

A photograph of a chess king piece on a round mirror and a chess pawn on a white surface. The king piece is reflected in the mirror. The pawn is on the surface to the right of the mirror.

LESEPROBE

SELBST ACHTUNG

Der Leitfaden zur Stärkung
des am häufigsten
unterschätzten Bausteins für
Glück und Erfolg im Leben

von Dr. Joe Rubino

Selbstachtung

Der Leitfaden zur Stärkung des am häufigsten unterschätzten Bausteins für Glück und Erfolg im Leben

Deutsche Übersetzung: Romana Vlcek

Copyright der deutschen Ausgabe © 2013
Life Success Media GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Copyright der Erstausgabe © 2003
Dr. Joe Rubino
Kontrollnummer der Bibliothek des US Kongresses: 2002104481
Alle Rechte vorbehalten.

Herausgegeben von:
Life Success Media GmbH
6020 Innsbruck, Austria

Weder dieses Buch noch Teile oder Ausschnitte davon dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Autors oder des Verlages mit irgendwelchen Mitteln reproduziert, vervielfältigt, veröffentlicht oder öffentlich vorgeführt werden, noch darf dieses Buch in elektronische oder mechanische Medien gespeichert oder in solche übertragen werden. Ausgenommen sind Rezensenten, die kurze Passagen von nicht mehr als insgesamt 250 Wörtern zitieren.

Gedruckt in der Europäischen Union

ISBN 978-3-902114-56-3

SELBST ACHTUNG

Der Leitfaden zur Stärkung
des am häufigsten
unterschätzten Bausteins für
Glück und Erfolg im Leben

Beinhaltet

Die 12 Schritte zur Wiedergewinnung Ihrer Selbstachtung

von Dr. Joe Rubino

Durch dieses Buch werden Sie:

- ◊ Aufdecken, woher Ihr Mangel an Selbstachtung kommt.
- ◊ Die Vergangenheit abschließen und die Abwärtsspirale der Selbstsabotage stoppen.
- ◊ Negative innere Botschaften durch neue Glaubenssätze ersetzen, die Ihr Glück und Ihre Großartigkeit unterstützen.
- ◊ Das Geheimnis entdecken, wie Sie Ihre persönliche Macht wiedererlangen können.
- ◊ Sehen, wie Sie stark und authentisch sein können, während Sie Ihre Verletzlichkeit als Kraftquelle nutzen.
- ◊ Ein neues Selbstbild entwickeln, das Ihrer Großartigkeit gerecht wird.
- ◊ Eine Vision für Ihre Zukunft schaffen, die Ihre Schlüsselwerte ehrt.
- ◊ Auf die Kraft der Selbstmotivation und der positiven Absicht zugreifen.
- ◊ Ihre Stärken und Schwächen richtig einschätzen.
- ◊ Einen spezifischen Handlungsplan für ein bewusstes Leben aufstellen.
- ◊ Die Macht der Vergebung erkennen.
- ◊ Lernen, auf Urteile zu verzichten und sich selbst und andere zu lieben.
- ◊ Das Geheimnis zu einem Leben ohne Ärger entdecken.
- ◊ Destruktiven Zorn ablegen.
- ◊ Ihren wahren Wert erkennen und sich von Ihrer besten Seite zeigen.

- ◇ Sich Ziele setzen und sie auf dem Weg zum Leben Ihrer Wahl erreichen.
- ◇ Die Vision für ein Leben ohne Reue erschaffen.
- ◇ Visualisierungen und Affirmationen zur Stärkung Ihres neuen Selbstbildes nutzen.
- ◇ Sich für andere einsetzen, um deren Selbstachtung zu maximieren.
- ◇ Lernen, wie man Kinder erzieht und andere dabei unterstützt, die höchstmögliche Selbstachtung zu entwickeln.

