Bericht zum Seminar

Den eigenen Selbstwert stärken - Liebe Dich selbst

von und mit

Paula Marinovic

Dipl. Sozialpädagogin und systemische Therapeutin

Tagungsort: Schönstatt-Zentrum in Aulendorf
Datum: 17. April bis 19. April 2015
Bericht von: Adalbert Gillmann

Den eigenen Selbstwert stärken – Liebe dich selbst (Kurzbeschreibung des Seminars)

Unser Selbstwert entwickelt sich aufgrund unseres Selbstbildes, unserer Persönlichkeit, den erlernten Fähigkeiten, den gemeisterten Anforderungen und den Beziehungen zu anderen Menschen. In Krisensituationen, in Auseinandersetzungen erleben wir uns häufig hilflos oder auch ohnmächtig und mit einem geringen Selbstwertgefühl.
In diesem Seminar beschäftigten wir uns mit den individuellen Erfahrungen, die unser Selbstwertgefühl beeinflussen. Anhand von konkreten Alltagssituationen der Teilnehmer hatten wir, im achtsamen Umgang mit uns selbst stärkende und destabilisierende Anteile erkannt und können damit arbeiten.

Seminarbericht:

Die Landesvereinigung der Elternkreise in Baden-Württemberg hat die Eltern zu diesem Wochenendseminar eingeladen. Dazu trafen sich 25 Elternteile am Freitag, den 17. April 2015, in Aulendorf im Schönstatt-Zentrum gegen 17:00 Uhr. Um 18:00 Uhr fand auch gleich das Abendessen statt, wo sich die Eltern schon über dieses Thema, aber auch über ihre „Problemkinder“ unterhielten.

Nach dem Abendessen, gegen 19:00 Uhr, kam man im Stuhlkreis zusammen, wo uns Inge Schmidke-Tiefenbach im Namen der Landesvereinigung recht herzlich begrüßte. Sie begrüßte auch die Referentin Paula Marinovic, die uns ebenfalls recht herzlich begrüße und machte uns mit der Agenda vertraut.

Danach bekam jeder eine Karte, die folgendermaßen aussah:

Freitag	**Sonntag**
Selbstwert **5**	**Selbstwert**
Stimmung **6**	**Stimmung**

Auf dieser Karte sollte jeder seinen Wert in der Selbsteinschätzung (Skala von 1 bis 10) von heute eintragen. Und zwar den Selbstwert und die Stimmung. Am Sonntag, zum Seminarende wird dann nachgeschaut, ob sich was verändert hat.

Um ein besseres Bild zu jedem Teilnehmer zu bekommen, stellte sie Fragen wie zum Beispiel:

Wer war noch nie auf einem solchen Seminar – der durfte sich in die erste Ecke stellen. Wer schon einmal oder zweimal auf einem Seminar war durfte sich in die zweite Ecke stellen. Wer dreimal bis fünfmal auf einem solchen Seminar war durfte sich in die dritte Ecke stellen und mehr als fünfmal in die vierte Ecke. Nach diesem Schema wurden noch weitere Fragen gestellt. Wie zum Beispiel:

Wie alt ist das Problemkind?
Ist das Problemkind ein Junge oder ein Mädchen?
Ist das Problemkind Clean oder Akut?
Wie alt ist das Problemkind?
Sind noch Geschwister vorhanden und wie viel?
usw.

Für die Referentin und auch für uns selber war es sehr interessant, weil man daraus viele Erkenntnisse ziehen konnte. So zum Beispiel, dass die Jungs bei weitem mehr gefährdet sind als Mädchen oder auch dass das Einstiegsalter oft im Teenagerbereich liegt.

