Coachingbrief 1

Wertschätzende Führung – Teil3: Selbstwertschätzung

Liebe/r Teilnehmer/in,

herzlich Willkommen zum Teil3.

Hier geht es nur um Sie! Man sagt, ohne Selbstwertschätzung kann man keine anderen Personen wertschätzen. Sollte deswegen das Webinar nicht am Anfang stehen?

Es ist das letzte Webinar, weil wir hier einige Elemente brauchen, die in den Teil1 und Teil2 schon behandelt wurden. Und es ist das letzte Webinar, weil doch die Wertschätzung von sich selbst vielen Menschen am schwersten fällt. Daher hilft die Übung mit Wertschätzung aus den vorangegangenen Teilen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und viele selbstwertschätzende Momente!

Herzliche Grüße,

Gangolf Neubach

Inhalt

Vereinbarung 2
Die Basis: Die Differenzierung der eigenen Anerkennung 2
Selbstliebe – Nein Danke! 3
Die Selbstkritik 4
Übung: 4
Abschluss 4

Vereinbarung

Ich vereinbare mit mir…

- Ich, …….. , will Wertschätzung in meinen Leben noch mehr und bewusster einbinden. Wertschätzung heißt, den Menschen als Ganzes in seinem Wesen und Sein zu sehen, seinen Wert zu erkennen, ihn so anzunehmen wie er ist, und meine positive innere Haltung diesen Menschen gegenüber auszudrücken.
- Ich vereinbare, meine Wertschätzung nur ehrlich und aufrichtig einzusetzen, nicht als ein Mittel zum Zweck, d.h. ich setze Wertschätzung nur dafür ein, jemanden wertzuschätzen, ohne eine direkte Gegenleistung zu erwarten oder ohne ihn manipulieren zu wollen.
- Ich vereinbare, dass ich die Coachingbriefe intensiv studiere und durcharbeite und die Übungen in der Praxis umsetze.
- Ich vereinbare, dass ich die Urheberrechte achte und die Coachingbriefe nicht mit Dritten außer den anderen Teilnehmern teile.
- Ich frage nach, wenn mir etwas unklar ist oder wenn ich Unterstützung benötige.
- Ich bin bereit für die Veränderung.
- **Ich sage Ja zu Wertschätzung und Selbstwertschätzung in meinem Leben.**

_____ _____

Datum Name

Die Basis: Die Differenzierung der eigenen Anerkennung

Analog zu der Anerkennung Dritter unterscheiden wir von der Handlungs-Ebene und der Seins-Ebene.

Die Handlungs-Ebene beschreibt das, was ich mache – eine Handlung. Diese Handlung resultiert aus meinen Fähigkeiten und ist beobachtbar und auch zeitlich vergänglich.

Die Seins-Ebene beschreibt das stabile Sein. Das ist alles, was ich als ganzer Mensch bin – mit meinem Wesen und meinen Eigenschaften. Wenn wir diese Ebene von uns selbst ansprechen, ist es Selbstwertschätzung.

Eigene Anerkennung

Handlungs-Ebene	Seins-Ebene
Was ich mache.	Was ich bin.
. Handlung . Fähigkeiten . Beobachtbar .Vergänglich	. Sein . Eigenschaften . Ableitbar . Permanent
„Ich mache …“	„Ich bin …“

Selbstliebe – Nein Danke!

Selbstliebe fällt vielen Menschen schwer. Ein Grund dafür ist, dass wir bei dem Begriff „Liebe“ in unserer Kultur zunächst an Folgendes denken:

- Für eine Person schwärmen
- Romantische Liebe empfinden
- Zärtliche Zuneigung spüren

Wir haben auch eine bestimmte Vorstellung von dieser Person. Durch Film und Werbung entsteht der Gedanke eines Traumpartners oder einer Traumpartnerin, an die wir gewisse Erwartungen richten. Diese Person finden wir dann gut. So entspringt Liebe aus einer Erwartungshaltung; unser eigener Bewertungsalgorithmus entscheidet, ob wir uns in die Person verlieben oder nicht. Wenn wir Liebe so verstehen, entspringt sie aus unserer Bewertung.

