

SIGRID ENGELBRECHT



Ich
steh auf
mich

Wertschätzung macht mich
und andere stark

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Originalausgabe Mai 2017

© 2017 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Désirée Schoen

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic®, München / shutterstock

Layout und Satz: Sandra Hacke

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87769-2

2 4 5 3 1

Inhalt



Einleitung 11

Teil 1

Selbst-Miesmacher oder Selbst-Mutmacher? 17

Selbsttest: Was bin ich mir selbst wert? 18

Was Selbstwertschätzung bedeutet 31

Eine Begriffsbestimmung 31

Innen und außen: das Selbstwert-Dilemma 32

Sich akzeptieren – voll und ganz 34

Aspekte der Selbstwertschätzung 37

Unsere Selbstwertquellen 37

Frauen und Männer setzen unterschiedliche Schwerpunkte 38

Je nachdem ... Wie das Gefühl
für den eigenen Wert schwanken kann 42

Selbstwert und Lebensalter 43

Ideales Selbst und reales Selbst 47

Prägende Einflüsse 51

Was wir genetisch mitbringen 51

Die Rolle der frühesten Erfahrungen 51

Spätere Einflüsse 54

Geringe Selbstwertschätzung – ein Defizit mit Folgen 57

Wie Defizite sich fortpflanzen 57

Kindliche Bewältigungsstrategien	58
Sich selbst erfüllende Prophezeiungen	63
Nachhaltige Auswirkungen	67
Kompensationsversuche	70
Selbstoptimierung	70
Innere Abhärtung	70
Vermeidung	71
Selbstüberschätzung kontra Selbstwertschätzung	73
Der Narzisst als »Mängelwesen«	73
Abhängig von Bestätigung	74
Selbstwertschätzung: das A und O für ein gutes Miteinander	77
6 Impulse für mehr Selbstwertschätzung	79
1. Alles darf sein: Die Selbstakzeptanz stärken	80
2. Außen spiegelt innen: Nehmen Sie Haltung an	91
3. Bewegung steigert das Selbstvertrauen	100
4. So tun, als ob	103
5. Sich von selbstentwertenden Überzeugungen befreien	109
6. Sich selbst Zeichen der Wertschätzung geben	114
Teil 2	
<i>Wertschätzung – ganz alltäglich</i>	119
<i>Selbsttest: Wie gehe ich mit anderen um?</i>	120
Wertschätzung als grundlegendes Bedürfnis	125
Warum Wertschätzung so wichtig ist	125
Wertschätzung und Selbstwertschätzung	126

Was hindert uns daran, Wertschätzung zu zeigen?	130
Achtlosigkeit	130
Ichbezogenheit	132
Abneigung	133
Böse Vorgeschichte	135
Schauplätze von Abwertung und Ignoranz	137
Abwertung als gesellschaftliches Phänomen	137
Missachtung der Grundlagen unserer Existenz	138
Der »Zeitgeist« als Maß aller Dinge	140
Vom Klatsch zum Mobbing	141
Zerstörerische Beziehungen	143
Warum Kränkungen so gefährlich sind	144
Große Anstrengung – geringe Anerkennung	144
Auge um Auge, Zahn um Zahn	145
Ausgeschlossen sein schmerzt	146
Wertschätzungssignale im Alltag	148
Wie sich Wertschätzung zeigt	148
Wertschätzung zeigen wirkt positiv	
auf das Selbstwertgefühl zurück	149
Aufmerksamkeit	150
Höflichkeit und gute Umgangsformen	152
Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft	154
Lob und Komplimente	155
Dankbarkeit	158
Übelwollende Menschen – die Grenzen der Wertschätzung	160
7 Impulse für eine wertschätzende Grundhaltung	164
1. Präsent sein	164

2. Perspektivenwechsel: Positives entdecken	170
3. Wertschätzende Kommunikation	174
4. Dankbarkeit pflegen und zeigen	180
5. Hilfsbereitschaft zeigen	184
6. Ein Gefühl von Verbundenheit entwickeln	187
7. Grenzen erkennen und kommunizieren	189