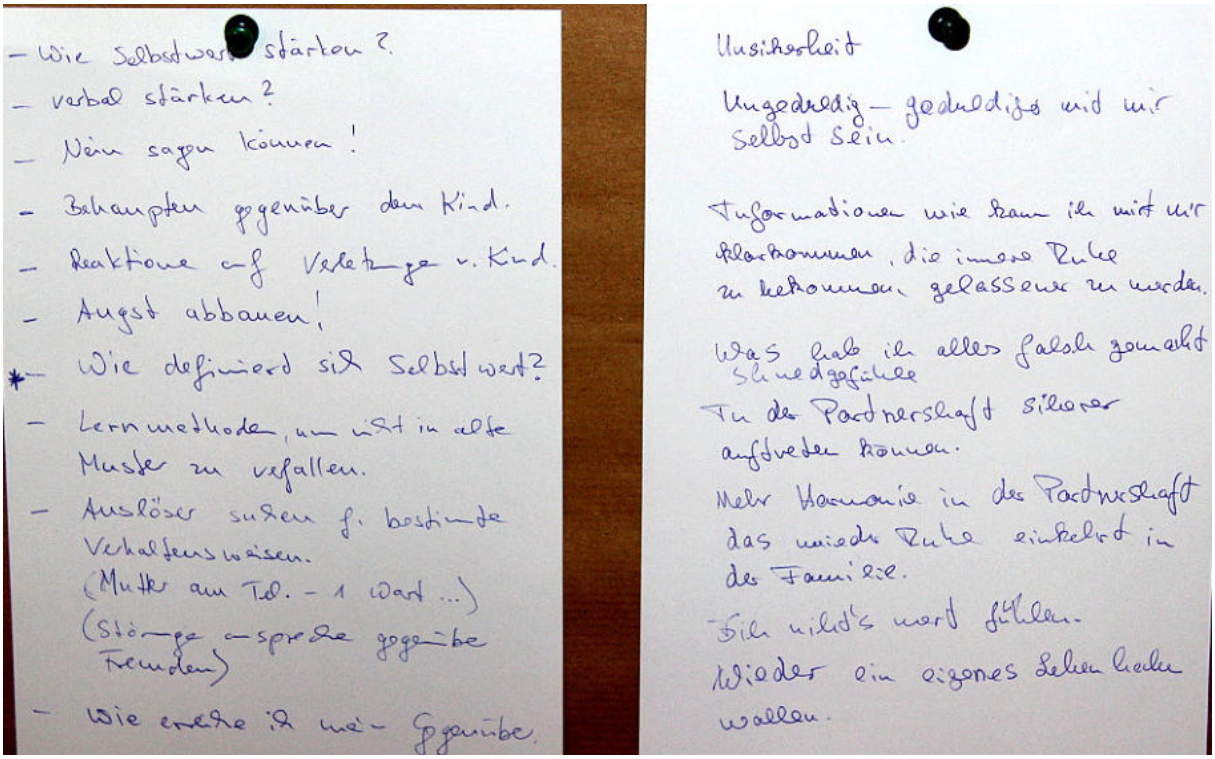
Jeder Teilnehmer nahm ein Zettel zur Hand und notierte seinen Namen darauf und musste diesen Zettel in die Kreismitte ablegen, so dass der Name nicht zu sehen war. Frau Marinovic legte ebenfalls Karten mit Fragen oder einer Aufgabe verdeckt und in der gleichen Anzahl in der Kreismitte ab. Nun durfte nacheinander jeder eine Karte mit Namen und eine mit einer Frage ziehen und die Person auf dieser Namens-Karte die Frage stellen. Dieser sollte dann die Frage beantworten.

Folgende Fragen bzw. Aufgaben standen auf den Karten:

Was tust du wenn du dich vor etwas fürchtest?
Nenne mir fünf von deinen Eigenschaften, warum andere Menschen dich mögen.
Vor was hast du Angst?
Wer sind deine Vorbilder?
Was würdest du jetzt am liebsten tun?
Was würdest du in deinem Wohnort als erstes verändern wollen? Warum?
Was bedeutet für dich das Wort „Freiheit“?
Wenn du die Möglichkeit hättest, deinen Beruf frei zu wählen, was würdest du am liebsten tun.
Was machst du wenn du wütend bist?
Du gehst für ein Jahr auf eine einsame Insel. Welche drei Personen, bzw. Dinge würdest du unbedingt mitnehmen?
Wohin würdest du gerne reisen, wenn es überhaupt nichts kosten würde?
Was tust du gerne im Urlaub?
Was machst du gerne in deiner Freizeit?
In welcher Sportart würdest du gerne zur Weltspitze gehören?
Wann fühlst du dich wohl?
Was ist für dich das Wichtigste im Leben?
Wenn du drei Dinge ändern könntest, was würdest du tun?
Würdest du gerne mal verrückt spielen, ausflippen?
Was machst du wenn du wütend bist.
Würdest du einen Bungee-Sprung von einer 100 m hohen Brücke machen?
Was findest du an dir gut?
Wie würdest du dich selbst beschreiben?
Wenn du drei Wünsche frei hättest, was würdest du dir wünschen?
Wenn man Begabung kaufen könnte, für welche Begabung würdest du 500.000 € bezahlen?
Was machst Du, wenn du total gestresst bist?

Dieses „Frage-Antwort-Spiel“ führt dazu, dass man sich besser in der Runde einfindet und man lernt von jedem etwas kennen.

Für die nächste Aufgabe bekam jeder wieder eine Karteikarte, auf der man konkrete Fragen zum Thema Selbstwertgefühle oder Beispiele notiert werden sollen. Dieses wurde aber in kleinen Gruppen gemacht und man sollte darüber diskutieren. Später wurden dann die Fragen bzw. Beispiele in der Gesamten Runde angeschaut und darüber diskutiert.
Viele Fragen und Beispiele wurden notiert und diskutiert. Nachfolgend zwei Karten mit Fragen und Beispielen:



Ein Beispiel, wie man aus einer deprimierten Situation wieder raus kommt zeigt folgendes Beispiel:

Wir haben es ausprobiert, es stimmt. Immer Kopf hoch, das hilft wirklich.