Schon in früher Kindheit stellen wir alle fest, dass wir eigentlich nicht liebenswert und nicht gut genug sind und es nicht verdienen, das Beste vom Leben zu bekommen. Wenn wir den Ursprung unseres Mangels an Selbstachtung aufdecken, können wir unsere Vergangenheit neu interpretieren, uns unsere Selbstachtung wiederholen und unsere Zukunft kraftvoll und nach unseren Wünschen gestalten.

— Dr. Joe Rubino

Meinungen zum Buch: Selbstachtung

„Ich habe persönlich die Prinzipien dieses Programms angewandt, um Tausende von Menschen dabei zu unterstützen, selbstbewusst, glücklich und wohlhabend zu werden. Sie sind es sich schuldig, dieses Buch zu lesen.“

– Dr. Tom Ventullo
Vorsitzender von „The Center for Personal Reinvention“

„Dieses Buch von Joe Rubino könnte sich als das wichtigste Material erweisen, das ein Mensch je studiert hat, egal ob er es als junger Erwachsener oder später in seinem Leben tut. Selbstachtung ist die Wurzel des Bösen wie auch des Guten. Wir können sie nach unseren Wünschen gestalten und sind nicht darauf beschränkt, uns etwas einreden zu lassen wie ein naives zweijähriges Kind. Studieren Sie dieses Buch um zu leben!“

– Richard Brooke
Autor von *Mach II* – in der Hauptrolle: *SIE!*
Die Kunst der Vision und Selbstmotivation

„Dr. Joe Rubino nimmt eine komplexe psychologische Dynamik, die bei vielen von uns zu Funktionsstörungen führt, und zeigt einen einleuchtenden, völlig zuverlässigen Weg auf, wie wir unsere verlorene Großartigkeit wiedererlangen können! Dieses Buch ist großartig!“

– Robert Hicke
Klinischer Psychologe & Vorsitzender der
Kansas Foundation for Behavioral Health Managed Care

„Lesen Sie ‚Selbstachtung‘. Ich habe persönlich bei Zehntausenden von Menschen gesehen, wie geringe Selbstachtung alles boykottieren kann, von der Gesundheit über Vermögensaufbau bis hin zu persönlichen Beziehungen.

‚Selbstachtung‘ bietet jedem eine Chance — packen Sie diese Gelegenheit beim Schopf und nehmen Sie dieses Buch heute mit nach Hause!“

— Eldon Taylor, PhD

Autor von Selbstbewusstsein

natürlich leben Inner Talk® Subliminale Technologie

„‚Selbstachtung‘ ist ein brillanter Wegweiser zu Glück, Erfüllung, und dazu, ein Mensch zu werden, der sich durch nichts aufhalten lässt.

Wenden Sie die richtigen Prinzipien an und Sie werden ein neues Gefühl von innerem Wert und innerem Frieden entdecken...“

— Cynthia Kersey,

Autorin von Unstoppable

„‚Selbstachtung‘ ist ein inspirierender Ratgeber zum Führen eines Lebens, das mit Sinn, Zweck, Frieden und Freude ausgefüllt ist.

Geben Sie Ihrem Leben mit diesem Buch neue Kraft und werden Sie Zeuge, welchen Segen eine hohe Selbstachtung in Ihre Welt einbringt.“

— Tiffany Windsor,

CEO von Inspired Lifestyles

Danksagung

Ich möchte meinen Mentoren Mike Smith von The Freedom Foundation und Carol McCall von The World Institute Group für ihre Beiträge zu meiner persönlichen Entwicklung und viele der Konzepte in diesem Buch danken und ihnen dafür meine Anerkennung aussprechen. Die grundlegenden Prinzipien, die in ihren Arbeiten enthalten sind, bilden das Fundament, auf dem man Selbstachtung aufbaut und nährt. Ihr Glaube an die Großartigkeit aller menschlichen Wesen hat mich dazu inspiriert, anderen dabei zu helfen, das Beste aus sich zu machen. Die meisten Grundsätze, die in diesem Buch vorgestellt werden, sind unmittelbar aus den Werken von Mike Smith und Carol McCall übernommen. Sie wiederum haben diese Konzepte von ihren eigenen Mentoren vermittelt bekommen, und jene von den ihrigen. Viele der Prinzipien lassen sich tatsächlich bis zu den Werken von Philosophen wie Fernando Flores, Martin Heidegger, Plato, Sokrates, Jesus Christus und anderen zurückverfolgen.