Teil 3

<i>Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft</i>	193
---	-----

Nähe und Wertschätzung	194
-------------------------------	-----

<i>Selbsttest: Wie stark fühle ich mich anerkannt und respektiert und wie viel Wertschätzung bringe ich selbst den Menschen in meiner Umgebung entgegen?</i>	195
--	-----

Was Wertschätzung bewirkt	209
----------------------------------	-----

Wertschätzung schafft Win-win-Situationen	209
---	-----

Die vier Ebenen der Wertschätzung	210
-----------------------------------	-----

(Selbst-)Wertschätzung am Arbeitsplatz	212
---	-----

Beruflicher Erfolg und Identität	212
----------------------------------	-----

Wertschätzung am Arbeitsplatz – eine Rarität?	213
---	-----

Wertschätzung hält gesund	217
---------------------------	-----

Wertschätzung als Bestandteil guter Führung	218
---	-----

Das Betriebsklima	223
-------------------	-----

Lob und Anerkennung – aber bitte richtig	224
--	-----

Wertschätzung unter Kollegen	227
------------------------------	-----

Wie Sie sich selbst ein Plus an Wertschätzung erwerben	231
--	-----

(Selbst-)Wertschätzung unter Freunden	235
Was zeichnet eine gute Freundschaft aus?	237
Freundschaft ist nicht gleich Freundschaft	238
Freundschaft braucht Pflege	240
Wertschätzende Partnerschaften halten länger	247
Die 12 häufigsten Liebeskiller	249
Worin sich Wertschätzung in der Partnerschaft zeigt	262
Praktische Partnerschaftsübungen und -reflexionen	272
Resümee: Wertschätzung ist die Basis, auf die wir bauen können	279
Vertiefende Literatur	283
Über die Autorin	285

Einleitung



Wertschätzung ist der Schlüssel zu einem glücklichen Leben. Warum? Eine wertschätzende innere Haltung verhilft dazu, im Einklang mit sich selbst zu leben, achtsam mit unserer Umwelt umzugehen und die Beziehungen zu anderen angenehm und erfreulich zu gestalten.

Als soziale Wesen bringen wir ein starkes Bedürfnis mit auf die Welt, gesehen und beachtet zu werden: Wertschätzung zu erfahren als genau der Mensch, der wir sind. Dies unterscheidet sich deutlich vom Wunsch nach Lob und Anerkennung, den wir erst entwickeln, wenn wir schon ein paar Jahre auf diesem Planeten zu Hause sind. Während Lob und Anerkennung sich auf Eigenschaften, Verhalten oder Leistungen beziehen, ist Wertschätzung umfassender, geht darüber hinaus.

Wertschätzung meint uns als Ganzes, unser Sein, weitgehend unabhängig davon, ob wir einem Schönheitsideal entsprechen oder nicht, ob wir alt sind oder jung, unabhängig davon, was wir können und leisten – auch wenn solche Faktoren die subjektive Einschätzung über eine Person und damit die Wertschätzung mit beeinflussen.

»Er erfreut sich allgemein hoher Wertschätzung« meint umgangssprachlich: Er ist geachtet, er ist respektiert. Wer sich jemand anderem gegenüber wertschätzend verhält, respektiert ihn oder sie, ist freundlich, wohlwollend und zugewandt, zeigt Interesse an dem, was die andere Person sagt und tut, und ist aufmerksam bei der Sache.

Es besteht eine enge Beziehung zwischen Wertschätzung und Selbstwert: Menschen mit einem gut ausgeprägten Selbstwertgefühl verfügen häufig auch über eine wertschätzende Haltung an-

deren gegenüber. Ebenso wird jemand mit einer guten Selbstwertschätzung in der Regel auch von anderen mehr geschätzt als jemand, der in erster Linie die eigenen Fehler und Schwächen im Auge hat. Empfangene und gegebene Wertschätzung wiederum stärkt das Selbstwertgefühl bei beiden Beteiligten – dem Gebenden ebenso wie dem Empfangenden.

