

# Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls

Nathaniel Branden / ISBN 978-3-492-24386-5

Als Übungen für den Einstieg in ein Gespräch oder Selbsteinführungsrunde finde ich folgende KW helfend. Dabei sind die Themen der Woche der Stimmung und Ziel des Gespräches anzupassen.

KW 11 / 12 / 15 / 17 / 20 / 25 / 28 /

Seiten 332 bis 340 im Anhang:

Eine Satzergänzungsübung zum Aufbau des Selbstwertgefühls

Nachfolgend finden Sie ein 31-wöchiges Satzergänzungsprogramm, das ich speziell zum Aufbau des Selbstwertgefühls entwickelte. Hinter den hier vorgegebenen Satzstämmen und der entsprechenden Fortentwicklung dieser Stämme verbergen sich relativ komplexe theoretische Ideen, die ohne die praktische Erfahrung, wenn man die Übung macht, nicht erkannt werden können.

Wir haben bereits gesehen, wie effizient Satzergänzungsübungen sein können, wenn es darum geht, sich selbst und die eigene Entwicklung verstehen zu lernen. Das nachfolgende Programm soll uns zum besseren Verständnis der sechs Säulen und deren praktischen Anwendung im Alltag verhelfen. Dieses Ziel werden Sie durchgängig in der ganzen Übung erkennen. Die hier aufgeworfenen Fragen werden unter vielen verschiedenen Aspekten und aus vielen verschiedenen Blickwinkeln im Laufe der Therapie untersucht; die Endungen, mit denen der Klient aufwartet, zeigen unterschiedslos, welche zusätzlichen Punkte noch beachtet werden müssen. Bei diesem Programm handelt es sich um eine allgemein formulierte Version, die ständig weiterzuentwickeln und zu revidieren ist.

Um ein vollständiges und geschlossenes Programm zu entwickeln, war es notwendig, einige bereits an früherer Stelle genannten Punkte zu wiederholen, so dass Sie im folgenden einige Ihnen bereits bekannte Stämme finden, die in einer bestimmten Reihenfolge mit neuen Stämmen zusammengebracht wurden. Dahinter steht die Absicht, das Individuum zu zunehmend bewussteren Wahrnehmungen und Einsichten hinzuführen: zu einem erhöhten Selbst-Verständnis und zu einer Stärkung des Selbstwertgefühls. Es ist, als sei die Hälfte dieses Abschnitts mit unsichtbarer Tinte geschrieben - die erst im Laufe der Zeit sichtbar wird, in dem Zuge, wie man mit den Satzstämmen arbeitet und die Muster der Endungen untersucht. Und diesen Punkt sollten Sie sich bei dem ganzen Programm vor Augen halten.

## Das Programm

Wenn Sie mit diesen Satzergänzungsübungen alleine arbeiten, so können Sie dazu ein Notizbuch, eine Schreibmaschine oder einen Computer verwenden. (Akzeptabel ist alternativ auch die Verwendung eines Tonbandgerätes; hier wiederholen Sie den Satzstamm immer wieder auf Band, ergänzen ihn jeweils mit einer anderen Endung und spielen das Ganze später ab, um darüber nachzudenken.)

### 1. WOCHE:

Als erstes am Morgen, noch ehe Sie mit Ihren Tagesaktivitäten beginnen, setzen Sie sich hin und schreiben folgenden Satzstamm:

### **Wenn ich meinem Leben heute mehr Bewusstheit entgegenbringe ...**

Schreiben Sie dann so schnell wie möglich, ohne Pause, um nachzudenken, so viele Endungen zu diesem Satz, wie Sie in zwei bis drei Minuten schaffen können (jedoch nie weniger als sechs Endungen, und zehn sind genug). Machen Sie sich keine Gedanken darüber, ob Ihre Endungen tatsächlich der Wahrheit entsprechen oder einen Sinn machen oder »tiefsinnig« sind. Schreiben Sie irgendetwas, aber schreiben Sie etwas.

Dann machen Sie mit dem nächsten Satzstamm weiter:

**Wenn ich heute für meine Wahlentscheidungen und für mein Handeln mehr Verantwortung übernehme, ...**

Dann:

**Wenn ich heute mehr darauf achte, wie ich mit Menschen umgehe, ...**

Dann:

**Wenn ich meinen Energiepegel heute um 5 Prozent erhöhe, ...**

Wenn Sie damit fertig sind, beginnen Sie mit Ihrem regulären Tagesablauf.