Besonderer Dank gebührt auch meinem lebenslangen Freund und Geschäftspartner Dr. Tom Ventullo, dessen brillante, intuitive Einsichten fortlaufend Menschen dabei helfen, ihre Selbstachtung zurückzugewinnen und ihre Würde sowie ihre Fähigkeit, zu den Leben anderer beizutragen, zu maximieren. Tom setzt sich ebenso wie ich selbst für die Vision ein, die Leben von 20 Millionen Menschen durch unsere Gesellschaft, The Center for Personal Reinvention, www.CenterForPersonalReinvention.com, zu beeinflussen und zu verändern.

Ich danke auch meiner Ehefrau Janice und meiner Familie für ihre Liebe, Unterstützung und ihren immerwährenden Glauben an mich. Ihre Bestärkungen machen meine Arbeit erst möglich.

Aufrichtige Wertschätzung gebührt auch Richard Brooke, dem CEO von High Performance People, für seine Mitarbeit an den Abschnitten zur Vision und Selbstmotivation.

Meine Anerkennung geht auch an die Tausende von Freunden, Kollegen und visionären Partnern, die mit uns zusammengearbeitet haben, um anderen das Geschenk der Selbstbestärkung zu machen.

Meine ehrliche Dankbarkeit und Wertschätzung erstreckt sich weiter auf die Tausende von wagemutigen Freunden, die unsere Kurse im The Center for Personal Reinvention besucht, an Coaching-Sitzungen teilgenommen und sich selbst in unsere Arbeit eingebracht haben. Indem sie mutig ihr Menschsein und ihre Verletzlichkeit offenbart haben, sind sie selbst und sind andere in ihrer Selbstliebe gewachsen und haben ihre Fähigkeit gestärkt, auf der Welt einen positiven Beitrag zu leisten.

Und schließlich danke ich Ihnen, lieber Leser, für Ihren Mut und Ihre Bereitschaft, dieses Buch zu lesen und die vorgegebenen Aufgaben auszuführen, damit Sie sich selbst und anderen das Geschenk einer gestärkten Selbstachtung machen können. Wir alle sind großartig. Es wird Zeit, dass wir das begreifen.

Inhalt

Teil Eins

Schließen Sie mit der Vergangenheit ab 15

Kapitel 1

Die Essenz der Selbststächtung 17

Kapitel 2

Das Paradigma der Perfektion..... 25

Kapitel 3

Die Ursprünge von Selbstzweifeln 31

Kapitel 4

*Transformieren Sie Ihre
Selbstgespräche von negativ zu positiv* 33

Kapitel 5

Trennen Sie Tatsachen von Interpretationen 41

Kapitel 6

Launen 49

Kapitel 7

Der Teufelskreis 53

Kapitel 8	
<i>Beherrschen Sie Ihre Stimmungen, um Ihre Selbstachtung zu stärken</i>	<i>57</i>
Kapitel 9	
<i>Warum wir an unseren Launen festhalten</i>	<i>63</i>
Kapitel 10	
<i>Der Preis, den wir zahlen, wenn wir unsere Selbstachtung nicht wiederherstellen</i>	<i>67</i>
Kapitel 11	
<i>Überlebensrezepte</i>	<i>73</i>
Kapitel 12	
<i>Fallstudien</i>	<i>77</i>
Kapitel 13	
<i>Interpretieren Sie Ihre Vergangenheit neu.....</i>	<i>91</i>
Kapitel 14	
<i>Prüfen Sie Ihre Interpretationen unaufhörlich</i>	<i>101</i>
Kapitel 15	
<i>Schließen Sie Ihre Vergangenheit ab</i>	<i>105</i>
Kapitel 16	
<i>Die Macht der Vergebung.....</i>	<i>109</i>
Kapitel 17	
<i>Die Wichtigkeit von Dankbarkeit bei der Wiederfindung des Selbstwertgefühls.....</i>	<i>115</i>