Durch einen Mangel an Wertschätzung dagegen fühlt sich wohl jeder Mensch verunsichert oder gekränkt – mehr oder weniger, je nachdem, wo, wie und durch wen er diesen erfahren hat. Kritik am eigenen Können mag oft schmerzlich sein, doch einfach übersehen oder übergangen und damit zur »Nicht-Person« degradiert zu werden geht weitaus tiefer. Manchmal ist Bosheit dabei mit im Spiel und die Absicht, den anderen zu verletzen, häufig aber sind es nur ausgeprägte Ich-Bezogenheit, Achtlosigkeit und Ignoranz, die das Verhalten steuern.

Anderen Wertschätzung zu verweigern kann gefährlich werden, das machen sich die wenigsten tatsächlich klar. Gekränkte Partner sinnen auf Vergeltung, die zerstörte Natur schlägt zurück, der gedemütigte Angestellte geht in die innere Emigration und macht nur noch Dienst nach Vorschrift, aus der Gesellschaft Ausgeschlossene handeln nach dem Motto: Mach kaputt, was dich kaputt macht.

Oft wird dadurch eine immer weiter eskalierende destruktive Spirale in Gang gesetzt: A greift B an, macht sich über ihn lustig, würdigt ihn herab. B fühlt sich als Opfer von A und schlägt zurück, bedroht A oder fügt ihm Schaden zu. Nun ist A in seinem Stolz verletzt, fühlt sich als Opfer von B und sinnt seinerseits auf Vergeltung, will es B jetzt so richtig zeigen und setzt noch mal eins drauf ... und so weiter. Das passiert zwischen Paaren, unter Freunden, die dann keine mehr sind, am Arbeitsplatz, zwischen gesellschaftlichen Gruppen, zwischen Staaten ... längst geht es nicht mehr um die Sache, sondern nur noch um Sieg oder Niederlage.

Wer morgens die Zeitung aufschlägt, findet in allen Rubriken Beispiele für solche destruktiven Spiralen.

Die Gründe, weshalb einer dem anderen Achtung und Anerkennung vorenthält, sind sehr komplex. Hier einen geschärften Blick und mehr Einfühlungsvermögen zu entwickeln, hilft sehr, konflikthafte Kommunikationssituationen im Alltag zu erkennen, zu analysieren und zu entschärfen.

Wem es ein Anliegen ist, sich selbst, seine persönliche Umgebung und andere Menschen mehr wertzuschätzen, dem vermittelt dieses Buch zahlreiche Denkanstöße und alltagspraktische Impulse. Es wird veranschaulicht, wie wertschätzendes Verhalten häufiger und deutlicher gezeigt werden kann und wie sich damit das Miteinander im Alltag angenehmer gestalten lässt. Um die verschiedenen Aspekte von Wertschätzung darzustellen, ist das Buch in drei Teile gegliedert:

Teil I beschäftigt sich mit der Bedeutung und den Grundlagen von Selbstwertschätzung. Eingangs gibt es dazu einen Test, mit dessen Unterstützung Sie sich orientieren können, wo Sie stehen, in welchen Bereichen Ihre Selbstwertschätzung gut und in welchen sie weniger gut ausgeprägt ist, und Sie entscheiden dann, wo Sie eventuell einen Entwicklungsbedarf sehen. Des Weiteren vertiefen Sie Ihr Wissen über Selbstwertschätzung als Grundlage einer wertschätzenden Haltung gegenüber anderen und erfahren, was die Folgen sein können, wenn Sie Defizite an dieser Stelle haben. Auch wird dargelegt, weshalb die Formel: »Je mehr Selbstwertschätzung, desto besser« uneingeschränkt gilt und weshalb Selbstwertschätzung etwas völlig anderes ist als *Selbstüberschätzung*, Egozentrik oder Narzissmus.

