

*Wenn Sie sich jemals schlecht fühlen,
schauen Sie tief in sich hinein und erkennen
Sie, dass niemand perfekt ist, auch Sie
nicht, aber auch mit all Ihren Fehlern und
Eigenarten sind Sie einzigartig im
Universum, und genau das macht Sie zu
etwas Besonderem und von Gott geliebt.*



**Arbeitshilfe
März 2022**

Selbsterkenntnis, Selbstbild, Selbstwertgefühl und Talente

Einführung

Das Jahr 2021 war überall auf der Welt ziemlich kompliziert. Die Pandemie, die immer noch nicht vorbei ist, hat uns gezwungen, unser Leben, unsere Gebräuche, Werte, Gewohnheiten und Gefühle zu verändern. Zu Beginn dieses neuen Jahres ist es wichtig, eine Pause einzulegen, **um zu erkennen und darüber nachzudenken**, wie wir diese schwierigen Zeiten gemeistert haben und wie wir mit unserem Leben weitermachen werden, wie wir die Herausforderungen, mit denen wir konfrontiert werden, weiterhin bewältigen können und welche Mittel uns zur Verfügung stehen.

Deshalb schlagen wir vor, dass jeder von uns in einer Atmosphäre des Gebets in sein Inneres schaut und seinen Lebensplan überdenkt.

Wir möchten, dass das folgende Schulungsmaterial uns allen hilft und uns ermutigt. Möge es uns mit Hoffnung und Vertrauen in Gott erfüllen, der uns mit einer unendlichen Liebe umgibt.

1. Selbsterkenntnis

In ihrem großen Werk *Die Wohnungen der Inneren Burg* lädt uns die heilige Teresa von Ávila ein, die innere Burg unserer Seele zu betreten.

Sie sagt, dass wir gewöhnlich außerhalb der Burg leben und glauben, dass alles, was existiert, sich im Äußeren befindet, und dass wir dabei all die Schönheit und Großartigkeit des Lebens, das sich im Inneren abspielt, verpassen. Sie lädt uns ein, unser inneres Selbst kennen zu lernen.

Die heilige Teresa erzählt uns von drei Formen der Erkenntnis:

- Gott zu kennen
- Den Plan zu kennen, den Gott für jeden von uns hat, unsere Würde wertzuschätzen und die Gaben und Talente zu erkennen, die wir erhalten haben
- Sich unserer Schwäche bewusst zu werden, sie aber mit dem liebevollen Blick Gottes zu sehen

Die Selbsterkenntnis besteht darin, uns selbst zutiefst zu kennen. Das bedeutet, zu erkennen und zu verstehen:

- unsere Qualitäten und Mängel,
- unsere Stärken und Schwächen,
- die Emotionen, mit denen wir umgehen können und die, mit denen wir uns schwer tun,
- unsere persönlichen Werte, Interessen und Überzeugungen,
- die Erfahrungen, die uns geprägt haben,
- unsere Erwartungen, Träume, Sehnsüchte und Ziele,
- wovon wir Angst haben und was uns zum Handeln motiviert.

Uns selbst zu verstehen, ist eine lebenslange Aufgabe. Indem wir daran arbeiten, entwickeln wir uns persönlich weiter, unsere Beziehungen werden vertieft und die Ergebnisse unseres Handelns werden besser.

Um uns selbst zu erkennen, müssen wir:

- uns selbst beobachten,
- unseren Gefühlen nachspüren, sie erkennen und akzeptieren,
- uns unserer Gedanken bewusst sein,
- unsere spontanen Reaktionen und unser Verhalten im Allgemeinen analysieren.

Hindernisse bei der Selbsterkenntnis:

- unsere eigene Subjektivität und Voreingenommenheit,
- uns selbst zu rechtfertigen, um uns nicht schuldig zu fühlen,
- die Angst, etwas zu finden, das uns verärgert,
- die Suche nach Antworten außerhalb von uns selbst.

Dinge, die uns helfen können, uns selbst zu erkennen:

- uns selbst anzunehmen, ohne uns zu beurteilen, zu kritisieren oder abzuwerten,
- uns selbst zu verzeihen,
- unser Selbstbild nicht auf der Grundlage der Meinung anderer zu bilden.

Selbsterkenntnis führt notwendigerweise zu Selbstwertgefühl.