Am Samstagmorgen traf man sich gegen 8:00 Uhr zum gemeinsamen Frühstück. Nach dem Frühstück so gegen 9:00 Uhr traf man sich wieder in der Runde.

Jeder durfte eine Stimmungskarte, die auf einem Tisch ausgelegt waren, nehmen, die einen anspricht oder seinen Empfindungen entspricht. Wer möchte konnte dann in der Runde seinen Kommentar zu seiner Karte abgeben.

Ein Rezeptbuch für mehr selbstwert:

Frau Marinovic machte mit uns folgende Übungen:
Sie machte Ansagen, die wir dann ausführen sollten. Dabei musste man quer im Raum umherlaufen je nach den Ansagen aber man durfte auf keinen Fall sprechen oder lachen usw.. Die Ansagen waren:

- in gebeugter Haltung (deprimiert).
- Aufrecht gehen aber bei sich selbst bleiben.
- Kontakt mit anderen aber nonverbal.
- Aufrecht gehen, bei sich selbst bleiben, aber laut den Satz „Ich bin Liebenswert" sagen. Einzelne Teilnehmer konnten hier nicht mehr mitmachen. Ihnen fiel es schwer bzw. konnten diesen Satz nicht über die Lippen bringen.

Durch diese Übungen bekamen wir Erkenntnisse, wie man sein Selbstwertgefühl sofort heben und senken konnte. Jeder Teilnehmer reagierte in den Gefühlen anders.

In gebeugter Haltung waren einige den Tränen nahe, was sich aber sofort besserte, als man Aufrecht ging. Auch die Gedanken gingen ins Positive. Die meisten Teilnehmer fühlten sich nicht wohl beim Sagen des Satzes „Ich bin Liebenswert". Es fällt einem schwer sich dabei wohl zu fühlen.

Die Psyche und das Selbstwertgefühl kann trainiert werden:

- Einmal am Tag vor den Spiegel stehen und ruhig öfter den Satz „Ich bin Liebenswert" sagen.
- Das gleiche mit dem Satz „Ich verzeihe mir" machen.
- Für die, die nicht sprechen können, sollten in den Spiegel schauen und grinsen, Lachen, Grimassen machen usw.

Die Schuldgefühle beherrschen uns stark. Menschen machen Fehler, aber das ist keine Schuld. Einigen fällt es schwer, sich anzunehmen. Da könnte vielleicht das Lied „Aufrecht gehen" von Mary Roos helfen.

Zur nächsten Aufgabe wurden wieder kleinere Gruppen eingeteilt. Nun sollte jede Gruppe erarbeiten, mit welchen Glaubenssätzen man aufgewachsen ist. Diese sollten auf das erste Blatt notiert werden. Auf dem zweiten Blatt soll notiert werden was einen angespornt hat und was einen demotiviert hat.

Man kann nie einen Knopf drücken um die Vergangenheit zu vergessen. Aber man kann lernen damit umzugehen, so dass es nicht mehr weh tut.

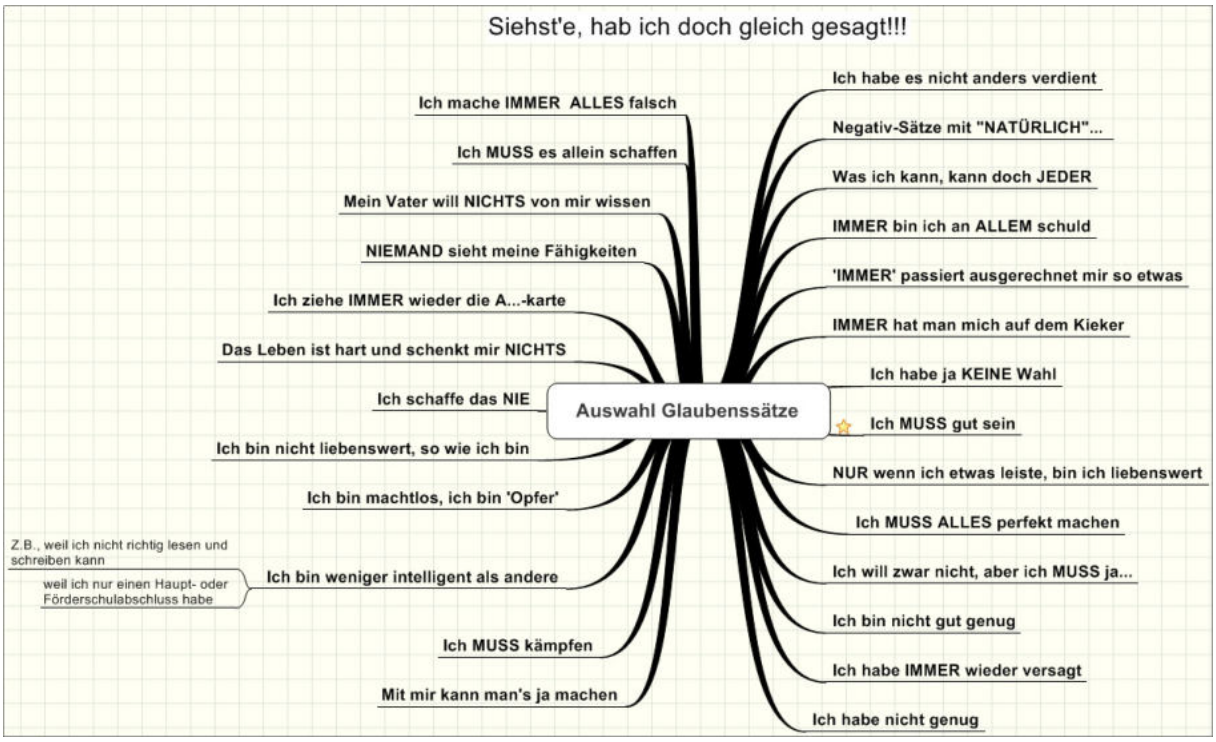
Die Glaubenssätze wurden in der großen Runde an der Tafel gesammelt und darüber diskutiert. Die meisten Sätze waren negativ bzw. demotivierend. Wie zum Beispiel:

- Beim Geld hört die Kameradschaft auf.
- Früher Vogel fängt den Wurm.
- Morgenstund hat Gold im Mund
- Deine Schwester kann das viel besser als Du

- Du nervst
- Lass es lieber sein, das wird eh nichts
- Du bist zu nichts gebrauchen
- Das Leben ist schwierig.
- Geld muss man sich hart erarbeiten.
- Ohne Fleiß kein Preis.
- Im Leben bekommt man nichts geschenkt.
- Wahre Freundschaft gibt es nur unter Männern.
- Ich muss mich zusammenreißen und darf meine Gefühle nicht zeigen.
- Wenn ich schüchtern bin, nimmt mich niemand ernst.
- Im Leben braucht man Ellenbogen.

Kinder brauchen diese Glaubenssätze, sonst sind sie verunsichert bzw. die Anerkennung fehlt.
Das innere Kind nehmen wir mit, aber wir können als Erwachsene es nicht annehmen. Selbstwertsteigerung geht immer nur mit dem inneren Kind. Der innere Kritiker ist brutal wichtig, weil es darum geht, sich die Situation bewusst zu machen bzw. klar zu machen.

Es gibt auch eigene Glaubenssätze die negativ und deprimierend sind. Wie zum Beispiel:



Wie wird man die Glaubenssätze wieder los?

Mit einem Ritual „entsorgen“. Zum Beispiel:
- Auf einen Zettel schreiben und ein Schiffchen daraus machen und im Bach/Fluss wegschwimmen lassen.
- Im Reißwolf vernichten.
- Einfach verbrennen.

Glaubenssätze füttern den inneren Kritiker!

Nachfolgend eine Geschichte zum Thema:

Die Frosch-Olympiade

Wes war einmal eine Kolonie Frösche und die veranstalteten eine Art „Frosch-Olympiade“. Eine der Disziplinen war ein besonders schwieriger Wettlauf. Ziel war der höchste Punkt eines wirklich großen, hohen sehr hohen Turms.

Am Tag des Wettlaufes waren Tausende von Zuschauerfröschen gekommen um diesem Wettlauf beizuwohnen. Die Stimmung bei den Zuschauern war überaus kritisch, denn das Ziel schien zu unerreichbar. Daher war die Masse von Beginn an der sicheren Überzeugung, dass es an diesem Tag keinen Sieger geben würde. Sie waren davon überzeugt, dass keiner der Wettkampf-Frösche am Ziel ankommen würde.

Die Wettkampf-Frösche beendeten ihre letzten Vorbereitungen und hoch motiviert ging es an den Start. Nachdem der Startschuss gefallen war, hüpften sie los. Und vom Start weg wurden sie von Zuschauerrufen begleitet. Leider waren diese Zuschauer-Zurufe nicht wirklich anfeuernd, motivierend und Kraft gebend, sondern grausam negativ.

„Das ist viel zu schwierig für euch!“
„Das schafft ihr nie“
„Ihr seid viel zu schwach!“
„Ihr Armen!“
„Wie kann man euch nur so etwas Unmögliches zumuten!“

Und tatsächlich entwickelte sich der Wettkampf so, als würden die Zuschauer-Frösche Recht behalten. Ein Frosch nach dem anderen schied aus. Einige gaben auf, die meisten brachen erschöpft zusammen. Und immer wieder ertönten erneut diese vernichteten und destruktiven Zuschauerrufe.