Teil Zwei

Bewerten Sie Ihre Gegenwart 119

Kapitel 18

Ermitteln Sie Ihre Werte 121

Kapitel 19

Machen Sie eine persönliche Inventur:

Schließen Sie vergangene und unerledigte Angelegenheiten ab 131

Kapitel 20

Bewerten Sie Ihre Stärken und Schwächen 141

Kapitel 21

Programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein neu 147

Kapitel 22

Schaffen Sie eine Struktur

zur Entwicklung der Eigenschaften, die Sie an sich vermissen 151

Teil Drei

Gestalten Sie Ihre Zukunft 155

Kapitel 23

Führen Sie ein Tagebuch 157

Kapitel 24

Schaffen Sie sich eine Vision 161

Kapitel 25	
<i>Erkennen Sie den Sinn Ihres Lebens</i>	<i>169</i>
Kapitel 26	
<i>Setzen Sie sich Ziele und erstellen</i>	
<i>Sie einen Handlungsplan für Ihr Leben.....</i>	<i>173</i>
Kapitel 27	
<i>Die Macht einer täglichen Handlungsverpflichtung.....</i>	<i>183</i>
Kapitel 28	
<i>Regeln Sie die Verantwortlichkeiten.....</i>	<i>189</i>
Kapitel 29	
<i>Preisen Sie sich jeden Tag.....</i>	<i>193</i>
Kapitel 30	
<i>Nehmen Sie die Erfüllung Ihrer Bedürfnisse in Ihre Hände,</i>	
<i>indem Sie Bitten stellen</i>	<i>199</i>
Kapitel 31	
<i>Verhelfen Sie anderen zu einer hohen Selbstachtung.....</i>	<i>205</i>
Ein letztes Wort.....	209
12 Schritte zur Wiedergewinnung Ihrer Selbstachtung	210
Über den Autor	213

Widmung

Dieses Buch ist Ihnen, dem Leser, und der Ihnen innerwohnenden Großartigkeit gewidmet, sowie der Großartigkeit, die allen Menschen innewohnt, auch wenn wir dies manchmal vergessen.

Es ist zudem denjenigen gewidmet, die der Welt gegenüber mutig erklären, wer sie wirklich sind, und die sich auf ihre Macht besinnen.

Ihr Vorbild, Risiken einzugehen und ein Leben voller Mut und Leidenschaft zu führen, beflügelt uns alle dazu, uns von unserer besten Seite zu zeigen.

Teil Eins

**Schließen Sie mit
der Vergangenheit ab**

Kapitel 1

Die Essenz der Selbstachtung

Der bekannte Psychologe Nathaniel Branden, Ph.D., definiert Selbstachtung als „die Disposition, sich den Anforderungen des Lebens gewachsen und des Glücklicheins würdig zu sehen“. Um ein Leben zu führen, das von Kompetenz, Erfüllung, Zufriedenheit und Errungenschaften geprägt ist, brauchen Sie eine hohe Selbstachtung. Gesunde Selbstachtung ist auch das Fundament für die Entwicklung von Respekt und Mitgefühl anderen gegenüber. Sie bildet die Grundlage dafür, dass wir Verantwortung für unsere Taten übernehmen und unsere Leistungen als befriedigend empfinden können. Menschen mit gesunder Selbstachtung neigen eher dazu, ihre Träume zu verwirklichen. Da sie an ihre Fähigkeit glauben, diese Ideen verwirklichen zu können, motivieren sich Menschen mit starker Selbstachtung selbst. Sie stellen sich gern neuen Herausforderungen und nehmen Risiken auf sich, wodurch sie in sich selbst wachsen und die ganze Fülle des Lebens intensiver genießen. Sie erlauben es der unentrinnbaren Kritik anderer nicht, sie davon abzuhalten, ihre wichtigen Ziele zu verfolgen. Menschen mit einer gesunden Selbstachtung besitzen die Fähigkeit, sich selbst zu lieben — was eine Voraussetzung dafür ist, andere zu lieben und von anderen geliebt zu werden. Wie auch immer man es betrachtet: Ein gesundes Selbstwertgefühl ist eine Notwendigkeit, wenn man sein Schicksal selbst in die Hand nehmen und ein Leben führen will, das von positiver Selbstbestimmung, Vertrauen, Eigenverantwortlichkeit und Erfüllung charakterisiert ist.