Fragen zur Diskussion in unserer Gruppe:

1. Haben Sie sich in diesen Zeiten der Pandemie so verhalten, wie Sie es erwartet hätten, oder mussten Sie in sich gehen und über Ihre Reaktionen und Ihr Verhalten nachdenken?
2. Was denken Sie, haben Sie während des Lockdowns über sich selbst gelernt? Was haben Sie über die Menschen in Ihrem Umfeld gelernt?



2. Selbstbild

Vor der Definition des Selbstwertgefühls muss definiert und verstanden werden, was ein Selbstbild ist, da das Selbstwertgefühl auf dem Selbstbild beruht.

Unsere Selbstwahrnehmung bildet ein gedankliches Bild davon ab, wer wir sind und wie wir uns verhalten. Wir alle haben ein mentales Bild von uns selbst, d. h. eine Wahrnehmung und eine Vorstellung davon, wie wir sowohl physisch als auch psychisch sind.

Wir formen dieses Bild im Laufe der Zeit, beginnend in unserer Kindheit. Unser Bild von uns selbst kann mit dem Bild, das andere von uns haben, übereinstimmen oder auch nicht, und dieses Bild kann mit der Realität übereinstimmen oder auch nicht.

Je realistischer unser Selbstbild ist, desto angemessener wird unsere Interaktion mit der Umwelt sein. Wir werden auch uns selbst besser akzeptieren können und eine größere Fähigkeit zu persönlichem Wachstum und ein stabileres Selbstwertgefühl haben.

3. Selbstwertgefühl



„Ich liebe mich selbst“

Das Selbstwertgefühl kann als eine Reihe von Elementen definiert werden: was ich von mir selbst denke, wie ich mich dabei fühle und was ich in meinem Leben tue, wenn ich all dies berücksichtige.

Es manifestiert sich durch die Art und Weise, wie wir uns selbst sehen (Selbstbild), unsere Gefühle, unser Verhalten und unsere Gedanken. Es ist ein Werkzeug, das uns zeigt, auf welche Weise wir mit anderen interagieren.

Selbstwertgefühl entsteht nicht dadurch, dass wir uns in jeder Situation positiv bewerten, sondern dadurch, dass wir uns selbst objektiv beobachten und vor allem unser Selbstbild wertschätzen und akzeptieren.

Das Selbstwertgefühl ist nichts Beständiges und Stabiles: Es hängt von unserer Lebenssituation und unseren Lebensumständen ab und verändert sich im Laufe unseres Lebens.

Die Bedeutung des Selbstwertgefühls

Wenn wir genügend Selbstwertgefühl haben:

- können wir auf gesunde Weise mit der Welt interagieren, sind in jeder Situation selbstbewusst und verteidigen unsere Rechte, ohne zu schwanken.
- sind wir immun oder nicht sehr anfällig für persönliche Angriffe aus unserem Umfeld und werden in jeder Situation ruhig handeln und uns selbst bedingungslos akzeptieren, was uns mit unseren Reaktionen und unserem Verhalten zufrieden macht.

Das Selbstwertgefühl ist auch eine der Grundlagen menschlicher Beziehungen und wirkt sich daher direkt auf die Art und Weise aus, wie wir uns in der Welt verhalten und mit anderen in Beziehung treten.

Nichts in unserer Art zu denken, zu fühlen und zu handeln entzieht sich dem Einfluss des Selbstwertgefühls.

Ein gesundes Selbstwertgefühl ermöglicht uns eine Reihe von Verhaltensweisen und Einstellungen, die sich positiv auf unsere Gesundheit und Lebensqualität auswirken, und es beugt Krankheiten wie Depressionen oder Angstzuständen vor.

Ein Mensch mit einem gesunden Selbstwertgefühl:

- ist bereit, für die eigenen Rechte einzutreten, auch wenn sie auf Widerstand oder persönliche Angriffe stoßen,
- hat genug Selbstvertrauen, um seine Meinung oder sein Urteil zu ändern, wenn die Erfahrung ihm Unrecht gibt,
- lernt aus der Vergangenheit und plant für die Zukunft, erlebt aber die Gegenwart mit großer Intensität,
- ist zuversichtlich, dass er seine Probleme selbst lösen kann, ohne sich durch Misserfolge und Schwierigkeiten entmutigen zu lassen und ist bereit, andere um Hilfe zu bitten, wenn er sie wirklich braucht,
- betrachtet sich selbst und sieht sich als gleichwertigen Menschen, der weder minderwertig noch überlegen ist, sondern einfach die gleiche Würde besitzt, und erkennt gleichzeitig Unterschiede in Bezug auf bestimmte Talente, den beruflichen Status oder die wirtschaftliche Stellung an,
- erkennt, dass er für andere interessant und wertvoll sein kann,
- lässt sich nicht manipulieren,



