

MELANIE PIGNITTER

Es ist
ein
Geschenk,

dass es
dich
gibt

Spüre wieder,
wie wertvoll
du bist

G|U

INHALT

EINLEITUNG: DAS VERGESSENE GESCHENK

Irgendwo auf der Reise deines Lebens ging etwas verloren	6
Motivationssnack: Nimm die Karotte mit!	12

GLAUBENSsätze: DIE BEWEISLAGE IST ERLEUCHTEND

Negative Überzeugungen und wie sie entstehen	18
Wie sich negative Glaubenssätze auf dein Leben auswirken	22

QUELLEN UND TANKSTELLEN DES SELBSTWERTGEFÜHLS

Deine Kindheit	32
Deine Mitmenschen	43
Selbsterfahrung	52

DEINE SELBSTWERT-RÄUME

Helle Zimmer, dunkle Zimmer	60
-----------------------------	----

INNERE TANKSTELLEN UND INNERE RÄUBER

Den inneren Kritiker auf Urlaub schicken	70
Die liebevolle Mentorin in dir erwecken	84
Den inneren Sklaventreiber stoppen	98
Exkurs in die Welt der Affirmationen	110

DIE STÄRKEN IN DEINEN SCHWÄCHEN ENTDECKEN

Geliebt sein – mit all deinen »Macken«	120
Schreib ein Loblied auf dich	131
Bist du ein roter Ferrari?	139

SAG ADIEU ZU SELBSTWERT-DIEBEN

Wer klaut dir deinen Wert?	148
Verkauf dich auch selbst nicht unter Wert	166

DIE REISE GEHT WEITER

Pack deinen Selbstwert-Koffer	178
Danke, du Herzensmensch!	187
Meine Angebote	190
Impressum	192



IRGENDWO AUF DER REISE DEINES LEBENS GING ETWAS VERLOREN



Als ich mit 16 Jahren von allen Jungs übersehen wurde, glaubte ich, ich sei nicht schön genug.

Als mein Englischlehrer mir die Schularbeit hinknallte und sagte: »So wirst du es nie zu etwas bringen«, glaubte ich, ich sei nicht klug genug.

Als ich mit 22 unzählige Jobabsagen bekam, glaubte ich, ich sei nicht gut genug.

Als ich für mein erstes Buch Absagen von mehr als 30 Verlagen bekam, glaubte ich, ich sei nicht talentiert genug.

Als ich mit 30 immer noch Single war, glaubte ich, ich sei nicht liebenswert genug.

Und weil ich all diese und noch viele weitere Dinge mein halbes Leben lang glaubte, fühlte ich mich alles andere – nur nicht wertvoll. Hätte mir damals jemand gesagt, ich sei ein Geschenk für diese Welt, hätte ich mein Gesicht zu einer ablehnenden Grimasse verzogen und dem Wohltäter kein Wort geglaubt. Denn ich hatte vergessen, wie so viele Menschen, wie unendlich wertvoll ich bin.

Vermutlich liest du genau deshalb gerade diese Zeilen, weil auch du nicht immer davon überzeugt bist, dass du ein Geschenk für diese Welt, eine Bereicherung für deine Mit-

menschen und ein wertvoller Schatz bist. Erst mal musst du wissen, dass du damit nicht allein bist. Bei einer Umfrage innerhalb meiner Leserschaft gaben von rund 2500 Menschen mehr als 90 Prozent an, sich häufig nicht als wertvoll und gut genug zu empfinden. Du siehst also, es ist keine Seltenheit, dass man das sogenannte Selbstwertgefühl auf der Reise des Lebens irgendwo verliert.