Machen Sie diese Übung jeden Tagt von Montag bis Freitag in der ersten Woche, und zwar immer, ehe Sie mit Ihren Tagesaktivitäten beginnen.

Es ist ganz natürlich, dass sich viele Wiederholungen ergeben. Es werden unweigerlich aber auch neue Endungen zum Vorschein kommen. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, in Ruhe über diese Endungen nachzudenken, wird das kreative Unbewusste »angefeuert«, neue Verbindungen und Einsichten herzustellen und so das persönliche Wachstum voranzutreiben. Wenn wir unsere Bewusstheit intensivieren, wird in der Regel zugleich das Bedürfnis geweckt, etwas zu tun, das unseren psychischen Zustand zum Ausdruck bringt.

Jeweils am Wochenende lesen Sie das, was Sie die Woche über geschrieben haben, nochmals durch.

Dann ergänzen Sie folgenden Satzstamm mit mindestens sechs Endungen:

**Wenn irgendetwas von dem, was ich diese Woche geschrieben habe, wahr ist, dann wäre es hilfreich, wenn ich, ...**

Diese Übung hilft Ihnen, neu Erlerntes in die Tat umzusetzen. Machen Sie diese Übung während des ganzen Programms jeweils an den Wochenenden.

Ideal bei diesen Übungen ist es, wenn Sie Ihren Kopf von jeder Erwartung freimachen, was geschehen könnte oder was geschehen »sollte«. Stellen Sie keine Ansprüche an die Situation, Machen Sie die Übung, dann gehen Sie Ihren Tagesaktivitäten nach. Wenn möglich, nehmen Sie sich ein wenig Zeit, um über Ihre Endungen nachzudenken. Worauf Sie jedoch achten sollten, sind mögliche Unterschiedet wie Sie sich fühlen oder motiviert sind in Ihrem Handeln.

Wichtig ist: Ihre Endungen müssen eine grammatisch korrekte Ergänzung des Satzes ergeben. Sofern Ihr Kopf einmal absolut leer ist, erfinden Sie einfach eine Endung; aber lassen Sie sich nicht von dem Gedanken abhalten, Sie könnten diese Übung nicht machen.

Eine Sitzung sollte im Durchschnitt nicht länger als zehn Minuten dauern. Wenn Sie länger dauert, »denken« Sie zu viel (Sie spielen zu vieles gedanklich durch und kalkulieren zu viel). Denken Sie nach der Übung, nicht während Sie sie machen.

Und nochmals: Ergänzen Sie jeden Satzstamm mindestens mit sechs Endungen.

2. WOCHE:

**Wenn ich den Beziehungen, die mir wichtig sind, 5 Prozent mehr Bewusstheit entgegenbringe ...**

**Wenn ich meinen Unsicherheiten 5 Prozent mehr Bewusstheit entgegenbringe ...**

**Wenn ich meinen innersten Bedürfnissen und Wünschen 5 Prozent mehr Bewusstheit entgegenbringe ...**

**Wenn ich meinen Emotionen 5 Prozent mehr Bewusstheit entgegenbringe ...**

3. WOCHE:

**Wenn ich Zuhören wie einen kreativen Vorgang behandle, ...**

**Wenn ich darauf achte, wie andere durch die Qualität meines Zuhörens berührt werden ...**

**Wenn ich meinem Umgang mit anderen Menschen heute mehr Bewegtheit entgegenbringe, ...**

**Wenn ich mich in die Pflicht nehme, fair und wohlwollend mit anderen Menschen umzugehen, ...**

4. WOCHE:

**Wenn ich meinen Aktivitäten heute mit einem höheren Selbstwertgefühl nachgehe, ...**  
**Wenn ich in meinen Umgang mit anderen heute ein höheres Selbstwertgefühl einbringe ...**  
**Wenn ich mich heute 5 Prozent mehr annehme ...**  
**Wenn ich mich selbst annehme, auch wenn ich Fehler mache, ...**  
**Wenn ich mich selbst annehme, auch wenn ich mich verwirrt und überwältigt fühle ...**

**5. WOCHE:**

**Wenn ich meinen Körper mehr akzeptiere ...**  
**Wenn ich meinen Körper ablehne und nichts mit ihm zu tun haben will, ...**  
**Wenn ich meine Konflikte leugne oder ausklammere ...**  
**Wenn ich alle Teile, die zu mir gehören, mehr annehme ...**