- erkennt und akzeptiert für sich selbst unterschiedliche Gefühle und Emotionen, sowohl positive als auch negative und ist bereit, sie anderen zu zeigen, wenn dies angemessen und sinnvoll ist,
- ist in der Lage, eine große Vielfalt von Aktivitäten zu genießen,
- ist sensibel für die Gefühle und Bedürfnisse anderer,
- ist in der Lage, das Beste aus dem gegenwärtigen Moment zu machen, entsprechend den jeweiligen Rahmenbedingungen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein gesundes Selbstwertgefühl uns in allen Bereichen unseres Lebens große Vorteile bringt.

Arten des Selbstwertgefühls

Generell lassen sich zwei Arten von Selbstwertgefühl unterscheiden, die sich jedoch nicht gegenseitig ausschließen und sich auf unterschiedliche Aspekte einer Person beziehen können.

Hohes Selbstwertgefühl

Menschen mit einem hohen Selbstwertgefühl haben in der Regel großes Vertrauen in ihre Fähigkeiten. Dadurch sind sie in der Lage, Entscheidungen zu treffen, Risiken einzugehen und Aufgaben mit einer hohen Erfolgserwartung in Angriff zu nehmen, weil sie sich selbst in einem positiven Licht sehen.

Wenn unser Selbstwertgefühl steigt, fühlen wir uns besser vorbereitet und haben eine größere Fähigkeit und Bereitschaft, verschiedene Aktivitäten durchzuführen. Wir werden begeisterungsfähiger und haben einen stärkeren Wunsch, Dinge mit anderen zu teilen.

Niedriges Selbstwertgefühl

Menschen mit geringem Selbstwertgefühl fühlen sich möglicherweise unsicher, unzufrieden und reagieren empfindlich auf Kritik. Ein weiteres Merkmal von Menschen mit geringem Selbstwertgefühl kann ihre Schwierigkeit sein, sich durchzusetzen, d. h. ihre Rechte in angemessener Weise einzufordern.

Ein geringes Selbstwertgefühl kann viele Ursachen haben, z. B. den Wert, den wir uns selbst beimessen, die Meinung, die wir über unsere Persönlichkeit haben, und unsere Überzeugungen, um nur einige zu nennen.

Manchmal versuchen Menschen mit geringem Selbstwertgefühl, anderen zu gefallen, um positive Verstärkung zu erhalten und so ihr Selbstwertgefühl zu steigern.



Die Entwicklung und Stärkung unseres Selbstwertgefühls

Um unser Selbstwertgefühl zu stärken, müssen wir:

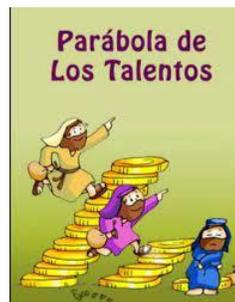
- verstehen, woher unsere Grenzen und Fehler bei der Bewältigung unseres Lebens kommen, und vor allem daran arbeiten, neue Verhaltensweisen zu entwickeln (ein bisschen ruhiger, ein bisschen selbstbewusster, ein bisschen mutiger, ein bisschen gleichgültiger gegenüber der Meinung anderer und der Art, wie sie uns sehen), immer unter Berücksichtigung unserer Persönlichkeitsmerkmale. Das bedeutet, dass wir an unserer Beziehung zu uns selbst arbeiten, während wir gleichzeitig Fortschritte in unseren Beziehungen zu anderen machen,
- reflektieren, handeln und den Prozess wiederholen, bis „sich selbst wertschätzen“ so natürlich wird wie das Atmen, um sich allem anderen zuwenden zu können: den anderen, dem Leben, usw.

Fragen für die Diskussion in unseren Gruppen:

1. Glauben Sie, dass sich Ihr Selbstwertgefühl in den verschiedenen Phasen Ihres Lebens verändert hat? Wenn ja, auf welche Weise?
2. Mussten Sie jemals etwas in Ihrem Leben aufgrund Ihrer eigenen Selbstbeobachtung ändern?
3. Glauben Sie, dass sich Ihr Selbstwertgefühl während der Pandemie verändert hat? Wenn ja, warum?