TIEFE PRÄGUNGEN ÜBERSCHATTEN DEINEN SELBSTWERT

Das ist auch kein Wunder, denn diese Reise ist nicht immer ein Spaziergang. Genau wie ich musstest wahrscheinlich auch du in deiner Vergangenheit schmerzhaft Erfahrungen machen, die dir vermittelten, nicht gut, nicht liebenswert, nicht schön oder klug genug zu sein. Gerade in der Kindheit sind wir sehr empfänglich für derartige Botschaften. Alles, was uns gesagt oder mit uns gemacht wird, halten wir für richtig. Wir hinterfragen und zweifeln nicht, sondern speichern die Aussagen anderer tief in uns ab. Vielleicht: »Stell dich nicht so dumm an!«, »Nimm dich bloß nicht so wichtig!« Oder: »Aus dir wird nie etwas!«

Ohne Überprüfung des Wahrheitsgehalts sind diese Sätze in unser Unterbewusstsein gewandert, was dazu führt, dass wir sie anschließend oft ein Leben lang für wahr halten. Das Fatale dabei ist, dass diese Überzeugungen, die man auch Glaubenssätze nennt, unser Leben dirigieren. Das bedeutet,



- Du hast es verdient, geknuddelt und geschätzt zu werden.
- Du bist ein Geschenk für diese Welt.
- Du bist für mich das wundervollste Mädchen/der großartigste Junge der Welt.
- Du bist willkommen.
- Auch wenn es dir nicht immer so vorkommt, deine Eltern lieben dich unendlich.
- Es ist schön, dass es dich gibt, mein Schatz.
- Du bist unendlich wertvoll für mich.
- Egal, was passiert, ich werde dich immer lieben.
- Ich bin jetzt für dich da.
- Danke, dass du so stark warst, mein kleiner Schatz.
- Du musst dich nicht anstrengen, du bist gut so, wie du bist.
- Ich erkenne dich in all deiner Liebenswürdigkeit und mit all deinen wundervollen Eigenschaften.
- Du wirst nie wieder allein sein, ich bin jetzt für dich da.
- Du darfst dich lieben lassen und heil werden.

DEINE MITMENSCHEN



Du bist der Durchschnitt jener fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst, schrieb einst der Autor Jim Rohn. Was er damit meint, ist, dass sich Menschen, die viel Zeit miteinander verbringen, mehr und mehr einander angleichen. Wir beginnen also unbewusst, unser näheres Umfeld zu imitieren, übernehmen Meinung, Werte und Ansichten der anderen. Umgekehrt verhält es sich ähnlich. Vielleicht sind es bei dir nun nicht genau fünf, sondern drei oder zehn Menschen, aber Fakt ist, dein näheres Umfeld beeinflusst deine Prägungen äußerst stark. In Bezug auf den Selbstwert beeinflussen uns vor allem menschliche Selbstwert-Tankstellen – und Selbstwert-Vampire. Beide natürlich auf ganz unterschiedliche Weise. Im Folgenden möchte ich dir diese zwei Typen von Menschen kurz vorstellen.

DER SELBSTWERT-TANKSTELLEN-TYP

Das ist ein Mensch, der ein Auge für all deine Talente, deine Stärken sowie deine liebenswerten Eigenschaften hat. Er macht dir oft Komplimente, spricht Lob aus und es macht ihm sichtlich Freude, mit dir Zeit zu verbringen. Nicht selten be-

Typs. In einem späteren Kapitel komme ich noch genauer auf diesen Typ zu sprechen – vorerst kümmern wir uns um die Selbstwert-Tankstellen in deinem Leben.

STEIG EIN IN DIE AUFWÄRTSSPIRALE

Obwohl der Grundstein unseres Selbstwertgefühls in der Kindheit gelegt wurde, beeinflussen natürlich die Menschen, denen wir im Laufe unseres Lebens begegnen, den weiteren Verlauf unserer Selbstwertentwicklung. Ich zum Beispiel war mir als junge Erwachsene wenig über meinen Wert bewusst. Ich schätzte mich als nichts Besonderes ein und hatte die Tendenz, mich zu verstecken. Als ich schließlich im Alter von 26 meinen Job wechselte, traf ich auf einen Vorgesetzten, der wesentlich mehr von mir hielt als ich selbst. Er förderte nicht nur meine Talente, sondern verteilte auch fleißig positives Feedback. Anfangs änderte das nicht viel, aber mit der Zeit drangen seine Worte immer tiefer in mein Unterbewusstsein vor. Als mir schließlich noch ein paar mehr menschliche Selbstwert-Tankstellen in Form von Kunden, Kolleginnen und Freunden über den Weg liefen, wuchs mein Selbstwertgefühl in die Lüfte hinauf. Von diesem Zeitpunkt an zog ich beinahe magnetisch immer mehr Selbstwert-Tankstellen in mein Leben, während sich alle Selbstwert-Vampire nach und nach wie von selbst verabschiedeten.