**6. WOCHE:**

**Wenn ich mein Selbstwertgefühl heute erhöhen möchte, könnte ich ...**  
**Wenn ich meine Gefühle mehr annehme ...**  
**Wenn ich meine Gefühle leugne und ausklammere, ...**  
**Wenn ich meine Gedanken mehr annehme, ...**  
**Wenn ich meine Gedanken leugne und ausklammere ...**

**7. WOCHE:**

**Wenn ich meine Ängste mehr akzeptiere, ...**  
**Wenn ich meine Ängste leugne und ausklammere, ...**  
**Wenn ich meine Schmerzen mehr akzeptiere, ...**  
**Wenn ich meine Schmerzen leugne und ausklammere, ...**

**8. WOCHE:**

**Wenn ich meine Wut mehr akzeptiere, ...**  
**Wenn ich meine Wut leugne und ausklammere, ...**  
**Wenn ich meine Sexualität mehr akzeptiere, ...**  
**Wenn ich meine Sexualität leugne und ausklammere, ...**

**9. WOCHE:**

**Wenn ich meine Erregung mehr akzeptiere, ...**  
**Wenn ich meine Erregung leugne und ausklammere, ...**  
**Wenn ich meine Intelligenz mehr akzeptiere, ...**  
**Wenn ich meine Intelligenz leugne und ausklammere, ...**

**10. WOCHE:**

**Wenn ich meine Freude mehr akzeptiere, ...**  
**Wenn ich meine Freude leugne und ausklammere, ...**  
**Wenn ich allen Teilen, die zu mir gehören, mehr Bewusstheit entgegenbringe, ...**  
**Wenn ich es lerne, mich in allem, wer ich bin, zu akzeptieren, ...**

**11. WOCHE:**

**Eigenverantwortlichkeit heisst für mich, ...**  
**Wenn ich 5 Prozent mehr Verantwortung für mein Leben und Wohlbefinden übernehme, ...**  
**Wenn ich der Verantwortung für mein Leben und Wohlbefinden aus dem Weg gehe, ...**  
**Wenn ich 5 Prozent mehr Verantwortung für die Erreichung meiner Ziele übernehme ...**  
**Wenn ich der Verantwortung für die Erreichung meiner Ziele aus dem Weg gehe ...**

**12. WOCHE:**

**Wenn ich 5 Prozent mehr Verantwortung für eine positive Entwicklung meiner Beziehungen übernehme, ...**  
**Ich bleibe manchmal passiv, wenn ich ...**

**Ich mache mich manchmal selbst hilflos, wenn ich ...  
Es wird mir bewusst ...**

**13. WOCHE:**

**Wenn ich 5 Prozent mehr Verantwortung für meinen Lebensstandard übernehme ...  
Wenn ich 5 Prozent mehr Verantwortung dafür übernehme, welche Bekannte oder Freunde ich mir zur Gesellschaft aussuche ...  
Wenn ich 5 Prozent mehr Verantwortung für mein persönliches Glück übernehme ...  
Wenn ich 5 Prozent mehr Verantwortung für das Niveau meines Selbstwertgefühls übernehme ...**

**14. WOCHE:**

**Selbstbehauptung heisst für mich ...  
Wenn ich mich heute 5 Prozent mehr selbstbehaupten würde, ...  
Wenn ich meine Gedanken und Gefühle heute mit Respekt behandle ...  
Wenn ich meine Wünsche heute mit Respekt behandle, ...**

**15. WOCHE:**

**Wenn mir (als ich jung war) jemand gesagt hätte, dass meine Wünsche wirklich eine Rolle spielen, ...  
Wenn mir (als ich jung war) beigebracht worden wäre, mein eigenes Leben zu schätzen und ihm Rechnung zu tragen ...  
Wenn ich mit meinem Leben umgehe, als sei es unwichtig, ...  
Wenn ich bereit wäre, ja zu sagen, wenn ich ja sagen möchte, und nein zu sagen, wenn ich nein sagen möchte, ...  
Wenn ich bereit wäre, andere die Musik hören zu lassen, die in mir ist, ...  
Wenn ich 5 Prozent mehr von der Person, die ich bin, zum Ausdruck bringen sollte ...**

