



FUKERIDER COACHING

Reinhard Fukerider

## Sei Dein eigener Lebenscoach! –

Ein Selbsthilfeprogramm

für Klarheit, Leichtigkeit und Zufriedenheit im Leben

### Kapitel 2

## Sich selbst annehmen

#### Inhalt

Sich selbst annehmen .....	2
Impuls 1: Ich bin Ich, Du bist Du! .....	3
Impuls 2: Baum der Selbstachtung .....	5
Impuls 3: Ich bin genauso wertvoll wie jede(r) andere .....	7
Ein kleiner Hinweis zum Schluss .....	9



FUKERIDER COACHING

## Sich selbst annehmen

Die Entwicklungspsychologie und die ganz praktische Erfahrung eines jeden Menschen belegt, dass zur Selbstwerdung und Entwicklung einer reifen Persönlichkeit nicht nur das Nachahmen von Vorbildern, sondern auch die Abgrenzung von denselben gehört. Dieser Prozess beginnt in der Kindheit und setzt sich über die Jugendzeit bis ins Erwachsenenalter fort.

Damit Menschen sich selbst annehmen können, brauchen Sie ein einigermaßen realistisches Bild ihrer Talente und Fähigkeiten sowie ihrer Schwachstellen. Dieses Bild entfaltet sich in einem Prozess von Selbsteinschätzung und durch Feedback von außen. Bekommen Sie nur negatives Feedback und zu wenig Bestätigung oder Wertschätzung von außen, nagt das an ihrem Selbstwertgefühl. Dann, aber nicht nur dann, ist es auch hilfreich, wenn sich Menschen von höheren Mächten angenommen und getragen fühlen. Dieser Prozess ist anstrengend und manchmal schmerzvoll für die einzelnen Personen.

Die folgenden Impulse geben Hilfestellungen auf dem oft holperigen Weg der Selbstwerdung.



## **Impuls 1: Ich bin Ich, Du bist Du!<sup>1</sup>**

### **Einführung:**

Fritz Pearls, dem Begründer der Gestalttherapie, wird folgender Satz zugeschrieben: „Ich bin Ich und Du bist Du. Ich tue das Meine, Du tust das Deine. Ich lebe nicht auf der Welt, um Deinen Erwartungen zu entsprechen. Du bist nicht auf der Welt, um meine Erwartungen zu erfüllen. Ich bin Ich und Du bist Du.“

Dieser Spruch reizt zum Widerspruch: „Das ist doch ziemlich radikal! Das lässt sich doch so nicht leben! Man muss doch auch mal die Erwartungen von anderen erfüllen! Und man muss doch auch mal zurückstecken!“

Gewiss, menschliches Zusammenleben besteht nun mal aus Kompromissen. Die eigene Freiheit endet da, wo die Freiheit der anderen beginnt.

Bevor Menschen jedoch Kompromisse schließen, sollten sie sich in einem existenziellen Sinne über Folgendes klar sein:

- (a) Jeder Mensch lebt sein Leben!
- (b) Eigene Erwartungen und Bedürfnisse sind gleichwertig den Erwartungen und Bedürfnissen anderer.
- (c) Eine befriedigende Beziehung zu einem anderen Menschen können Menschen nur dann eingehen, wenn sie gelernt haben, sich selbst genauso wichtig zu nehmen wie die anderen.

Beachten sie alles nicht in ausreichendem Maße, gehen sie faule Kompromisse ein, werden unzufrieden, unglücklich und im schlimmsten Falle krank.

### **Ziele:**

- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Umsetzen eigener Interessen
- Einübung einer existenziellen Grundhaltung

**Zeit:** 10 – 15 Minuten

### **Material:**

- Ein bequemer Stuhl, wenn die Übung im Sitzen gemacht wird.

---

<sup>1</sup> Die Übung zum Pearls-Zitat wurde vom Autor entwickelt.



- Eine warme Unterlage, ein kleines Kopfkissen und eine Decke für die Beine, wenn die Übung im Liegen durchgeführt wird.

### **Spezielle Durchführungshinweise:**

Die Durchführung der Übung unmittelbar vor wichtigen oder schwierigen Gesprächen hilft, einer beteiligten Person einer anderen Person mit einer selbstbewussten Haltung zu begegnen und ihre eigenen Interessen zu vertreten.

### **Die Übung:            **Als Audiodatei im Blog vorhanden!****

Legen Sie sich bequem hin oder nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie einige Male ganz bewusst und tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder entweichen. Sie werden dabei ruhig und entspannt.

Stellen Sie sich eine Person vor, die Erwartungen an Sie richtet, welche sie nicht oder nicht mehr erfüllen wollen.

