

8 Trainingsplan zur Stärkung des Selbstwerts von Frauen

8.1 Vorwort

Basierend auf dem mir angeeigneten Wissen und den Überlegungen, die ich angestellt habe, möchte ich im folgenden einen Trainingsplan zur Stärkung des Selbstwertgefühls von Frauen aufstellen. Dazu werde ich auch die sechs Säulen der Selbstachtung von Nathaniel Branden (Branden, 1994) verwenden.

Mir ist es wichtig zu betonen, dass dies ein Trainingsplan ist, den ich nach bestem Wissen und Gewissen entworfen habe. Obwohl ich versuche möglichst alle Faktoren zu berücksichtigen, kann ich nicht garantieren, dass er allgemein für jede Frau mit einer schwachen Selbstachtung wirksam ist.

Der Trainingsplan stellt den praktischen Teil meiner Arbeit dar.

Frauen die diesen Trainingsplan befolgen, müssen bedenken, dass eine solche wesentliche Veränderung nicht von heute auf morgen machbar ist, sondern Zeit, Energie und Disziplin in Anspruch nimmt. Beim Absolvieren des Trainingsplans wird sie immer wieder an ihre Grenzen stoßen, wird Rückschläge erleiden. Dabei ist es entscheidend, dass sich die Frau für Misserfolge nicht selbst verurteilt, sondern diese akzeptiert und nicht wertet. Die Frau soll sich auch nicht selbst bestrafen, denn die Veränderung ist ja freiwillig. Auf jeden Fall ist es aber gut, wenn sie sich für jeden noch so kleinen Erfolg belohnt, sich beglückwünscht und Kraft für die nächsten Schritte daraus zieht.

Ich habe den Trainingsplan in verschiedene Phasen, die nacheinander zu durchlaufen sind unterteilt.

8.2 Sammelphase

Name der Übung

„Achtsam sein“

Idee / Ablauf

Am Anfang verstehen wir uns als passive Beobachter von uns, in unserem Umfeld. Wir stellen uns Fragen wie z.B. „wie verhalte ich mich, was mache ich, wo zeigt mein Selbstwert noch Lücken, welche Situationen sind mir unangenehm, wo leide ich?“

Wir können uns dabei an der Liste im Kapitel 6.1 orientieren.

Wichtig

In der „Sammelphase“, beobachte ich nur, werte nicht und verurteile mich nicht für meine Gefühle und Reaktionen. Ich mache mir Notizen.

→ Die erste Säule von Nathaniel Branden, „Bewusst leben“ besagt Ähnliches.

Seiner Meinung nach heißt bewusst leben immer wissen zu wollen wo wir „stehen“, im Bezug auf eigene Massstäbe und Wünsche, aber auch im Bezug auf die der Umwelt. Aktiv suchen wir Rückmeldung aus der Umwelt. Wir strengen uns an, leben in der Gegenwart, ziehen erreichbare Fakten und Informationen heran, setzen unsere Fähigkeiten gezielt und bewusst ein und begegnen somit der Realität aufmerksam und wachsam.

8.3 Selbstbildphase

Name der Übung

„Ideal-und Real-Selbst vergleichen“

Idee / Ablauf

Um mein Ideal-Selbst und mein Real-Selbst festzuhalten, schreibe ich auf ein erstes Blatt alle Eigenschaften, Charakterzüge, Aussehen, Figur, Frisur, Kleider, Status in der Gesellschaft, einfach all die Dinge, die ich wünsche zu besitzen oder zu sein, damit ich glücklich wäre und mich selbst akzeptieren könnte. Das erste Blatt stellt mein Ideal-Selbst dar.

Auf ein nächstes Blatt schreibe ich zu all den oben genannten Punkten auf, wie ich mich wirklich sehe und mich heute wahrnehme. Auf diesem Blatt halte ich mein Real-Selbst fest.

Wichtig

Diese Übung braucht viel Zeit und Ruhe, damit auch wirklich die wichtigen Dinge den Weg aufs Papier finden. Ich bin ganz ehrlich zu mir selber. Die Listen muss ich niemandem zeigen. Ich kann die Übung mit Listen machen oder mit zwei Mindmaps, wobei jeweils der Begriff „Ideal-Selbst“ oder „Real-Selbst“ in der Mitte steht.

8.4 Aktive Veränderungsphase

Name der Übung

„Mut zur Veränderung“

Idee / Ablauf

Oft verharren wir lieber in einer Situation in der wir unglücklich sind, statt den Mut zu fassen eine Veränderung vorzunehmen. Aus Angst vor dem Ungewissen.