Kurzum: Dein bisheriges Umfeld ist mit ausschlaggebend dafür, wie es um deinen Selbstwert steht. Diese Feststel-



lung dient nun aber keineswegs dazu, dass du dich zurücklehnst und sagst: »Hab ich mir gleich gedacht, die anderen sind schuld.« Sie ist vielmehr eine Aufforderung dazu, dir die menschlichen Selbstwert-Tankstellen in deinem Leben bewusst zu machen, damit sie sich vermehren können. Solange wir nämlich jenen Menschen, die uns bestärken und groß machen, nicht unsere Aufmerksamkeit schenken, solange kann sich unser Selbstwert auch nicht wirklich von ihnen nähren lassen. Lenken wir unsere Energie auf jene Menschen, die unseren Wert bestätigen, so fühlen wir uns automatisch auch wertvoller, willkommener und wichtiger. Das können wir sogar im Nachhinein tun. Daher lade ich dich an dieser Stelle wieder zu einer Praxisübung ein.

SELBSTWERT-ABENTEUER

Setz die Wertschätzungsbrille auf

Diese Übung besteht aus zwei Schritten. Zuerst werde ich dich dazu anregen, einige Listen von Menschen zu erstellen. Das wird dir dabei helfen, zu erkennen, wie wertvoll du bereits für viele Menschen in deinem Leben warst und bist. Durch dieses Erkennen nährst du dein Selbstwertgefühl – oftmals auch im Nachhinein. Denk daher bitte nicht nur an Menschen, die dein Leben aktuell prägen, sondern auch an alle Begegnungen in deiner Vergangenheit. Zum Beispiel an Lehrer, eine Tagesmutter, Eltern, Tanten, Schul- oder Studienfreunde, Großeltern, Geschwister, Freunde, Kolleginnen, Vorgesetzte, Kundinnen und so weiter.

Beim Erstellen dieser Listen kann es sein, dass dir manchmal niemand, manchmal nur eine und manchmal mehrere Personen einfallen. Die Namen, die du auflistest, dürfen sich selbstverständlich auch wiederholen. Das heißt, wenn eine oder mehrere Personen immer wieder auf deiner Liste erscheinen, ist das völlig okay – oder sogar gut, denn dann hast du eine große und bedeutsame menschliche Selbstwert-Tankstelle ausfindig gemacht.

1. SCHRITT: DEINE LISTEN

- Liste alle Menschen auf, die dich je gemocht und gern mit dir Zeit verbracht haben oder es auch aktuell noch tun.
- Liste alle Menschen auf, denen du je begegnet bist und von denen du denkst, dass sie an dich und dein Potenzial glauben oder geglaubt haben.
- Liste alle Menschen auf, von denen du dich aktuell oder in der Vergangenheit wertgeschätzt gefühlt hast.
- Liste alle Menschen auf, die dir jemals das Gefühl gaben, etwas Besonderes zu sein.
- Liste alle Menschen auf, die dich oder etwas, was du getan hast, geschätzt haben.
- Liste alle Menschen auf, von denen du mindestens einmal ein ehrliches Lob oder Kompliment bekommen hast.
- Liste alle Menschen auf, von denen du glaubst, dass du für sie unbezahlbar bist. Für die du also mehr wert bist als alles Geld der Welt.

2. SCHRITT: DER LIEBEVOLLE BLICK AUF DICH

Nun lade ich dich dazu ein, dass du eine von den notierten Personen auswählst. Such dir anschließend eine ruhige Umgebung. Wenn möglich, leg Meditations- oder Entspannungsmusik auf (in großer Auswahl auch auf YouTube zu finden). Du wirst nun gleich eine außerkörperliche Erfahrung machen. Geh dazu wie folgt vor:

Mach es dir bequem und atme drei Mal tief in den Bauch ein und wieder aus. Komm ganz bei dir und deinem Körper an. Lass die Gedanken ziehen.