In der Phantasie stehen Sie dieser Person auf gleicher Ebene gegenüber. Sie sehen sich in die Augen und Sie sagen dabei zu der Person:

„Ich bin Ich und Du bist Du. Ich tue das Meine, Du tust das Deine. Ich lebe nicht auf der Welt, um Deinen Erwartungen zu entsprechen. Du bist nicht auf der Welt, um meine Erwartungen zu erfüllen. Ich bin Ich und Du bist Du.“

Lassen Sie diesen Satz kurz wirken.

Dann wiederholen Sie ihn solange, bis sich ein Gefühl von innerer Sicherheit und Festigkeit einstellt.

Genießen Sie es eine Weile und speichern Sie dann dieses Gefühl für sich!

Dehnen und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen, schauen Sie sich bewusst an dem Ort um, an dem Sie sich befinden. Richten Sie sich langsam auf und kommen Sie wieder ganz in Ihrer Realität an.



## **Impuls 2: Baum der Selbstachtung<sup>2</sup>**

### **Einführung:**

„Selbsterkenntnis ist der Anfang der Weisheit!“ - sagt das Sprichwort, und es stimmt: Damit Menschen sich selbst annehmen können, brauchen sie ein einigermaßen realistisches Bild ihrer Talente und Fähigkeiten sowie ihrer Schwachstellen. Dieses Bild entwickelt sich in einem lebenslangen Prozess von Selbst- und Fremdeinschätzung.

### **Ziele:**

- Schärfung der Selbstwahrnehmung von Talenten und Schwächen
- Stärkung des Selbstwertgefühls

**Zeit:** ca. 45 Minuten

### **Material:**

- Ein bequemer Stuhl, wenn die Übung im Sitzen gemacht wird.
- Eine warme Unterlage, ein kleines Kopfkissen und eine Decke für die Beine, wenn die Übung im Liegen durchgeführt wird.
- Papierblatt DIN A3
- Buntstifte, Wachsmalkreiden oder Wasserfarben

### **Die Übung:      **Als Audiodatei im Blog vorhanden!****

Legen Sie sich bequem hin oder nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie einige Male ganz bewusst und tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder entweichen. Sie werden dabei ruhig und entspannt.

Erinnern Sie sich an starke und kräftige Bäume, die Sie auf Wanderungen,

---

<sup>2</sup> Nach Vopel, Klaus. (1979): Lebendiges Lernen und Lehren. Hamburg. Band 17. Teil 2, S. 60f



Spaziergängen, Bildern oder Filmen besonders angesprochen haben.  
Betrachten Sie sich die Bäume, wenn es mehrere sind, mit gleicher Aufmerksamkeit und entscheiden Sie sich dann für einen Baum.

Schauen Sie sich diesen Baum besonders gut an:

Wie ist er gewachsen? Wie sieht der Stamm aus? Wie sehen Äste und Zweige aus? Trägt er Blätter oder Nadeln oder Früchte? Wie sehen die Wurzeln an der Oberfläche aus? Wie stellen Sie sich die unterirdischen Wurzeln vor? Wie duftet er? Nehmen Sie diesen Baum ganz bewusst wahr und speichern Sie das Bild in Ihrem Innern!

Dehnen und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen, schauen Sie sich bewusst an dem Ort um, an dem Sie sich befinden. Richten Sie sich langsam auf und kommen Sie wieder ganz in Ihrer Realität an.

Nehmen Sie sich jetzt ein großes Blatt Papier!

Skizzieren oder malen Sie den Baum, den Sie gesehen haben, mit allen Details: den Wurzeln, dem Stamm, den Ästen, Zweigen, Blättern, Nadeln und/oder Früchten! Lassen Sie störende Ansprüche nach künstlerischer Perfektion beiseite und skizzieren Sie den Baum mit Ihren Möglichkeiten!

Die Wurzeln symbolisieren Ihre Talente und Fähigkeiten.

Die Äste, Zweige, Blätter, Nadeln oder Früchte stehen für die kleinen und großen, die deutlich sichtbaren und vielleicht sich erst andeutenden Ergebnisse und Erfolge, die Ihnen aus Ihren Talenten und Fähigkeiten bislang erwachsen sind!

Schreiben Sie in den Stamm Ihren Vornamen!

Beschriften Sie die Baumteile einzeln oder verwenden Sie Symbole!

Wenn Sie fertig sind, betrachten Sie Ihr Bild und achten Sie dabei auf Ihre Gefühle!

Freuen Sie sich über sich selbst und seien Sie ein wenig Stolz auf sich!



