Selbstachtung – Schiraldi / Kierdorf](#)

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Junfermannsche Verlagsbuchhandlung 2008

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 87387 692 7

Leseprobe

Wie glücklich kann sich ein Mensch mit gesundem Selbstwertgefühl schätzen. Es besteht allgemein Einigkeit darüber, dass Selbstachtung eine zentrale Voraussetzung für geistige und körperliche Gesundheit ist, wohingegen eine negative Einschätzung der eigenen Person sowohl die Gesundheit als auch die Leistungsfähigkeit eines Menschen beeinträchtigt. Selbstantipathie (self-dislike) scheint beizutragen zur Entstehung und Verstärkung von

- Depression
- Angst
- Stresssymptomen
- psychosomatischen Krankheiten wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Erschöpfung und Störungen der Verdauungsfunktion
- Feindseligkeit, übermäßigem oder tiefreichendem Ärger, Antipathien und Misstrauen anderen gegenüber, Konkurrenzdenken
- Ehegatten- und Kindesmisshandlung
- Neigung zu von Missbrauch/Misshandlungen geprägten und ganz generell unglücklichen Beziehungen
- Alkohol-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch
- Essstörungen und ungesunden Essgewohnheiten
- schlechter Kommunikation (z.B., unsicheren, aggressiven, defensiven, von Kritik oder Sarkasmus geprägten Kommunikationsweisen)
- Promiskuität
- Abhängigkeit
- Empfindlichkeit gegenüber Kritik
- Tendenz zum Erwecken eines trügerischen Anscheins, um andere zu beeindrucken
- soziale Probleme - Rückzug, Einsamkeit
- schlechtes Leistungsvermögen, schlechte schulische Leistungen
- ständige sinnlose Beschäftigung mit Problemen
- Sorgen um Ansehen und Status

In Anbetracht dessen ist es kein Wunder, dass Selbstantipathie als "unsichtbares Handicap" bezeichnet wird. Hingegen ist Selbstachtung (ein starkes Selbstwertgefühl) sehr eng verbunden mit allgemeiner Zufriedenheit. Im Rahmen einer Gallup-Studie aus dem Jahre 1992 äußerten 89 Prozent der Teilnehmer, eine intakte Selbstachtung sei sehr wichtig, wenn man einen Menschen motivieren wolle, hart zu arbeiten und erfolgreich zu sein. Selbstachtung ist den Ergebnissen dieser Untersuchung zufolge als Motivationsfaktor wichtiger als jede andere untersuchte Variable. Insofern ist es nicht überraschend, dass Menschen mit einem starken Selbstwertgefühl mit wesentlich höherer Wahrscheinlichkeit förderliche Verhaltensweisen bevorzugen. Menschen mit gesunder Selbstachtung sind in der Regel freundlicher, ausdrucksfähiger und aktiver, vertrauen sich selbst und anderen Menschen mehr und werden in geringerem Maße von inneren Problemen oder negativen Reaktionen auf Kritik geplagt. Im Falle einer psychischen Störung reagieren Menschen mit gesundem Selbstwertgefühl günstiger auf therapeutische Hilfsangebote, und bei genesenden Alkoholikern mit intakter Selbstachtung kommt es seltener zu Rückfällen. In der

gesamten einschlägigen Literatur sucht man vergeblich nach Hinweisen auf potenzielle Nachteile einer intakten Selbstachtung. Deshalb lautet eine der Grundannahmen, auf denen dieses Buch basiert, dass Selbstachtung nicht nur zur Verringerung unerwünschter Stress- und Krankheitssymptome beiträgt, sondern auch eine entscheidende Grundlage für das menschliche Wachstum ist.