Oft findet man geringe Selbstachtung in Verbindung mit Kriminalität, Drogen- oder Alkoholsucht, Armut, Gewalttätigkeit, Essstörungen, Schulabbrüchen und niedrigem gesellschaftlichen und materiel-

len Status. Menschen, denen die Selbstachtung fehlt, tun sich selbst nichts Gutes; sie zeigen oft ein aggressives, egoistisches, verletzendes und defensives Verhalten, das mit einem Mangel an Mitgefühl einhergeht. Gesunde Selbstachtung geht weit über ein gutes körperliches Selbstbild hinaus. Allzu viele Menschen verwechseln Selbstachtung mit Eitelkeit, Arroganz oder Egoismus. In Wirklichkeit kennzeichnen solche Eigenschaften typischerweise einen Mangel an gesunder Selbstachtung. Auch körperlich attraktive Menschen können Probleme mit ihrer Selbstachtung haben. Wirkliche Selbstachtung zu haben bedeutet, ein gutes Gefühl zu haben, wenn man sich selbst ansieht, und eine glückliche Person mit hohen inneren Werten zu sehen, die Beiträge leistet und fähig ist, in ihrem eigenen Leben und im Leben anderer wertvolle Resultate zu erzielen. Menschen, die diese Eigenschaft besitzen, haben nicht nur zu sich selbst Vertrauen, sondern sie vertrauen auch in ihre Fähigkeit, andere Menschen auf positive Weise beeinflussen zu können. Sie handeln entschieden und zeigen anderen gegenüber Respekt, indem sie die Verantwortung für ihre Handlungen übernehmen und nicht anderen die Schuld zuschieben, Risiken meiden und sich vor Niederlagen fürchten.

Wir Menschen sind von Natur aus großartig. Wir besitzen die Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden, bedeutende Leistungen zu vollbringen, unsere wichtigsten Werte anzuerkennen, glücklich zu werden und durch unsere besonderen, einzigartigen Gaben zum Leben anderer beizutragen. Kurz gesagt, wir können die Verantwortung dafür übernehmen, unser Leben optimal ablaufen zu lassen. Leider verlieren wir durch die Herausforderungen des Lebens diese Tatsachen oft aus den Augen. Von Geburt an und im Laufe unseres ganzen Lebens machen wir unzählige Erfahrungen, die unsere Selbstachtung entweder stärken oder schwächen können. Der Prozess des Abnehmens unserer Selbstachtung beginnt oft mit einer einfachen Beobachtung, dass wir irgend etwas nicht gewachsen sind. Wir beurteilen uns in irgendeiner Weise als anders und unzulänglich. Wir stellen fest, dass

wir nicht dazugehören. Von diesem Augenblick an geht das Leben entsprechend unserer Erwartungen weiter. Diese Erwartungen stehen in direktem Bezug dazu, wie wir uns selbst sehen. Entweder sind wir es wert, all die guten Dinge zu haben, die das Leben zu bieten hat, oder wir verdienen Schmerz und Leid, weil wir wertlos sind.