„Wir haben es ja gleich gesagt!“
„Das ist Unmöglich!“
„Hättet ihr mal auf uns gehört!“
„Das ist viel zu schwierig für euch!“
„Das schafft ihr Nie!“
„Ihr seid viel zu schwach!“
„Ihr Armen!“

Es wurden immer weniger Frösche, die für ihr Ziel kämpften und fighteten, bis auch der letzte zusammenbrach. Nur einer der Frösche kletterte locker, fröhlich und fast schon mit Leichtigkeit den Turm hinauf und machte schließlich das scheinbar Unmögliche möglich – er erreichte das Ziel.

Die Zuschauer-Frösche waren völlig verwundert, verblüfft und konnten nicht fassen, dass dieser Frosch sie eines besseren belehrte.

Und wie es sich gehört, wurde der Sieger geehrt, gefeiert und anschließend interviewt. Als er von den Medien gefragt wurde, was es ihm denn möglich machte, diesen unglaublich schwierigen Wettlauf zu gewinnen, während alle anderen Frösche zusammenbrachen und aufgaben, erhielten sie keine Antwort.

Erst jetzt erkannten sie das Erfolgsgeheimnis des Sieger-Frosches:
Er war taub!

Anschließend wurde eine Aufstellung gemacht zur Frage:

Wie lasse ich mich nicht mehr manipulieren?

Bei dieser Aufstellung wurde ein Beispiel aus dem Berufsleben einer Teilnehmerin gemacht, die sich immer wieder manipulieren lies. Anhand von dieser Aufstellung wurde der Teilnehmerin klar, wie sie zukünftig nicht mehr so leicht manipuliert werden kann. Aber auch für die anderen war diese Aufstellung hoch interessant.

Nach dem Abendessen kamen wir nochmals in der großen Runde zusammen. Und jeder bekam eine rote und eine blaue Karte. Die Aufgabe war, auf der blauen Karte zu notieren was ich an mir schätze. Auf der roten Karte soll notiert werden, was andere an mir schätzen.

Anschließend durfte jeder ein Beispiel von der blauen und ein Beispiel von der roten Karte in der Kreismitte schauspielerisch vortragen. Diese Übung steigert den selbstwert.

Zum Abschluss zu diesem Tag durfte jeder eine Lebenskarte die auf einem Tisch ausgelegt waren nehmen und später im Stuhlkreis seinen Kommentar dazu abgeben.

Am Sonntagmorgen nach dem Frühstück trafen wir uns wieder in der Runde und durften uns an einem Seil, das eine Skala von 1 bis 10 hatte aufstellen, je nach dem wie seine Stimmung ist. Man konnte erkennen, dass die meisten viel besser in Stimmung waren als am Freitag zum Seminarbeginn.

Selbstwert ist erlernbar!!!

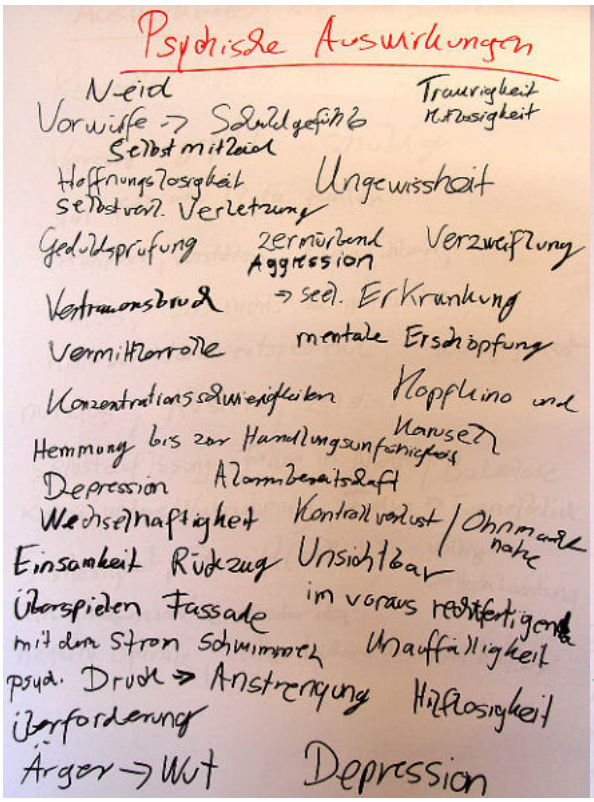
Wir wurden wieder in Gruppen aufgeteilt und sollten folgendes erarbeiten:

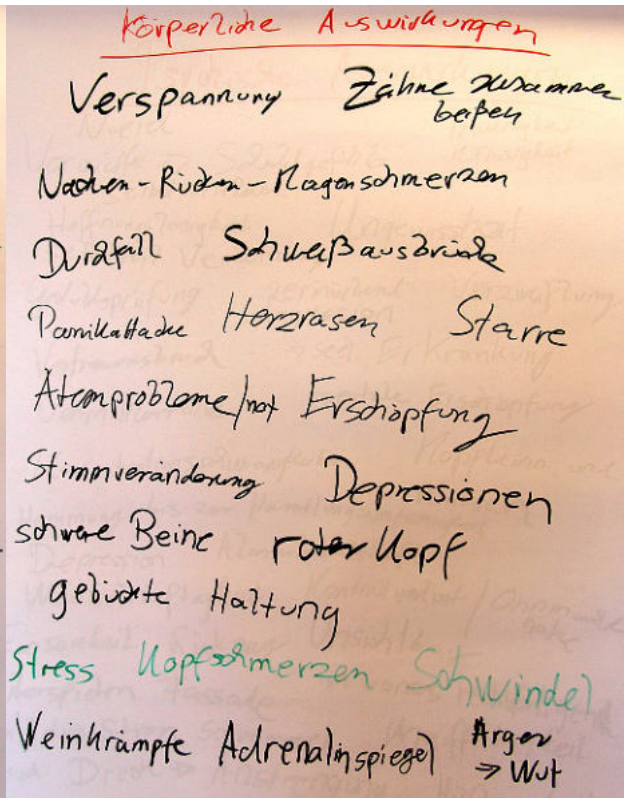
- Was sorgt dafür, dass der Selbstwert niedrig bleibt und ist?
- Gefühle bzw. Eigenschaften notieren die den Selbstwert negativ beeinflussen
- Wie wirkt sich das auf den Moment psychisch und körperlich aus und was kann man dagegen tun.

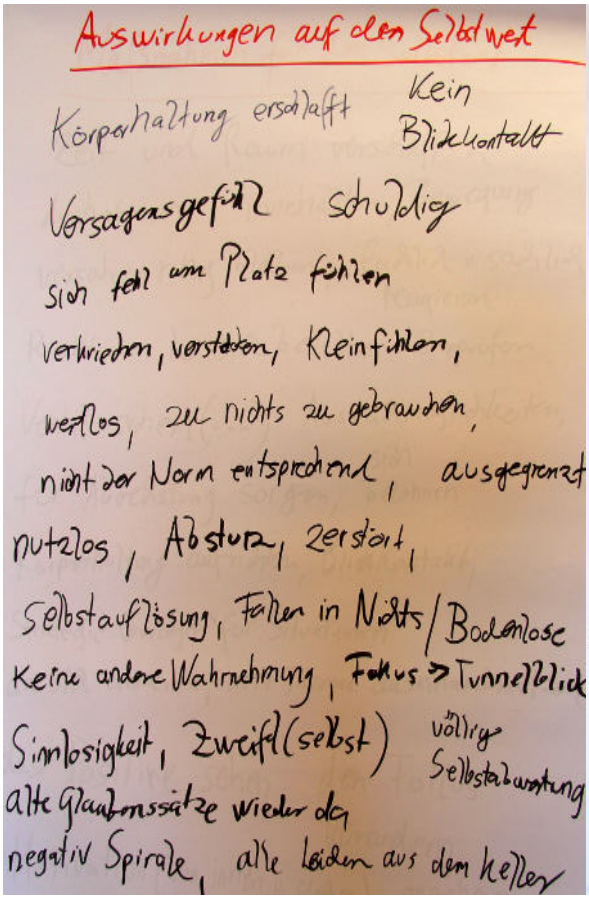
Die Themen bzw. Gefühle und Eigenschaften waren:

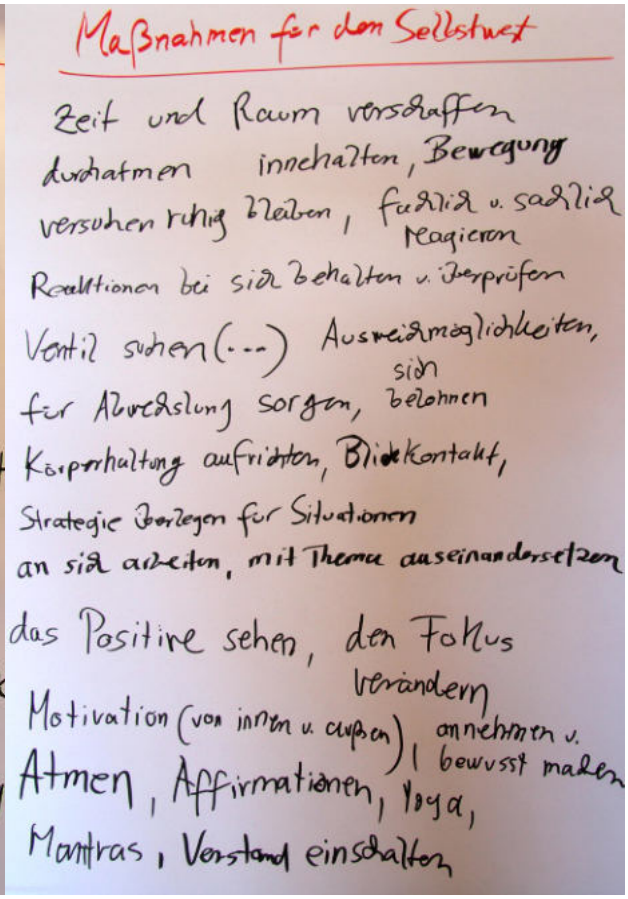
1. Seelische Verletzungen, Kränkungen
2. Angst
3. Scham
4. Sich vergleichen oder das Problemkind vergleichen
5. Ärger

Hier unsere Ausarbeitungen:









Im Internet habe ich dazu noch folgendes gefunden, was uns erklärt, warum ein positives Selbstwertgefühl wichtig ist:

Das Bild, das wir von uns selbst haben,
formt uns und lässt uns zu dem werden,
was wir von uns halten.