In dieser Phase geht es darum aktiv an den wahrgenommenen Defiziten in der „Sammelphase zu arbeiten. Im Alltag beginne ich gegen diese vorzugehen. Ich überfordere mich bewusst nicht und fange mit ganz kleinen Schritten an. Meine Bedürfnisse kommuniziere ich offen und setze mich für mich und meine Wünsche ein. An erster Stelle stehe ich! Es kann sein dass ich mich von gewissen Menschen in meiner Umgebung distanzieren muss, um mir selbst näher zu sein und eine innere Zufriedenheit zu erlangen.

Beispiele:

Wenn ich in der Sammelphase festgestellt habe, dass ich oft überrannt werde, und es mir an Durchsetzungsvermögen mangelt, könnte mein erster Schritt darin bestehen, wenn jemand in einer Schlange im Supermarkt oder sonstwo vordrängt, nehme ich es nicht schweigend hin, sondern mache ihn höflich darauf aufmerksam.

Oder wenn ich mich oft selbst erniedrige und Sätze wie „ich bin eine dumme Kuh“, „ich bin wirklich blöd“ oder „so was dämliches passiert doch auch nur mir“ zu meinem Alltag gehören, gehe ich wie folgt vor:

Jedes Mal wenn ich mich dabei ertappe, dass ich einen solchen Satz ausspreche oder denke, muss in meinem Kopf ein Alarm losgehen. Ich mache mir jedes Mal bewusst, dass ich mich wieder selbst erniedrigt und dies nicht verdient habe. Ich sage mir, dass es ein Fehler war und Fehler zu machen menschlich ist. Vielleicht hätte ich in dieser Situation gar nicht anders handeln können oder es war nur ein Missgeschick. Nach einer gewissen Zeit wird es mir gelingen solche Gedanken nicht mehr, oder weniger, aufkommen zu lassen, jedes Mal wenn mir das gelingt, belohne ich mich mit einem liebevollen Satz oder Gedanken. Die schädlichen inneren

Dialoge, Selbstgespräche und Glaubenssätze müssen erkannt und verändert werden. Dazu dient die nächste Phase.

Wichtig

Wer sonst ist für mein Glück verantwortlich, wenn nicht ich? Kein anderer Mensch kann mir meinen Selbstwert aufbauen.

8.4.1 Autosuggestionsphase

Name der Übung

„Umprogrammierung des Unbewussten“

Idee / Ablauf

Ich lese mir einen der untenstehenden Sätze aus, oder bilde mir selbst einen Satz, der für mich wichtig ist. Diesen Satz wiederhole ich halblaut oder stumm jeden Abend rund 10-mal unmittelbar vor dem Einschlafen. Zuerst wiederhole ich ihn bewusst, dann immer mehr ohne zu denken. Nach dem Erwachen wiederhole ich den Prozess. Er wird zu meinem Leitsatz, der ich mir in schwierigen Situationen im Zug, am Arbeitsplatz, im Fahrstuhl oder sonst wo immer wieder sage.

Beispielsätze sind:

- Ich fühle mich in mir selbst geborgen
- Ich habe die Willenskraft, mich zu ändern und ich schaffe es
- Ich nehme mich an und liebe mich, so wie ich bin
- Ich wage jetzt, ich selbst zu sein
- Ich lasse meine Selbsterniedrigung los
- Ich lasse meine Vergangenheit los, ich verzeihe mir alles
- Ich weiss, dass meine jetzigen Schwierigkeiten bald vorüber sind
- Ich lasse alles los, was mir Unzufriedenheit bringt.

(vgl. Jundt 07-08, S.16)

Wichtig

Der Satz darf keine negativen Formulierungen enthalten (siehe Kapitel7). Wenn ich mir diesen Satz verinnerlicht habe (dies dauert je nach dem mehrere Wochen oder Monate), kann ich die Übung mit einem neuen Satz fortfahren.

8.5 Gefühlsmanagementphase

Name der Übung

„Auch negative Gefühle akzeptiere ich“

Idee / Ablauf

Ich akzeptiere, dass jeder Mensch, auch ich, angenehme und unangenehmere Gefühle empfindet. Diese gehöre zu uns wie Augen, Nasen, Ohren, etc. Wir müssen lernen beide Gefühlslagen zu akzeptieren und gleichermassen zu leben. Für Emotionen muss ich mich nicht schämen. Ich habe das Recht wütend, traurig, verletzt, beschämt, enttäuscht usw. zu sein. Diese Gefühle teile ich meinen Mitmenschen offen mit, damit sie wissen woran sie sind und ob ich ein Thema ausdiskutieren will, einen Moment Zeit für mich oder Trost brauche.

Ich stelle mich Gefühlen wie Angst, Selbsterniedrigung, schlechtes Gewissen oder Verlustangst, analysiere deren Ursprung und gehe sie im Hier und Jetzt an.