**16. WOCHE:**

**Zielgerichtet leben heisst für mich ...  
Wenn ich 5 Prozent zielgerichteter lebe ...  
Wenn ich 5 Prozent zielgerichteter arbeite ...  
Wenn ich 5 Prozent zielgerichteter in meinen Beziehungen bin ...  
Wenn ich 5 Prozent zielgerichteter in meiner Ehe bin ... (sofern zutreffend)**

**17. WOCHE:**

**Wenn ich 5 Prozent zielgerichteter mit meinen Kindern umgehe ... (sofern zutreffend)  
Wenn ich 5 Prozent zielgerichteter mit meinen innersten Sehnsüchten umgehe ...  
Wenn ich mehr Verantwortung für die Erfüllung meiner Wünsche übernehme, ...  
Wenn ich mir mein Glück zu einem bewussten Ziel mache ...**

**18. WOCHE:**

**Integrität heisst für mich ...  
Wenn ich an Bereiche denke, in denen es mir schwerfällt, in jeder Hinsicht integer zu sein ...  
Wenn ich 5 Prozent mehr Integrität in mein Leben bringe ...  
Wenn ich meiner Arbeit mit 5 Prozent mehr Integrität nachgehe, ...**

**19. WOCHE:**

**Wenn ich meinen Beziehungen 5 Prozent mehr Integrität entgegenbringe, ...  
Wenn ich den Werten treu bleibe, die ich für richtig halte ...  
Wenn ich mich weigere, nach Werten zu leben, die ich nicht respektiere ...  
Wenn ich meine Selbstachtung behandle, als hätte sie einen hohen Stellenwert ...**

**20. WOCHE:**

**Wenn das Kind in mir sprechen könnte, würde es sagen, ...**

**Wenn der Teenager, der ich einmal war, nach wie vor in mir existiert ...**  
**Wenn mein Teenager-Selbst sprechen könnte, würde es sagen, ...**  
**Bei dem Gedanken, zurückzugehen, um meinem Kind-Selbst zu helfen ...**  
**Bei dem Gedanken, zurückzugehen, um meinem Teenager-Selbst zu helfen ...**  
**Wenn ich mit meinen jüngeren Selbsts Freundschaft schliessen könnte, ...**

Anmerkung: Detailliertere Ausführungen, wie Sie daran arbeiten können, die Teile Ihres jüngeren selbst zu integrieren, finden Sie in meinem Buch Ich liebe mich auch. Selbstvertrauen lernen,

**21. WOCHE:**

**Wenn mein Kind-Selbst sich von mir angenommen fühlte ...**  
**Wenn mein Teenager-Selbst das Gefühl hätte, ich wäre auf seiner Seite, ...**  
**Wenn meine jüngeren Selbsts das Gefühl hätten, ich könnte ihnen ihre Kämpfe nachfühlen, ...**  
**Wenn ich mein Kind-Selbst im Arm halten könnte ...**  
**Wenn ich mein Teenager-Selbst im Arm halten könnte ...**  
**Wenn ich den Mut und das Mitgefühl aufbrächte, meine jüngeren Selbsts zu umarmen und zu lieben, ...**

**22. WOCHE:**

**Mein Kind-Selbst fühlt sich manchmal von mir abgelehnt, wenn ich ...**  
**Mein Teenager-Selbst fühlt sich manchmal von mir abgelehnt, wenn ich ...**  
**Zu den Dingen, die mein Kind-Selbst braucht und nur selten von mir bekommt, gehört ...**  
**Zu den Dingen, die mein Teenager-Selbst braucht und noch nie(selten) von mir bekommen hat, gehört ...**  
**Mein Kind-Selbst rächt sich an mir dafür, dass ich es ablehne, unter anderem dadurch, dass ...**  
**Mein Teenager-Selbst rächt sich an mir dafür, dass ich es ablehne, unter anderem dadurch, dass ...**  
...

**23. WOCHE:**

**Bei dem Gedanken, meinem Kind-Selbst das zu geben, was es von mir braucht, ...**  
**Bei dem Gedanken, meinem Teenager-Selbst das zu geben, was es von mir braucht ...**  
**Wenn mein Kind-Selbst und ich uns ineinander verlieben sollten, ...**  
**Wenn mein Teenager-Selbst und ich uns ineinander verlieben sollten, ...**

**24. WOCHE:**

**Wenn ich akzeptiere, dass mein Kind-Selbst vielleicht Zeit braucht, um es zu lernen, mir zu vertrauen ...**  
**Wenn ich akzeptiere, dass mein Teenager-Selbst vielleicht Zeit braucht, um es zu lernen, mir zu vertrauen ...**  
**Je mehr ich verstehe, dass mein Kind-Selbst und mein Teenager-Selbst beide Teil von mir sind ...**  
**Es wird mir bewusst ...**

