

# SICH SELBST EIN GUTER FREUND SEIN

von Christoph Eichhorn, Dipl.-Psychologe Universität



*Die hohen Ansprüche, die wir oft an uns stellen, sind ein ernstzunehmender Stressfaktor. Wir tun uns selbst etwas Gutes, wenn wir diese runterschrauben und etwas mehr Verständnis für uns selber aufbringen.*

**U**nd wie jeden Morgen nach dem Duschen: Der kritische Blick in den Spiegel. Und wieder gefiel ihr gar nicht, was sie dort sah. Der Busen zu klein, die Falten an Bauch und Gesicht. Was hatte sie nicht alles versucht. Aber ihr Spiegelbild schien ihr unmissverständlich die Botschaft entgegenzuhalten: «Du bist einfach unfähig – nicht einmal dein Gewicht kannst du halten». Kein guter Start in den Tag. Dabei ist Jeanette erst 46.

### **Immer nur das Beste wollen – und oft genug enttäuscht sein**

Klar verstehen wir Jeanette. Aber ihre Enttäuschung ist ein Stück weit selbst gemacht – nämlich durch hohe Ansprüche an sich selbst. Kennen wir das nicht alle? Oft meinen wir doch, die hohen an uns selbst gestellten Ansprüche nicht nur erfüllen, sondern sogar noch übertreffen zu müssen, wie zum Beispiel:

- eine geduldige Mutter sein, egal wie sehr die Kinder quengeln,
- dem Partner nicht nur in Taten, sondern auch in Gedanken ewig treu sein
- ein guter Vater sein, der an seine Familie so oft denkt, wie an seine Arbeit, auch wenn es dort drunter und drüber geht
- immer tolerant und nachsichtig gegenüber den Besonderheiten des Partners sein, selbst nach einem stressigen Arbeitstag
- als Frau Familie und Beruf ohne Weiteres vereinbaren können und dabei am besten immer ausgeglichen, charmant und attraktiv sein
- sich selbst und das eigene Leben jederzeit unter Kontrolle haben, selbst wenn einem die Probleme mit dem Partner gerade sehr zusetzen
- im Beruf immer auf dem aktuellsten Stand sein, selbst wenn einem das Alltagsgeschäft kaum Zeit zum Durchatmen lässt

### **Sich selber beschimpfen hilft nicht**

Sind das nicht übertrieben hohen Ansprüche, an denen wir zwangsläufig scheitern müssen? Natürlich wollen wir alle möglichst in jeder Hinsicht immer in Bestform sein. Zusätzlich nähren die permanent auf uns herab prasselnden Werbebotschaften mit ihren völlig überzogenen Perfektionsansprüchen unsere hohen Erwartungen an uns selbst. Sie suggerieren uns, das Leben sei nur cool und wir könnten alles erreichen, wenn wir uns nur entsprechend darum bemühen. Aber was ist, wenn wir nicht glücklich sind und die eigenen Ziele nicht erreichen? Woran könnte das liegen? Natürlich an uns selbst, meinen wir. Daraus gibt es zwei Schlussfolgerungen. Beide sind ungünstig. Die eine lautet: «Ich kann nichts.» Oder eine Variante davon: «Du bist dumm.» Oder noch schlimmer: «Du bist dümmer als dumm.» Manchmal beschimpfen wir uns auf eine Art und Weise, die wir uns von anderen nicht gefallen lassen würden. Aber hilft uns das

weiter? Erreichen wir dadurch unsere Ziele? Fühlen wir uns dadurch zufrieden? Leider nein. Die zweite Konsequenz lautet: «Du hast dich nicht genügend angestrengt» oder «Du hast keine Willenskraft». Und was schliessen wir daraus? Natürlich, sich noch mehr anstrengen. Sein Letztes geben. Dann, so die Hoffnung

- schmelzen auch die überflüssigen Pfunde schnell dahin
- schafft man auch den nächsten Karrieresprung
- bleibt man sogar unter grössten Druck entspannt und gelassen
- ist man immer gut drauf oder in der Lage, einmal auftauchende negative Gefühle im Handumdrehen zu regulieren

### **Nachsicht und Geduld**

Kann es sein, dass wir manchmal unerbittlich streng gegenüber uns selbst sind? Und sogar noch viel höhere Ansprüche an uns stellen, als andere, als unsere Vorgesetzten oder unser Partner oder unsere Kinder? Sind wir vielleicht selbst manchmal einer der grössten Stressfaktoren, die auf uns einwirken?

Wäre es dann nicht hilfreicher, wenn wir uns hin und wieder erlauben würden, stattdessen nachsichtiger und gütiger mit uns selbst umzugehen? Uns achtsamer zu behandeln? Ein wenig respektvoller mit uns zu sein?

Die gute Botschaft lautet: Das kann man lernen. Die nicht ganz so gute: Es braucht etwas Geduld.