Wenn wir uns selbst streng beurteilen, verringern wir dadurch dramatisch unsere Fähigkeit, uns der Liebe anderer würdig zu erweisen und den Erfolg und Wohlstand zu erzielen, den die Welt für die wertvollsten Menschen reserviert hat. Wenn wir unsere Handlungen nach dem Glauben ausrichten, dass wir nicht das nötige Zeug dazu haben, um wertvolle Beziehungen, materiellen Reichtum und Glück zu erlangen, lösen wir genau jene Geschehnisse aus, die wir am meisten fürchten. Je mehr unsere Selbstachtung auf heimtückische Weise dahinschwindet, umso mehr betrachten wir uns selbst als unfähig, unser Leben und unser Schicksal produktiv zu gestalten. Resignation breitet sich aus wie Hausschwamm und tötet unseren Geist ab. Damit ist gesichert, dass unsere Überzeugung, dass wir unwürdig sind, in einen Teufelskreis mündet und zu Ergebnissen führt, die dieser Erwartungshaltung entsprechen und unser Gefühl der Wertlosigkeit bestärken. Je tiefer unsere Selbstachtung sinkt, umso mehr verringert sich die Wahrscheinlichkeit, dass wir auf eine Weise handeln, die zu positivem Feedback führen und unsere schwindende Selbstachtung wieder stärken könnte.

Die meisten Menschen empfinden das Leben über eine gewisse Zeitspanne nach der Geburt als angenehm. Unsere Eltern erfüllen uns alle unsere Bedürfnisse, indem sie uns all die Liebe und Sicherheit geben, die wir brauchen, um uns zu selbstsicheren, gut angepassten Individuen zu entwickeln. Schon früh in unserem Leben lernen wir, der Identität, die wir für uns selbst erschaffen, einen Wert beizumessen. In diesem Buch werden wir uns ganz genau ansehen, wie irgendwann zwischen der Geburt und dem Erwachsenwerden etwas während dieses Selbstentdeckungsprozesses geschieht, das den Anfang dafür setzt, dass

wir uns von da an selbst allzu streng beurteilen. Vielleicht geschieht etwas oder jemand macht eine Bemerkung, die uns glauben lässt, dass wir irgendwie unzulänglich sind. Dieses psychologische Trauma oder eine ganze Serie von Traumata kann in der Schwere von Misshandlung bis hin zu einem bloßen Missverständnis reichen. Bei manchen Menschen ist sexueller Missbrauch oder körperliche Misshandlung involviert, oder die Erfahrung, verlassen oder eingeschüchtert worden zu sein. Es kann mit ein paar Klapsen auf den Po beginnen oder es können schlimmste Prügel sein, die man als Kind bezieht. Etwas geschieht, was dem Kind den Gedanken in den Kopf pflanzt, dass es nicht liebenswert ist. Das Ereignis mag für andere nicht einmal sonderlich traumatisch aussehen. Um Schaden anzurichten, genügt es, wenn es den inneren Frieden und die Identität des Leidtragenden stört.

Das Ergebnis ist in allen Fällen dasselbe. Wir beginnen, unser tiefstes Selbst mit anderen zu vergleichen und haben bei dem Vergleich das Gefühl, dass wir schlecht abschneiden. Diese negative Selbsteinschätzung beginnt unsere Beziehung zu anderen zu verzerren. Da wir uns als unzulänglich betrachten, reagieren wir nun anders auf alltägliche Situationen. Unsere Resultate passen zu unserem verzerrten Selbstbild. Dies bestärkt unsere Gefühle der Unwürdigkeit, da wir nun handfeste Beweise haben, um sie zu rechtfertigen. Kurz gesagt, wir haben eine sich selbst erfüllende Prophezeiung zustande gebracht. Das Etikett, mit dem wir uns selbst versehen, um unseren Zustand zu beschreiben, bekräftigt unser Gefühl der Unzulänglichkeit. Unsere Selbstachtung leidet immer mehr. Bevor wir uns versehen, haben wir für unser Leben als Tatsache akzeptiert, dass wir nicht gut genug sind und dass wir es ganz bestimmt nicht wert sind, Liebe, Reichtum und Glück zu erfahren.