Eine Reihe praktischer Übungen ermutigt dazu, es nicht beim bloßen Reflektieren zu belassen, sondern ins praktische Tun zu kommen. Denn: Wenn Sie Ihre Selbstwertschätzung positiv verändern wollen, dann sind Training und Ausdauer angesagt – ebenso,

als hätten Sie vor, eine Sprache zu lernen oder Ihre Muskeln zu kräftigen. Erst das stete Einüben und Wiederholen bringt den Erfolg.

Der zweite Teil widmet sich der Wertschätzung im Alltag und wird wiederum mit einem Test eingeleitet, bei dem Sie herausfinden können, wie es um Ihre Aufmerksamkeit, Toleranz und Akzeptanz in Bezug auf Ihre Umwelt, auf Ihr alltägliches Verhalten und Ihre Gewohnheiten sowie auf Begegnungen mit Bekannten und Fremden bestellt ist. Es wird gezeigt, was die wesentlichen Qualitäten einer wertschätzenden inneren Haltung sind, die sich dann im konkreten Verhalten spiegeln. Abschließend gibt es auch hier wieder eine Reihe alltagspraktischer Impulse zum Experimentieren, die dazu führen können, neue Erfahrungen zu machen.

Der dritte Teil beleuchtet die Wertschätzung in Beziehungen: Wie gehen wir mit den Menschen um, die uns am nächsten stehen und mit denen wir am meisten Zeit verbringen? Etwa am Arbeitsplatz: unsere Kolleginnen und Kollegen, der/die Vorgesetzte oder Auftraggeber/innen. Oder im Privaten: unser Freundeskreis und natürlich der uns am nächsten stehende Mensch: der Partner/die Partnerin. Der vorangestellte Test vermittelt wieder Einsichten und Impulse dafür, das eine oder andere im persönlichen Denken und Handeln aus einer neuen Perspektive heraus zu betrachten. Die drei Unterabschnitte Beruf – Freundschaft – Paarbeziehung zeigen zum einen die Don'ts im Sinne eines wertschätzenden Umgangs mit dem anderen auf als auch Strategien, die zu mehr gegenseitiger Wertschätzung führen.

Durch das Buch begleiten Sie Menschen aus meinem Freundes- und Kollegenkreis sowie zwei meiner Coaching-Klientinnen, die gerne bereit waren, sich zu Aspekten ihrer persönlichen Geschichte und Entwicklung von mir befragen zu lassen. Ihre Erfahrungen

mit Wertschätzung und Selbstwertschätzung sind mit in dieses Buch eingeflossen. Dafür vielen Dank an Anja, Doris, Elena, Gerd, Oliver, Sabine und Sheila!

Erhellende und vergnügliche Lektüre wünscht Ihnen

Sigrid Engelbrecht



Teil 1



Selbst-Miesmacher
oder Selbst-Mutmacher?

Selbsttest



Was bin ich mir selbst wert?

Ein erster Schritt dazu, sich selbst besser kennen- und schätzen zu lernen, ist es, die eigenen Eigenschaften, Fähigkeiten, Überzeugungen und Verhaltensweisen möglichst realitätsnah zu betrachten. Mit dem Reflektieren der nachfolgenden Aussagen treffen Sie eine Einschätzung darüber, wie es um Ihre Selbstwertschätzung bestellt ist. Die Statements im Test beziehen sich auf vier Aspekte:

1. Selbstwertschätzung – ganz grundsätzlich,
2. auf die Attraktivität bezogene Selbstwertschätzung,
3. auf die Leistung bezogene Selbstwertschätzung und
4. soziale Selbstwertschätzung.

Markieren Sie bitte, in welchem Umfang die Inhalte der Statements auf Sie selbst zutreffen. Kreuzen Sie dazu in der Tabelle jeweils eine Zahl zwischen 0 und 4 an, je nachdem, wie stark das jeweilige Statement sich mit Ihrer Selbstwahrnehmung deckt.