Abraham Lincoln lehnte es einmal ab, einen Mann einzustellen. Er erklärte: „Ich mag den Gesichtsausdruck dieses Mannes nicht." Ein Mitarbeiter erwiderte: „Aber Herr Präsident. Der Mann kann doch nichts dafür, wie er aussieht." „Doch, er kann", sagte Lincoln. „Die Gedanken eines Menschen und sein Verhalten formen seine Augen und sein Gesicht."

Das Bild, das wir von uns selbst haben, entscheidet darüber, ob wir uns ungeliebt oder geliebt fühlen, ob wir liebevolle und harmonische Beziehungen haben, ob wir glücklich oder unglücklich sind.

Wenn wir uns selbst ablehnen, dann ist unser Selbstwertgefühl gering und wir besitzen kein Selbstvertrauen – die Voraussetzung für ein befriedigendes und erfülltes Leben.

Viele Menschen machen sich Sorgen um die Verschmutzung und Vergiftung unserer Umwelt. Nur wenige Menschen aber machen sich Gedanken um den Schaden, den sie sich selbst durch ihre selbstabwertenden Gedanken zufügen.

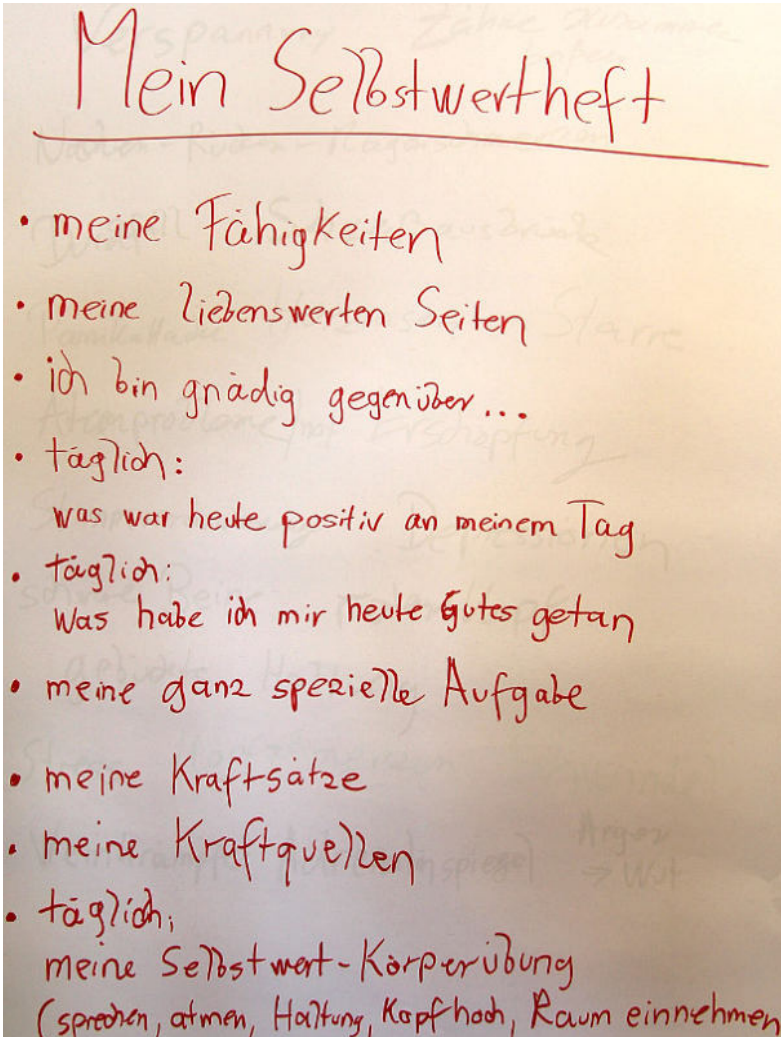
Sich selbst abzulehnen oder gar zu hassen, ist das Selbstschädigendste, was man sich antun kann. Ein negatives Selbstwertgefühl ist die Ursache vieler seelischer Probleme.

Was kann man dagegen tun?