Diese Sicht projizieren wir bei Selbstliebe auf uns. Aber diese hohe Erwartungshaltung zu stillen und sich selbst als gut zu empfinden, fällt den meisten Menschen extrem schwer. Wir stellen an uns so hohe Ansprüche, die wir kaum erfüllen können. Und dass man sich selbst gut und toll findet, gehört sich nicht. „Eigenlob stinkt“ – so haben wir es gelernt.

Die Aufforderung, sich so anzunehmen, wie man ist, hilft dann auch nicht, da diese hohe Erwartungshaltung immer große Enttäuschung in uns auslöst, weil sie nicht gestillt werden kann. Die Enttäuschung bewirkt eher, dass man sich noch härter verurteilt, als dass man sich annehmen und akzeptieren kann.

Bei Selbstwertschätzung achten wir nicht auf Erwartungen oder der Vorstellung, wie etwas sein soll. Bei der Selbstwertschätzung schätzen wir unsere Werte – so wie sie sind. Wir erkennen unserer Werte, nehmen diese an und schätzen diese.

Beides unterscheidet sich durch einen zentralen Aspekt: Bei Selbstwertschätzung beobachten und sehen wir etwas (unserer Werte), anstatt wie bei Selbstliebe zu versuchen, einen Mangel zu befriedigen. Dies erzeugt in uns schon einen Perspektivenwechsel: von der Sicht des Wollens zu der Perspektive des Habens.

Somit ist der Schlüssel von Selbstwertschätzung, die eigenen Werte, die wir haben, zu erkennen. Diese ist auch der Schwerpunkt der Übungen des Webinars.

Zunächst beschäftigen wir uns noch mit einer sehr weit verbreiteten Art und Weise: Die Selbstkritik. Der Blick auf das, was wir vermeintlich nicht können.

Die Selbstkritik

Wie reagieren wir, wenn uns ein Fehler passiert? Wir verurteilen uns pauschal auf der Seins-Ebene. Damit stellen wir uns als Person in Frage. Wir ärgern uns über uns selbst und unterstreichen damit noch mehr unseren eigenen Fehler.

Wie bei der Wertschätzenden Kritik sollte aber auch die Selbstkritik nur auf der Handlungs-Ebene ablaufen, da wir eine Handlung kritisieren. Und diese Handlung können wir das nächste Mal verändern oder wir beschließen, diese Handlung in der Zukunft nicht mehr durch zu führen.

Übung:

1) „Beobachten“ der Vergangenheit:
   Erinnern Sie sich an vergangene Situationen, in denen Sie Fehler machten. Betrachten Sie sich in der Situation aus der neutralen Beobachterposition. Sie als neutraler Beobachter haben nichts mit der Situation zu tun. Daher sind die Fragen auch so formuliert, als ob Sie jemanden beobachten:
   a. Wie hat die Person reagiert?
   b. Was hat sie zu sich gesagt?
   c. Wie hat sich dies auf die Person ausgewirkt?

2) Beobachten Sie sich in den nächsten Tagen, wenn Sie etwas machen, was Sie bereuen. Achten Sie in diesem Moment darauf:
   a. Wie reagieren Sie?
   b. Was sagen Sie zu sich?
   c. Welche Gefühle entstehen dadurch?

Abschluss

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben den ersten Coachingbrief des Teil3 durchgearbeitet.

Noch ein Tipp: Oft vergessen wir im Alltag unsere Übungsaufgabe. Deswegen legen Sie sich diesen Coachingbrief auf den Nachttisch, dann können Sie am Abend den Tag nochmal reflektieren.

Ich wünsche Ihnen viele neue Erkenntnisse!

Herzliche Grüße,

Gangolf Neubach