Sorgen Sie dafür, etwa eine halbe Stunde ungestört zu sein, und konzentrieren Sie sich auf die einzelnen Aussagen. Lassen Sie bei Ihrer persönlichen Einschätzung kein Statement aus und folgen Sie dabei eher Ihrer Intuition, anstatt lange über eine »korrekte« Zuordnung zu grübeln. Wenn Ihnen die Entscheidung trotzdem schwerfällt, wählen Sie die Alternative aus, die Ihrer intuitiven Einschätzung am ehesten entspricht.

Die Zahlen bedeuten jeweils:

- ④ 4 = ist ganz allgemein typisch für mich
- ③ 3 = ist in vielen Situationen typisch für mich
- ② 2 = ist in speziellen Situationen typisch für mich
- ① 1 = erlebe ich nur selten so
- ① 0 = erlebe ich gar nicht

Zählen Sie für jeden der vier Bereiche gesondert die ermittelten Zahlen zusammen. Was Ihr Ergebnis im Einzelnen bedeutet, lesen Sie in der anschließenden Auswertung.

Selbstwertschätzung ...

... GANZ GRUNDSÄTZLICH (Aspekt 1)	0	1	2	3	4
Ich denke, dass ich ein liebenswerter Mensch bin – mit allem Drum und Dran.					
Ich nehme viel mehr positive Seiten als Schwächen an mir wahr.					
Wenn ich mich irgendwo blamiert habe, kann ich mir das im Nachhinein leicht verzeihen.					
Ich genieße es, Zeit mit mir alleine zu verbringen und einfach »mein Ding« zu machen.					
Ich kann Lob und Komplimente von Kollegen und Freunden gut annehmen.					
Ich kann Irrtümern und Fehlern, die mir unterlaufen, eine komische Seite abgewinnen.					
Ich kann auf Anhieb mindestens fünf Vorzüge von mir aufzählen.					
Ich bin zufrieden mit mir selbst und der Art und Weise, wie ich mein Leben eingerichtet habe.					

... GANZ GRUNDSÄTZLICH
(Aspekt 1)

0 1 2 3 4

Mit meinen Fehlern und Schwächen kann ich gut leben.

Ich achte darauf, dass meine körperlichen Bedürfnisse im Alltag nicht zu kurz kommen.

... WAS AUSSEHEN UND ATTRAKTIVITÄT BETRIFFT
(Aspekt 2)

0 1 2 3 4

Ich akzeptiere mein Aussehen und bin zufrieden mit meinem Erscheinungsbild.

Ich finde mich selbst attraktiv.

Wenn ich mich im Spiegel anschau, dann lächle ich mir zu.

Wenn mir jemand ein Kompliment über mein Aussehen macht, kann ich das gut annehmen.

Ich weiß, was ich mag und was mir steht, und bin unabhängig von kurzlebigen Moden.

Ich habe mich mit Schönheitsfehlern und anderen Handicaps arrangiert.

Ich sage ganzen Herzens ja zu mir, auch wenn ich gängigen Schönheitsidealen nicht entsprechen mag.

Wenn ich Fotos von mir betrachte, gefalle ich mir darauf.

Ich sehe Falten oder auch Narben nicht als Makel, sondern als Zeichen von Erfahrungen an.

Ich finde, dass ich in Mimik, Gestik und Auftreten eine gute Ausstrahlung habe.

**... HINSICHTLICH MEINER STÄRKEN
UND LEISTUNGEN (Aspekt 3)**

	0	1	2	3	4
Ich bin überzeugt davon, dass ich noch viel erreichen kann.					
Ich denke, dass ich mir im Leben viele Kompetenzen angeeignet habe, dass ich eine Menge weiß und kann.					
Wenn ich zurückblicke, sehe ich vieles, worauf ich heute stolz bin.					
Ich habe Ziele, die mir persönlich wichtig sind, und mache Pläne, sie zu verwirklichen.					
Ungelöste Probleme sehe ich eher als eine Herausforderung denn als ein Ärgernis an.					
Es gelingt mir gut, Prioritäten zu setzen und konsequent in der Umsetzung zu sein.					
Was ich mir vornehme, führe ich dann auch durch – ohne Wenn und Aber.					
Es fällt mir leicht, Entscheidungen zu treffen und dafür einzustehen.					
Es macht mir Spaß, mir und anderen etwas zu beweisen.					
Ich ärgere mich nur selten über mich selbst – und wenn, dann ist der Ärger schnell verraucht.					