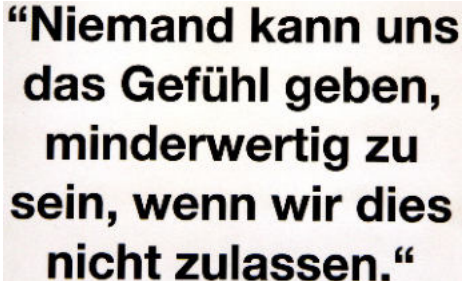
- „Zu sich selber gnädig sein"
- Mein Selbstwertheft anzulegen

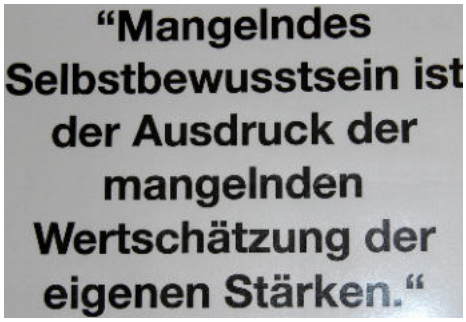
Gegen 12:30 Uhr waren wir am ende des Seminars angekommen und Inge Schmidke-Tiefenbach bedankte sich bei Frau Marinovic für das tolle Seminar. Sie bedankte sich auch bei den Teilnehmen für die Teilnahme bzw. Mitarbeit.

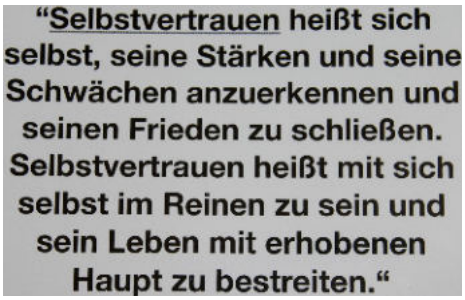
Nach dem Mittagessen ging es wieder zurück zur Heimat und den Alltag.

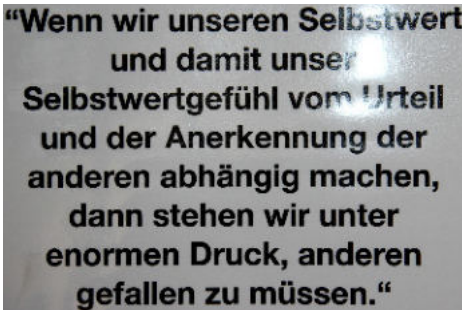


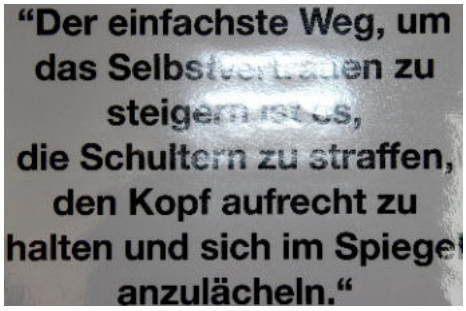
Folgende Karten können helfen den Selbstwert zu steigern:

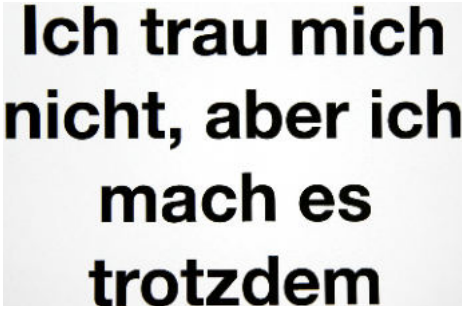


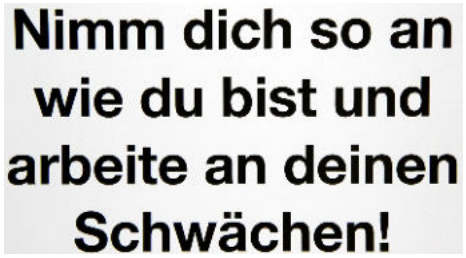


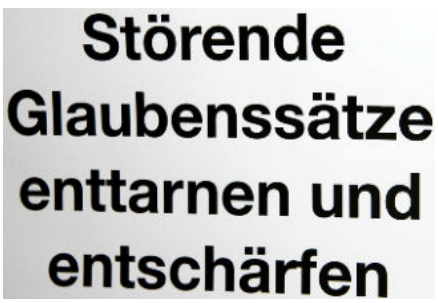












Welche Erfahrungen machen Sie mit Ihrem inneren Kritiker?

"Unsere Minderwertigkeitskomplexe verschwinden, wenn wir aufhören, uns für minderwertig zu halten und uns stattdessen annehmen und akzeptieren."

Achte auf deine Körperhaltung!

Ich kann mir Fehler erlauben (Selbstannahme)

Nonverbalen Kontakt herstellen

Blickkontakt suchen und halten

Bring deinen inneren Kritiker zum Schweigen

"Zu Vergleichen ist der Beginn der Unzufriedenheit."

"Wir fühlen uns minderwertig, wenn wir denken, dass wir als Person und Mensch minderwertig und unzulänglich sind."