### **Ja zu eigenen Fehlern und Schwächen sagen – statt sich verurteilen**

Natürlich darf man sich auch anspruchsvolle Ziele setzen. Aber manchmal ist es hilfreicher, wenn wir uns damit anfreunden,

- dass niemand immer so ist, wie er gerne sein möchte
- dass niemand immer perfekt sein muss
- dass Ideale gut und wichtig sind, aber meist nicht oder nur kurzzeitig zu erreichen sind
- dass Fehler und Unzulänglichkeiten Lerngeschenke sind
- dass man sein Leben beeinflussen, aber nicht kontrollieren kann

- dass Schicksalsschläge und Zufälle fundamentaler Teil alles Lebendigen sind
- dass wir älter werden, was zwar nicht unbedingt unser Aussehen verbessert, uns aber mehr Lebenserfahrung schenkt

Stellen Sie sich bitte einmal vor, Sie sagen zu diesen Fragen innerlich «ja». Wie fühlt sich das an? Wäre Ihnen dann wohler?

### Darf man jetzt nie mehr unzufrieden mit sich sein?

Unzufrieden zu sein, zu spüren, dass uns etwas nicht so gelungen ist, wie wir uns das gewünscht haben, beinhaltet eine sehr wichtige Information. Es motiviert uns, es das nächste Mal besser zu machen. Und ist einer der wichtigsten Impulse für unsere Weiterentwicklung.

Sich hin und wieder über sich selbst zu ärgern ist also durchaus normal. Und bringt uns weiter. Wenn wir es als Lernanlass sehen und uns realistische Ziele setzen. Ungünstig sind allerdings destruktive Selbstgespräche wie, «Ich bin eine Katastrophe» oder «Wie ich heute wieder aussehe», oder «Aus mir wird nie was». Hier geht es darum, diese zu erkennen und so umzuwandeln, dass sie uns weiterbringen. Also statt

- «Du bist eine Katastrophe!» – «Jeder macht Fehler, überleg doch mal, was du daraus lernen kannst.»
- «Wie ich heute wieder aussehe!» – «Ich mache das Beste aus dem Reiferwerden!»
- «Aus mir wird nie was!» – «Ich kann weiterkommen, wenn ich mich darum bemühe!»

Das sind Vorschläge. Am besten formulieren Sie Ihre eigenen Sätze. Lassen Sie sich dabei so lange Zeit, bis sie richtig zu Ihnen passen.



### Haben Sie Fragen zu den Themenkreisen Stressbewältigung, Entspannung, Burnout und Self Coaching?

Christoph Eichhorn, Dipl.-Psychologe Universität, beantwortet sie Ihnen gerne. Er ist klinischer Psychologe/Psychotherapeut, Supervisor und Buchautor und hat langjährige Erfahrung als Trainer mit den Schwerpunkten Gesundheitspsychologie und Stressbewältigung. Nehmen Sie mit ihm über E-Mail Kontakt auf:

**relax@concordia.ch**

**Für CONCORDIA-Versicherte ist diese Dienstleistung gratis.**

### Sich ein wenig mehr mit sich selbst anfreunden

Wenn Sie sich, so wie ich selber auch, hin und wieder ein wenig mehr mit sich selbst anfreunden möchten, dann könnte es hilfreich sein, über folgende Fragen nachzudenken:

- Wo haben Sie sich anderen gegenüber hilfsbereit und gütig verhalten?
- Wo haben Sie sich für eine gute Sache oder andere Menschen eingesetzt oder sich darum bemüht, die Welt ein klein wenig besser zu machen oder anderen eine kleine Freude zu bereiten?
- Wo ist es Ihnen gelungen, jemandem, der Sie verletzt, schlecht oder unfair behandelt hat, ein wenig zu verzeihen und wieder einen kleinen Schritt auf ihn zuzugehen?
- Was sind Situationen, mit denen Sie sich mit sich selbst mehr im Einklang gefühlt haben? Was haben Sie dort getan? Was für Gedanken hatten Sie?
- Gab es Gedanken, die Ihnen dabei geholfen haben, sich in positivem Licht zu sehen, sich mit sich selbst anzufreunden, wie z. B. «niemand ist perfekt» oder indem Sie sich einfach Zeit für sich selbst genommen haben?
- Gab es Situationen, in denen Sie Respekt, Achtung und Wertschätzung für andere gezeigt haben?
- Gab es Situationen, in denen Sie nachsichtig gegenüber eigenen Unzulänglichkeiten reagiert haben? Oder gegenüber Unzulänglichkeiten anderer?

Vielen ist es ein Anliegen, solche positiven Momente festzuhalten und sie aufzuschreiben. Und sie in einer ruhigen Minute hin und wieder Revue passieren zu lassen. Das hat den Vorteil, dass sich uns diese Lichtblicke besser einprägen. Und das hat einen wunderbaren Nebeneffekt: Die Lichtblicke werden langsam zu einem Teil unseres Selbst. Wir sehen uns selbst in einem besseren Licht und sind mit uns mehr im Reinen. Und dieses positive Bild erhöht die Chance, dass wir auch in Zukunft so handeln, dass wir uns selbst als wertvollen Menschen erleben. Und mit uns selbst zufriedener sind.

### Literatur

- «Reddemann, L.: Ein Weg von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.