**... IM VERHÄLTNIS ZU ANDEREN
(Aspekt 4)**

	0	1	2	3	4
Für mich ist es völlig normal und natürlich, mich so zu zeigen, wie ich bin.					
Wenn andere zu viel von mir fordern, gelingt es mir, klare Grenzen zu setzen.					

... IM VERHÄLTNIS ZU ANDEREN (Aspekt 4)	0	1	2	3	4
Es macht mir Spaß, neue Menschen kennenzulernen und mehr über ihre Art, die Welt zu sehen, zu erfahren.					
Es macht mir nichts aus, vor mehreren Leuten zu sprechen oder eine längere Rede zu halten.					
Es gelingt mir, konstruktive von destruktiver Kritik zu unterscheiden und die konstruktive anzunehmen.					
Wenn mich jemand gekränkt hat und er sich entschuldigt, fällt es mir leicht, ihm zu vergeben.					
Es fällt mir leicht, mich auch einmal zurückzunehmen, ohne dass ich mich dann unbeachtet fühle.					
Ich kann gut damit leben, dass andere Menschen Dinge anders beurteilen als ich selbst.					
Ich sage meine Meinung, auch wenn ich weiß, dass andere eine andere Meinung haben.					
Ich kann mich gut ausdrücken – auch wenn ich über meine Gefühle spreche.					

Auswertung Aspekt 1:

Selbstwertschätzung – ganz grundsätzlich

Selbstwertschätzung zeigt sich »ganz grundsätzlich« darin, sich als einen Menschen von Wert zu betrachten und sich selbst – unabhängig von Leistung, Eigenschaften, Tugenden und Kompetenzen – voll und ganz zu akzeptieren. Und so ist es bei diesem Aspekt um Sie bestellt:

Ab 30 Punkte

Prima! Um Ihre Selbstwertschätzung ist es sehr gut bestellt. Sie

achten gut auf sich und Ihre Bedürfnisse, fühlen sich wohl in Ihrer Haut und haben eine gute Meinung von sich. Sich Fehler und Schwächen zu verzeihen ist für Sie keine große Sache, und andererseits können Sie auch positives Feedback unbefangen annehmen. In diesem Buch werden Sie vieles wiederfinden, was Ihnen selbst im Alltag schon selbstverständlich ist, was Sie bislang aber möglicherweise kaum als eine besondere Qualität gewürdigt haben.

21 bis 29 Punkte

Ihre Selbstwertschätzung ist gut ausgeprägt, doch in manchen Bereichen und Situationen will es nicht so recht gelingen, sich als wertvoller Mensch zu fühlen. Da fällt es Ihnen dann schwer, gut zu sich selbst zu sein und entsprechend Ihren Werten, Überzeugungen und Maßstäben zu handeln. Widmen Sie sich noch einmal den Einschätzungen, bei denen Sie niedrige Punktzahlen erzielt haben. Diese können Sie zu persönlichen Entwicklungsfeldern machen und so Schritt für Schritt Ihre Selbstwertschätzung steigern. Mehr dazu im Kapitel »6 Impulse für mehr Selbstwertschätzung«.

11 bis 20 Punkte

Es würde Ihnen sehr guttun, sich Ihres Wertes stärker bewusst zu sein. Dabei gilt, Ihre Selbstakzeptanz ganz bewusst von Ansprüchen und Bedingungen zu entkoppeln sowie negative Überzeugungen in Bezug auf sich selbst konstruktiv zu verändern. Dies wird dann auch den Stress vermindern, den Sie aufgrund Ihrer strengen Maßstäbe an sich selbst und das eigene Verhalten oft erleben. Hinweise und Tipps dazu finden Sie im Kapitel »6 Impulse für mehr Selbstwertschätzung«.