Viele Menschen sind belastet durch Verletzungen die sie ihr ganzes Leben mit sich herumtragen. Sie bergen einen grossen Groll gegen sich oder einen Mitmenschen. Dies kann bis zur Verbitterung oder Selbstablehnung führen. Um dem entgegenzuwirken, müssen sie lernen sich selbst und den Anderen zu verzeihen.

Das beinhaltet sich und den anderen mit seinen Fehlern zu akzeptieren, darauf zu vertrauen dass er daraus lernt und vor allem mit ihm darüber zu reden.

Wichtig

Viele denken Gleichheit erzeuge Liebe und Harmonie, dem ist nicht so: Allfällige Streite aufgrund zugestanderer Gefühle, muss ich nicht scheuen. Wenn konstruktiv gestritten wird, ist das für beide Seiten eine Bereicherung und kann uns weiterbringen. Durch solche Konflikte entstehen Auf und Ab's in zwischenmenschlichen Beziehungen und machen diese spannend. Wer Mut beweist, seine Rechte und Bedürfnisse anzumelden, erlebt meist keine Katastrophe, sondern erwirbt Achtung und Respekt.

8.6 Kompetenzphase

Name der Übung

„Eigene Stärken und Schwächen akzeptieren“

Idee / Ablauf

Wir heben unsere Fähigkeiten hervor und reiten nicht auf unseren Schwächen herum. Wir dürfen zu unseren Stärken stehen, und tun es auch.

Es ist wichtig dass wir unsere Stärken kennen und darauf aufbauen. Hilfreich ist eine Liste mit Stärken und Schwächen aufzustellen, so dass die Stärken überwiegen. Die Liste mit den Stärken schauen wir regelmässig an und vertrauen auf uns selbst. Wir nehmen die Schwächen genauso gerne hin wie die Stärken, da wir ohne sie keine Stärken hätten.

→ Zu dieser Phase passt die Säule der Selbstbehauptung. In dieser Säule geht es darum für die eigenen Interessen einzustehen, seine Überzeugungen und Meinungen zu vertreten. Wir nehmen den „Raum“ der uns zusteht in Anspruch, ohne dabei den Kontext und die Angemessenheit ausser Acht zu lassen. Wir bringen unsere eigenen Wünsche und Ansprüche zum Ausdruck, beschwichtigen andere nicht und begegnen ihnen auch nicht mit freundlichen oder unterwürfigen Masken.

Wichtig

Auf die eigenen Stärken aufbauen statt ständig auf die Schwächen zu fokussieren und diese zu beklagen.

8.7 Phase der Medienhinterfragung

Name der Übung

„In Fragestellung der Medien“

Idee / Ablauf

Ich weiss dass Medien mich und mein Körperbild negativ beeinflussen und kann mich somit distanzieren. Das unrealistische Schönheitsideal übernehme ich nicht eins zu eins, ich hinterfrage es und mache mir immer wieder bewusst wie die Realität aussieht, dass ein „normaler“ Frauenkörper nicht so gebaut ist. Ich bin mir im Klaren dass ich nicht perfekt bin, dass ich jedoch Einzigartig bin und meine ganz speziellen, eigenen inneren und äusseren Schönheiten habe. Aus diesem Grund brauche ich mich auch nicht mit anderen zu vergleichen!

Wichtig

Wenn ich mich weiterhin an den Medien orientiere, und mich mit den gezeigten Bildern vergleiche, werde ich nie zufrieden sein mit mir, und ständig Komplexe haben.

8.8 Verwöhnphase

Name der Übung

„Zu sich und seinem Körper Sorge tragen“

Idee / Ablauf

„Sei gut zu deinem Körper, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“
(Standenat 07, S.95)

Körper und Geist hängen viel stärker zusammen, als viele von uns denken! Die logische Schlussfolgerung davon ist, dass wenn wir unsere Seele stärken wollen, auch gut zu unserem Körper schauen müssen. Wenn wir uns selbst Gutes tun, ist dies das Selbe wie wenn wir etwas für jemand anderes den wir lieben tun. Es ist eine Botschaft der Liebe und der Wertschätzung an uns selber. Sich selbst verwöhnen ist grundlegend für die Selbstliebe.

Wir nehmen uns Zeit für Dinge, die uns etwas bedeuten, die uns gut tun, und die uns Freude bereiten!

Wir bauen einfach kleine Verwöhnprogramme in unseren Alltag ein.

Z.B nehme ich mir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit für mich allein zum lesen, oder ich nehme einmal in der Woche ein Bad, gehe in die Sauna, ins Kino, ins Konzert, gönne mir ein Stückchen Kuchenoder unternehme etwas mit Freunden.

Eine Studie hat ergeben, dass glückliche Menschen häufiger Sachen mit Freunden unternehmen und unglücklichere Menschen mehr fernsehen.