4. Talente und Begabungen

Wir laden Sie ein, das Matthäusevangelium, Kapitel 25, 14 – 30 zu lesen



„Das Gleichnis von den Talenten“

Dieses Gleichnis lehrt uns, dass wir, wenn wir eine Gabe haben, diese nicht verkümmern lassen oder vergeuden dürfen. Stattdessen müssen wir sie miteinander teilen, indem wir sie in den Dienst des anderen stellen.



Gott gibt uns verschiedene Gaben. Es kommt nicht darauf an, welche er uns gibt, sondern darauf, dass jeder von uns seine Gaben entdeckt und sie einsetzt und nutzt.

Der Hausherr im Gleichnis von den Talenten (Gott) vertraut jedem Knecht an, was er bewältigen kann. Er gibt nicht allen das Gleiche und verlangt auch nicht das Gleiche von ihnen. Er respektiert die Fähigkeiten eines jeden. Niemand wird gezwungen, mehr zu geben, als er kann, und jeder soll so viel geben, wie er erhält. Er ist einfach damit zufrieden, dass wir mit dem arbeiten, was er uns gibt. Es wäre aber eine Sünde der Unterlassung, nicht mit dem zu arbeiten, was er uns gegeben hat.

Wenn wir uns selbst kennen und ein hohes Selbstwertgefühl haben, weil wir wissen, dass wir durch Gottes Gnade so sind, wie wir sind, werden wir unsere Zeit sicher nicht damit verbringen, uns mit anderen zu vergleichen. Stattdessen werden wir erkennen und schätzen, was jeder von uns ist, und wir werden wissen, wie wir glücklich sein und andere glücklich machen können.

Bitten wir den Herrn, dass wir die Worte hören dürfen, die Er uns am Ende unseres Lebens sagen will, in der Gewissheit, unsere Gaben erkannt und sie mit anderen geteilt zu haben. **„Gut gemacht, guter und treuer Knecht! Du bist mit einigen Dingen treu gewesen [...] Komm und teile das Glück deines Herrn!“ (Mt 25,21)**

Fragen zur Diskussion in unseren Gruppen:

Was denken Sie, welche Gaben hat Gott Ihnen gegeben? Haben Sie das Gefühl, dass es viele sind? Stellen Sie sie alle in den Dienst der anderen?

Übung:

Machen Sie eine Liste mit Ihren Qualitäten und Gaben und eine weitere mit Ihren Schwächen und legen Sie sie vor den Herrn. Beten Sie, dass Sie Ihre Qualitäten weiterhin in Ihre Ehrenamtsgruppe einbringen können und dass Gott Ihnen hilft, mit Ihren Schwächen umzugehen.



Gebet zum Heiligen Geist

„Komm, Heiliger Geist, und hilf mir, mich mit Liebe und Geduld zu betrachten.
Lehre mich, all das Gute zu entdecken, das du in mich gesät hast.
Hilf mir zu erkennen, dass es in mir Schönheit und Güte gibt, weil ich das Werk eines
Vaters bin, der mich liebt und mir seinen Geist gegeben hat.
Manchmal schmerzt mich die Erinnerung an Fehler, die ich gemacht habe.
Hilf mir, mich so zu sehen, wie Jesus mich sieht, damit ich mich verstehen und mir
vergeben kann.
Komm, Heiliger Geist, gieße deine ganze Kraft in mich hinein.
Lass nicht zu, dass ich vom Bedauern beherrscht werde, denn deine Liebe ermöglicht mir
immer wieder einen Neuanfang.
Komm, Heiliger Geist.“
Amen

Literaturquellen:

The Gift of Being Yourself: The Sacred Call to Self-Discovery, David G. Benner, InterVarsity Press
(auf English).

Imparfais, libres et heureux, Christophe André, Éditions Odile Jacob (auf Französisch).

Ergänzungsliteratur:

Das Wunder der Wertschätzung, Prof. Dr. med. Reinhard Haller, ISBN-13: 978-3-8338-6744-6

Die Macht der Emotionen: und wie sie unseren Alltag bestimmen, François Lelord und Christophe
André, ISBN: 9783492246316