Bis 10 Punkte

Selbstwertschätzung ist etwas, was Sie wahrscheinlich nur vom Hörensagen kennen, denn Sie sind es gewohnt, sich aus einer ab-

wertenden Haltung heraus zu betrachten und sich kaum eine positive Sichtweise zuzugestehen. Seien es frühkindliche Prägungen, in der Vergangenheit begangene Fehler oder schlechte Erfahrungen, die dazu geführt haben, dass Sie geringschätzig über sich selbst denken: Das muss nicht so bleiben. Sie können viel dafür tun, Ihr Bild von sich selbst positiv zu verändern und damit Ihre Selbstakzeptanz zu stärken. Hier wäre auch zu überlegen, vielleicht zusätzlich die professionelle Unterstützung durch einen Coach oder eine Therapie zu nutzen, um ein freundlicheres Verhältnis zu sich selbst zu entwickeln.

Auswertung Aspekt 2:

Selbstwertschätzung, was Aussehen und Attraktivität betrifft

Das körperliche Erscheinungsbild ist das Erste, was jemand, dem wir begegnen, wahrnimmt. Mit einem Blick wird erfasst: weiblich/männlich, jung/alt, schlank/dick, attraktiv/nicht attraktiv. Unser eigener Blick in den Spiegel wird von dem mitbestimmt, was die Kultur, in der wir leben, als Normen für Attraktivität definiert hat. Wie Sie sich in Bezug darauf selbst einschätzen, erfahren Sie hier:

Ab 30 Punkte

Sie schauen gerne in den Spiegel und können auch Komplimente von anderen unbefangen wertschätzen. Sofern Sie an sich körperliche Eigenheiten wahrnehmen, die nicht den gängigen Normen entsprechen, dann haben Sie sich damit versöhnt und finden sich trotzdem attraktiv. Ihre gute Meinung über Ihr Aussehen ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Selbstwertschätzung.

21 bis 29 Punkte

Sie sind im Großen und Ganzen mit Ihrem Erscheinungsbild zufrieden, doch gibt es auch einiges, das Sie als Makel empfinden und gerne anders hätten. Widmen Sie sich noch einmal den Einschätzungen, wo Sie niedrige Punktzahlen erzielt haben, und überlegen Sie, was es Ihnen erleichtern könnte, auch diese Gegebenheiten als Bestandteil Ihres Erscheinungsbildes anzunehmen. Mehr dazu im Kapitel »6 Impulse für mehr Selbstwertschätzung«/Unterkapitel »1. Alles darf sein: Die Selbstakzeptanz stärken«.

11 bis 20 Punkte

Sie haben so einiges an Ihrem Erscheinungsbild auszusetzen. Überlegen Sie, was es Ihnen erleichtern könnte, Ansprüche, wie Sie aussehen »sollten«, loszulassen und stattdessen ja zu Ihrem Äußeren zu sagen. Beginnen Sie damit, das, was Sie noch am ehesten an sich schön finden, Ihre »Schokoladenseiten«, stärker zu würdigen – beispielsweise Ihre Augen, Ihr Haar usw., und dehnen Sie diese Wertschätzung dann schrittweise auf andere Bereiche aus. Hinweise und Tipps dazu finden Sie im Kapitel »6 Impulse für mehr Selbstwertschätzung«/Unterkapitel »1. Alles darf sein: Die Selbstakzeptanz stärken«.

Bis 10 Punkte

Sie haben sehr viel an Ihrem Äußeren auszusetzen und hadern mit Ihrem Erscheinungsbild. Am liebsten würden Sie ganz anders aussehen, als es der Fall ist. Diese Selbstablehnung kostet Sie viel Energie und trübt Ihre Stimmung. Und sie verhindert auch, dass Sie jenseits bestimmter Eigenheiten Ihres Aussehens eine selbstbewusste Ausstrahlung entwickeln. Betrachten Sie einmal ganz bewusst Menschen, die nicht den gängigen Schönheitsidealen entsprechen und trotzdem mit ihrem Auftreten punkten, und lernen Sie von ihnen.