Diese Selbstbeurteilung ist mit enormem Schmerz verbunden. Da die uns innewohnende menschliche Natur instinktiv danach trachtet, Freude zu suchen und Schmerz zu meiden, ändern wir unser Verhal-

ten in dem Bemühen, weiterer Ablehnung auszuweichen. Während uns unsere inneren Zwiegespräche mit ständiger Kritik und düsteren Warnungen bombardieren, schützen wir uns vor potentiell schmerzhaften Beziehungen und meiden die Kommunikation, die Interaktion mit anderen und jedes Risiko. Wir geben unsere Träume auf und setzen unsere Erwartungen herab, da wir fürchten, ansonsten verletzt zu werden. Wir geben uns mit weniger zufrieden und rechtfertigen unsere Handlungen damit, dass sie uns vor größerem Schaden bewahren. Resignation und das langsame, subtile Absterben unseres Geistes und der daraus folgende Verlust an Vitalität sind das unausweichliche Resultat der Verschlechterung unserer Meinung über uns selbst.

Der Verlust von Selbstachtung kann alle Aspekte des Lebens durchdringen oder kann sich auf bestimmte Situationen oder Umstände beschränken. Letzteres geschieht, wenn Sie der Meinung sind, dass Sie nur in einigen Bereichen nicht gut genug sind, aber nicht in anderen. Sie könnten zum Beispiel gut finden, wie Sie sich in Geschäftsangelegenheiten bewähren, aber ein ärmliches Selbstbild von Ihrem Körper haben und sich als unattraktiv betrachten. Sie erkennen vielleicht, dass Sie beim Sport hervorragend abschneiden, doch Sie haben wenig Selbstvertrauen im gesellschaftlichen Umfeld. Wir alle haben unsere Stärken und Schwächen. Es gibt Bereiche, in denen wir uns sicher fühlen, und andere, in denen wir meinen, nicht das nötige Zeug zu haben, um dazu zu gehören und gute Leistungen zu erbringen. Diese beschränkte Art von verringerter Selbstachtung, die sich auf einen oder einige wenige spezifische Bereiche beschränkt, lässt sich relativ leicht handhaben und ansprechen. Im Gegensatz dazu ist der allumfassende Verlust von Selbstachtung, bei dem wir uns des Glücklichseins nicht würdig fühlen und meinen, im Vergleich zu anderen in den meisten Lebensbereichen nicht gut genug abzuschneiden, viel verheerender.

Dieser alles durchdringende Verlust von Selbstachtung kann sich zu einer schnell zunehmenden selbsterfüllenden Prophezeiung entwi-

ckeln. Wir vergleichen uns mit anderen und finden unzählige Punkte, in denen wir unzulänglich sind. Während wir uns als minderwertig aburteilen, geben wir uns die Schuld für alles, was schief läuft. Wir bemühen uns immer mehr um Perfektion, doch können nicht das zerstörerische Gefühl abschütteln, dass alles, was wir tun, unzulänglich ist. Wir ergehen uns laufend in allen Einzelheiten über unsere Schwächen und bezeichnen uns selbst als dumm, hässlich, Versager, hoffnungslos und nicht liebenswert. Der kleinste Fehler, den wir machen, jedes Versehen, das uns unterläuft, vergrößert sich in unseren Augen bis zu dem Punkt, an dem wir den Glauben an unsere Fähigkeiten verlieren zu kommunizieren, Beziehungen aufzubauen und effektive Leistungen zu erbringen. Wir verfallen dem Irrtum, dass die ganze Welt uns als genauso erbärmlich betrachtet wie wir uns selber sehen. Dann missdeuten wir die in der Regel harmlosen Worte und Handlungen anderer Menschen, weil wir denken, sie wollten nur darauf hindeuten, wie bemitleidenswert wir doch in Wirklichkeit sind. Wir überreagieren laufend auf Situationen und Aussagen, weil sich alles wie ein persönlicher Angriff auf unsere Unzulänglichkeiten anfühlt. Auf andere Menschen wirken wir dann seltsam und sie fühlen sich in unserer Gegenwart nicht wohl. Ihre Reaktion bestärkt unsere Ängste. Wir brechen unsere Beziehungen ab und entfernen uns weiter von den anderen. Dann fühlen wir uns darin bestätigt, dass wir recht damit hatten, wie wir uns selbst gleich von Anfang an gesehen haben, und unsere Fähigkeit, mit anderen in Verbindung zu treten, wird weiter aufgezehrt. Je weiter die Selbst-Sabotage voranschreitet, umso weniger sind wir zu einer effektiven Interaktion mit anderen fähig.