**25. WOCHE:**

**Manchmal, wenn ich Angst habe ...**  
**Manchmal, wenn ich verletzt bin, ...**  
**Manchmal, wenn ich wütend bin, ...**  
**Ein effektiver Weg, mit Ängsten umzugehen, könnte es sein, ...**  
**Ein effektiver Weg, mit Verletzungen umzugehen, könnte es sein ...**  
**Ein effektiver Weg, mit Wut umzugehen, könnte es sein,**

**26. WOCHE:**

**Manchmal, wenn ich erregt bin ...**  
**Manchmal, wenn ich sexuell erregt bin ...**  
**Manchmal, wenn ich starke Gefühle erfahre, ...**

**Wenn ich mit meiner Erregung Freundschaft schliesse ...**  
**Wenn ich mit meiner Sexualität Freundschaft schliesse, ...**  
**In dem Maße, wie ich problemloser dem ganzen Spektrum meiner Emotionen begegnen kann ...**

**27. WOCHE:**

**Wenn ich darüber nachdenke, mich mit meinem Kind-Selbst besser anzufreunden, ...**  
**Wenn ich darüber nachdenke, mich mit meinem Teenager-Selbst besser anzufreunden ...**  
**In dem Maße, wie meine jüngeren Selbsts mir angenehmer werden ...**  
**In dem Zuge, wie ich einen sicheren Raum für mein Kind-Selbst schaffe ...**  
**In dem Zuge, wie ich einen sicheren Raum für mein Teenager-Selbst schaffe ...**

**28. WOCHE:**

**Meine Mutter vermittelte mir ein Bild von mir, wonach ich mich als jemanden sehe, der. ...**  
**Mein Vater vermittelte mir ein Bild von mir, wonach ich mich als jemanden sehe, der ...**  
**Meine Mutter spricht durch meine Stimme, wenn ich mir sage, ...**  
**Mein Vater spricht durch meine Stimme, wenn ich mir sage, ...**

**29. WOCHE:**

**Wenn ich der Beziehung mit meiner Mutter 5 Prozent mehr Bewusstheit entgegenbringe, ...**  
**Wenn ich der Beziehung mit meinem Vater 5 Prozent mehr Bewusstheit entgegenbringe, ...**  
**Wenn ich meine Mutter und meinen Vater realistischer betrachte, ...**  
**Wenn ich darüber nachdenke, welches Maß an Bewusstheit ich der Beziehung mit meiner Mutter entgegenbringe, ...**  
**Wenn ich darüber nachdenke, welches Mass an Bewusstheit ich der Beziehung mit meinem Vater entgegenbringe, ...**

**30. WOCHE:**

**Der Gedanke, psychologisch frei von meiner Mutter zu sein, ...**  
**Der Gedanke, psychologisch frei von meinem Vater zu sein, ...**  
**Der Gedanke, dass ich nur mir selbst gehöre, ...**  
**Wenn mein Leben wirklich mir selbst gehört, ...**  
**Wenn ich wirklich in der Lage bin, eigenständig zu überleben, ...**

**31. WOCHE:**

**Wenn ich 5 Prozent bewusster lebe, ...**  
**Wenn ich mich 5 Prozent selbst mehr annehme, ...**  
**Wenn ich 5 Prozent eigenverantwortlicher lebe, ...**  
**Wenn ich mich 5 Prozent mehr selbstbehaupte, ...**  
**Wenn ich mein Leben 5 Prozent zielgerichteter lebe, ...**  
**Wenn ich 5 Prozent mehr Integrität in mein Leben bringe, ...**  
**Wenn ich tief atme und zulasse, dass ich selbst erfahre, wie man sich fühlt, wenn man ein Selbstwertgefühl hat ...**

Angenommen, Sie haben dieses 31wöchige Programm jetzt erstmals abgeschlossen. Wenn Sie fanden, dass es hilfreich war, wiederholen Sie es. Es wird wiederum eine neue Erfahrung für Sie sein. Einige meiner Klienten absolvieren dieses Programm drei- oder viermal, jedes Mal mit neuen Ergebnissen, und am Ende steht jedes Mal ein neues Wachstum im Selbstwertgefühl.