Vielleicht ist dir während des Lesens schon ein Licht aufgegangen und du hast festgestellt, mit welcher dieser typischen Forderungen an dich selbst du versuchst, dir die Liebe, Anerkennung, Aufmerksamkeit und Fürsorge deiner Mitmenschen zu sichern. Sie alle repräsentieren bestimmte Typen von inneren Antreibern. Und manchmal ist es auch so, dass man sich von mehreren angesprochen fühlt. In diesem Fall denken dann viele: »Ich muss sie alle schnellstens loswerden!« Aber obwohl die inneren Antreiber auf den ersten Blick wie ungemütliche Gefährten anmuten, haben sie ihre Daseinsberechtigung. Denn jeder von ihnen hat grundsätzlich Gutes im Sinn.

Zum Beispiel: Der »Sei perfekt!«-Antreiber hilft uns dabei, nicht immer nur schnell-schnell zu machen, sondern uns auch mal der Detailliebe hinzugeben. Der »Mach schnell!«-Antreiber ist der Gegenpol und hilft uns dabei, uns nicht zu verzetteln und Dinge zu vollenden, auch wenn sie nicht perfekt sind. Der »Sei stark!«-Glaubenssatz unterstützt uns da-

bei, dass wir nicht vorschnell aufgeben und dadurch erfolglos bleiben. Und so weiter. So hat jeder Antreiber auch etwas Positives. Aber nur dann, wenn man ihn nicht zu sehr düngt und er nicht über eine bestimmte Größe hinauswächst. Es ist in etwa so wie mit einem guten Wein. Ein, zwei oder drei Achterl davon heben unsere Stimmung, machen uns entspannter und lassen uns vielleicht sogar besser schlafen, aber ein, zwei oder drei Liter davon sind nicht nur ungesund, sondern richtig gefährlich.

ERKENNTNIS-ABENTEUER

Persönlichkeitstest

Wenn einer der fünf Antreiber-Sätze bei dir sehr ausgeprägt ist, handelt es sich dabei nicht mehr um einen gesunden inneren Antreiber, sondern um einen inneren Sklaventreiber. Durch ihn fühlt sich das ständige Bemühen um Liebe dann wirklich an wie ein permanenter Kampf. Deshalb ist es wichtig herauszufinden, welcher der Antreiber in dir seine Grenzen überschritten hat und zum Sklaventreiber wurde. Dazu gibt es jetzt ein Erkenntnis-Abenteuer.

Hier erfährst du, welcher innere Sklaventreiber dich dominiert. Vergib ein bis fünf Punkte für die folgenden Aussagen. Ein Punkt heißt: gar nicht zutreffend und fünf Punkte: trifft absolut auf mich zu.

Lass deinem Selbstwertgefühl Flügel wachsen

»Ich bin nicht gut genug«, »Ich kann das nicht«,
»Ich hab nichts Besseres verdient«. Kennst du solche
Gedanken? Sie nagen am Selbstwertgefühl und
ziehen dich runter. Doch damit ist jetzt Schluss!
Österreichs erfolgreichste Selbstliebe-Trainerin entlarvt
diese negativen Glaubenssätze als das, was sie sind:
völliger Unsinn! Dein WahrnehmungsfILTER spielt dir hier
ganz einfach einen Streich. Denn auch in dir ist so viel
Wertvolles und Gutes! Auch in dir ist dieses wunder-
schöne Strahlen, mit dem du dich und die Menschen
um dich herum jeden Tag bereichern kannst.

Einfühlsam erklärt Melanie Pignitter, wie du dein
mentales Immunsystem wieder auf Vordermann bringen
kannst. Kleine Selbstwert-Abenteuer helfen dir dabei,
das Gelesene direkt in die Praxis umzusetzen und aus
tiefstem Herzen zu begreifen:

Du bist ein Geschenk für diese Welt.

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-8233-3



9 783833 882333

www.gu.de