Wenn ich das Bedürfnis habe nach einer „Ruheinsel“, kann ich auch ein Zimmer für mich alleine beanspruchen, in das ich mich zurückziehen kann,

(Abb.9)

und welches ich so dekoriere, dass es mir wohl ist.

→ in der Säule der Selbstverantwortung geht es darum, Kontrolle für das eigene Leben übernehmen und sich nicht in Selbstmitleid oder Resignation zu flüchten.

Ich übernehme Verantwortung für mein Handeln. Dies umfasst die eigenen Entscheidungen und Werturteile, das Mass an Anstrengung und Engagement bei einer Aufgabe, die persönlichen Prioritäten, die Zeit-Ökonomie, die Wahl der Ziele, aber auch die Art und Weise, mit anderen zu kommunizieren.

Wichtig

Ich gönne mir all das, was ich auch allen anderen gönnen würde, und habe kein schlechtes Gewissen deswegen. Ich bin ja schliesslich genau gleich viel wert wie meine Mitmenschen!

8.9 Selbstakzeptanzphase

Name der Übung

„Ich akzeptiere mich, als das was ich bin“

Idee / Ablauf

Der ganze Trainingsplan läuft schwergewichtig auf diese Phase hinaus. Wir müssen uns, unseren Körper und unsere Charaktereigenschaften annehmen. Uns selbst gegenüber ist es auch wichtig verständnisvoll zu sein! Ich verzeihe mir die Sachen, die ich glaube falsch gemacht zu haben, und sehe sie als Lernprozess. Ein Fehler bedeutet auch immer die Chance etwas zu lernen!

Ich arbeite konstruktiv an mir, und nicht destruktiv gegen mich!
Auch erarbeite ich mir einen gesunden Egoismus

→ Die Säule der Selbstachtung ist von Nathaniel Branden so definiert, dass sie vor allem unser Tun und Lassen im Alltag betrifft. Im Denken und Handeln dürfen wir nicht in Gegnerschaft zu uns selbst stehen. Wir müssen uns selbst ohne Verleugnungen oder Ausweichmanöver erleben. Also nicht bestimmte Handlungen oder Persönlichkeitsanteile als fremd, als „nicht-ich“ abzuspalten.

Daraus folgt auch die Fähigkeit, sich selbst etwas verzeihen zu können. Selbstakzeptanz bedeutet aber auch die eigenen Gefühle anzuerkennen, sie zu beobachten und aus ihnen zu lernen.

Wichtig

Auch wenn ich eine Zeitlang ein bisschen zu egoistisch bin, bis ich einen gesunden Egoismus entwickelt habe, ist das nicht weiter schlimm! Die Menschen in unserem Umfeld werden uns vielleicht darauf aufmerksam machen, aber uns deswegen nicht verstossen.

8.9.1 Ideal-Selbst-Phase

Name der Übung

„Erstellung eines realistischen Idealbildes.“

Idee / Ablauf

Ich erinnere mich an den Anfang des Trainingsplans, wo ich mein Ideal- und Real-Selbst aufgeschrieben habe und erstelle jetzt ein neues Ideal-Selbst. Dieses Ideal-Selbst schreibe ich auf ein neues Blatt, es darf nichts enthalten, was für mich unerreichbar ist. Es enthält realistische, verwirklichtbare Ziele, mit denen ich konstruktiv an meinem Real-Selbst arbeiten will. Mein Ziel ist es, das Real-Selbst und das Ideal-Selbst stimmig zu machen.

→ Die erste Säule, die dazu passt heisst „das Leben auf Ziele ausrichten“. Hier geht es darum, die Verwirklichung von Lebenszielen nicht dem Zufall oder dem Schicksal zu überlassen. Ich definiere Ziele, die ich unter Einsatz aller Kräfte anstrebe, dabei bin ich produktiv, kreativ und reize meine Talente und Fähigkeiten aus. Die Wurzel der Selbstachtung sind nicht die Erfolge an und für sich, sondern die immer wieder erneute Bereitschaft, sich für die selbst definierten Ziele einzusetzen.

→ Die zweite Säule heisst „Persönliche Integrität“. Sie beschreibt genau das Ziel dieser Übung: die Übereinstimmung von Ideal- und Real-Selbst. Sie wird folgendermassen definiert: Die Übereinstimmung von Werten, Überzeugungen und Idealen mit dem Verhalten. Es bedeutet „innere Werte“ auch zu leben und nicht vor sich selbst das Gesicht zu verlieren. Worte und Taten müssen einander entsprechen. Ich lebe keine Doppelmoral. Wenn ich jedoch unrealistische Wertvorstellung zu meinen Massstäben mache, programmiere ich das Scheitern vor, und verliere allmählich die Selbstachtung.

Wichtig

Ich kann nur dann Selbstakzeptanz erreichen, wenn Ideal- und Real-Selbst übereinstimmen.