

## Kapitel 18: Akzeptieren Sie sich selbst

Nehmen Sie sich, wie Sie sind, mit allen Starken und Schwachen. Stehen Sie zu sich selbst, zu Ihren Fähigkeiten, Eigenschaften und Gefühlen.

Wer die Grundposition „Ich bin nicht o. k.“ vertritt- also mit sich selbst im Unfrieden lebt - kämpft gegen das eigene Erleben und verschwendet seine Energie darauf, das unerwünschte Empfinden und Verhalten *abzuwehren*.

Mich selbst akzeptieren heißt *nicht*, dass ich mich in allem, was ich bin und tue, großartig finde, sondern, dass ich es hinnehme-und vielleicht auch darunter leide, dass ich bin wie ich bin, dass ich mich (bedingt) auch mit meinen Fehlern bejahe.

Zu sich selbst ja zu sagen ist die Voraussetzung dafür, auch andere Menschen akzeptieren zu können.

Innere Selbstsicherheit entsteht erst dann, wenn Sie es aufgeben, nach Selbstsicherheit zu streben, wenn Sie sich mutig zu sich selbst bekennen und einfach so sind, wie sie im Moment sind; das ist nur möglich, wenn Sie in den Bewusstseinszustand eines Kindes zurückkehren und auf sich selbst vertrauen wie ein Kind. Seien Sie sich Ihrer selbst bewusst, das ist Selbstbewusstsein. Selbstbewusstsein ist mehr als Selbstsicherheit.

Beantworten Sie sich die Frage, ob es möglich ist, von allen geliebt zu werden. Ist es wirklich so wichtig, was die anderen von Ihnen denken? Anerkennung durch die Umgebung ist für Kinder zur gesunden Entwicklung der Persönlichkeit unbedingt erforderlich. Anerkennung durch andere ist für den Erwachsenen zwar wünschenswert, nicht aber absolut notwendig. Ob die *anderen* Sie gut finden, ist nicht entscheidend; Selbstachtung lässt sich wesentlich besser durch überzeugtes Tun und sorgsame Pflege freundschaftlicher mitmenschlicher Beziehungen erwerben und stabilisieren.

Das Bedürfnis nach Zustimmung durch andere hindert viele Menschen daran, für sich selber einzutreten. Wer sich immer bemüht seinen Mitmenschen zu gefallen und sich bei jeder seiner Entscheidungen rückversichern muss, macht sich vom Urteil anderer abhängig; er schränkt seine Möglichkeiten,

autonom zu handeln, ein und tritt damit Macht an andere ab. Nur wer sich selbst akzeptiert, kann die Angst vor anderen abbauen.

Wer zu sich selbst ja sagt, entschuldigt sich nicht für irgendwelche Eigenschaften, die er sowieso nicht ändern kann: Voiles Haupthaar ist gut, eine Glatze ist es ebenso - für viele Menschen stellt sie den Beweis für ungebrochene Manneskraft dar. In einem lachenden Gesicht sind Sommersprossen sogar besonders hübsch.

Akzeptieren Sie auch Ihre Gefühle. Sie können selbstverständlich nicht jedes Gefühl befürworten oder gar ausagieren, aber Sie können akzeptieren, dass Sie ein bestimmtes Gefühl haben. Nur wenn Sie Ihre Gefühle voll annehmen, wird Ihr Ausdrucksverhalten anderen gegenüber unmissverständlich. Viele Menschen akzeptieren zum Beispiel nicht, traurig zu sein, wenn sie - aus irgendeinem Grund - glauben, sie dürften in einer bestimmten Situation nicht traurig sein.

Angst-, Trauer-, Arger- und Wutgefühle zeigen Begleiterscheinungen im physiologischen Bereich. Wichtig ist es, solche Empfindungen zuzulassen und zu akzeptieren. Das *bewusste Erleben* solcher emotional belastender Ereignisse ist die Voraus-setzung dafür, sie kognitiv verarbeiten zu können. Eine andere Sache ist es, *wie* Sie diese Gefühle Ihrer Umgebung mitteilen bzw. wie Sie sie in Ihr konkretes Verhalten einbringen. Impulsive Wutausbrüche zum Beispiel werden von den Adressaten wohl meist als feindselige Aktionen aufgefasst - auch wenn sie gar nicht so destruktiv gemeint sind; zudem vermitteln sie den Eindruck von Unberechenbarkeit.

Fragen Sie sich im konkreten Fall: „Warum habe ich mich so und so verhalten?“, „Was hat mich verärgert, verunsichert oder geängstigt?“ Sie müssen sich für Ihr Verhalten nicht rechtfertigen. Die Reflexion über die Ursachen und Gründe des Problem-verhaltens führt zu einer Erhöhung der Sensibilität im Umgang mit den eigenen Gefühlen.