Doch verlieren Sie nicht die Hoffnung. Wir können die Abwärtsspirale der fortschreitend dahinschwindenden Selbstachtung aufhalten. Wenn wir identifizieren, wie wir das Vertrauen in uns selbst verloren haben, können wir die Erosion unseres Selbstbildes aufhalten. Dadurch wird es uns möglich, uns auf unsere Selbstachtung zu konzentrieren, die unsere wahre, uns innewohnende Natur ist. Die Wiederherstellung des

Vertrauens in uns selbst und in unsere Fähigkeit, Glück und Erfüllung zu finden und uns die Fülle der Welt nutzbar zu machen, wird bald folgen. Sehen wir uns zuerst mit offenen Augen an, wie Selbstachtung verloren geht, und dann, was noch wichtiger ist, wie wir sie wieder herstellen können, damit wir die Großartigkeit wiederfinden, die von Geburt an in uns steckt.

Um seine Selbstachtung zu steigern, muss man zunächst die schmerzhafteste Vergangenheit anerkennen und sie hinter sich bringen, dann die Kontrolle über negative Selbstgespräche übernehmen und schließlich bewusst eine Zukunft gestalten, die dem Bild von dem Menschen entspricht, der Sie beschließen zu sein, einem Menschen, den Sie kennen und zu lieben Sie stolz sind. Wir werden die menschlichen Mechanismen ans Licht bringen, die unseren Geist abtöten, und wir werden eine bewährte Methode zur Wiederherstellung der persönlichen Kraft und Lebenslust einführen. Indem wir Ihnen die Werkzeuge geben, denjenigen Menschen neu zu entdecken, der Sie Ihrer Meinung nach wirklich sind, werden Sie die Fähigkeit erwerben, auch Einfluss auf andere auszuüben.

Leiden ist immer freigestellt. Wenn Sie die Verantwortung für Ihr Leben und Ihre Großartigkeit übernehmen, werden Sie nicht mehr den Hindernissen ausgeliefert sein, die sich Ihnen in den Weg stellen. Ihr Vertrauen darauf, dass Sie die Fähigkeit besitzen, andere durch Ihre neu gefundene Richtung und Sinnhaftigkeit positiv zu beeinflussen, wird von Tag zu Tag wachsen.

Herausforderung

Beschließen Sie jetzt, die Übungen zur persönlichen Weiterentwicklung durchzuführen, die in diesem Buch enthalten sind. Sie haben die Fähigkeit, sich selbst neu zu entdecken, Ihre Selbstachtung zu steigern und ein erfülltes Leben zu führen. Das alles beginnt jetzt mit Ihrem Entschluss, es zu tun. Lesen Sie dieses Buch nicht einfach aus einer passiven Perspektive, wie man sie etwa beim Fernsehen einnimmt. Gehen Sie stattdessen mit der Absicht heran, die besprochenen Prinzipien anzuwenden und die vorgeschlagenen Übungen durchzuführen, und seien Sie sich dabei im Klaren, dass diese Ihr Leben verwandeln und Ihre Selbstachtung wiederherstellen werden.