## **Impuls 3: Ich bin genauso wertvoll wie jede(r) andere<sup>3</sup>**

### **Einführung:**

Es gibt einen Zusammenhang zwischen Selbstachtung und der Wertschätzung und Achtung anderer Menschen.

Im christlichen Kulturkreis heißt es: "Du sollst Deinen Nächsten lieben wie Dich selbst!" (Mk 12,31)

In der kirchlichen Auslegung und Verkündigung wurde in der Vergangenheit das Schwergewicht auf das Gebot der Nächstenliebe gelegt (und in seiner radikalen Form der Feindesliebe Mt 5,44), das Gebot der Selbstliebe wurde allerdings meist sträflich vernachlässigt.

Die moderne Psychologie lehrt dagegen, dass Menschen erst einmal Ja zu sich selber sagen und zu ihren Talenten und Schwächen stehen müssen, bevor sie zu ihren Mitmenschen Ja sagen und sie mit ihren Talenten und Schwächen akzeptieren können.

Wenn Menschen sich selbst nicht mögen, verkommen Liebe und Nächstenliebe zur Farce und führen zu neurotischen Entwicklungen.

Besser noch als das christliche Gebot der Nächstenliebe bringt das Bild vom Diamanten aus buddhistischer Tradition die Gleichwertigkeit der Menschen zum Ausdruck.

### **Ziele:**

- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Einübung einer wertschätzenden Grundhaltung zu allen Menschen
- Verbesserung der Qualität der Beziehung zu Menschen, die als schwierig erlebt werden

**Zeit:** 10 Minuten

---

<sup>3</sup> In Anlehnung an einen Vortrag von Frau Dr. Luise Reddemann anlässlich der Leiterkonferenz der Telefonseelsorge in der BRD in Vierzehnheiligen 2001. Das Gedankengut stammt aus buddhistischer Tradition.



**Material:**

- Ein bequemer Stuhl, wenn die Übung im Sitzen gemacht wird.
- Eine warme Unterlage, ein kleines Kopfkissen und eine Decke für die Beine, wenn die Übung im Liegen durchgeführt wird.

**Die Übung:            **Als Audiodatei im Blog vorhanden!****

Legen Sie sich bequem hin oder nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie einige Male ganz bewusst und tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder entweichen. Sie werden dabei ruhig und entspannt.

Stellen Sie sich Folgendes vor:

Sie selbst und jeder Mensch, dem Sie begegnen, trägt einen glitzernden wertvollen Diamanten in sich.

Die Karatzahl ist bei jedem gleich. Nur Form und Schliff unterscheiden sich.

Ein Diamant bleibt ein Diamant und ist für sich einzigartig und wertvoll, selbst wenn er von Schmutz oder Erde überdeckt ist.

Wenn Sie den Diamanten in sich und den Diamanten in Ihrem Gegenüber entdecken, sehen und wertschätzen können, verändert sich die Qualität Ihrer Beziehung zu Ihrem Gegenüber: Zwei Menschen, die jeweils einen Diamanten in sich tragen, begegnen sich und versuchen in gegenseitiger Achtung voreinander ihre Kommunikation und Beziehung zu gestalten.

Freuen Sie sich noch ein wenig am Glitzern Ihres Diamanten.

Dehnen und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen, schauen Sie sich bewusst an dem Ort um, an dem Sie sich befinden. Richten Sie sich langsam auf und kommen Sie wieder ganz in Ihrer Realität an.





## Ein kleiner Hinweis zum Schluss:

Zu meinem Verständnis von Lebenskunst gehört es, bei der Betrachtung des Lebens auch die Betrachtung der Vergänglichkeit menschlichen Lebens nicht außer Acht zu lassen. Bezieht man diese Perspektive in die persönliche Problemsicht und -bewältigung mit ein, verändern sich die Bewertungen und neue Handlungsoptionen eröffnen sich.

Daher empfehle ich Ihnen:

- Denken Sie hin und wieder daran, dass alles Leben endlich ist – auch Ihres!
- Betrachten Sie aus dieser Perspektive Ihr Leben und überlegen Sie, ob Sie es so weiterführen wollen!
- Aktivieren Sie Ihre Ideen, Kräfte und Ressourcen, um ein erfülltes Leben zu führen!

Die Lernaufgaben und Übungen des Selbsthilfeprogramms ‚Der kleine Lebenscoach‘ können Ihnen auf diesem Weg helfen.

Wenn Sie sich gezielte externe Unterstützung bei der Klärung von Fragen im beruflichen und privaten Kontext wünschen, begleite ich Sie gerne auf **Ihrem** Weg, die für Sie passende Lösung auf Ihre Fragen zu finden.

**Ihr Reinhard Fukerider**

**[Nehmen Sie Kontakt zu mir auf!](#)**