

# Selbst-Wert: Der Weg vom Ich hin zum Selbst

Jeder hat die Aufgabe, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entfalten.

Sehr häufig erzählen mir Menschen, dass sie sich als ohnmächtig erleben, weil sie keine Macht über die eigenen Gefühle wie Trauer, Wut, Jähzorn, Gier haben („Ich bin halt so, kann nicht aus meiner Haut raus!“) oder sich der Macht anderer ausgeliefert fühlen („Wenn er/sie nur anders wäre, sich anders verhalten würde!“).

Maßgeblich für den Selbstwert ist die Erfahrung des Urvertrauens, das ein Kind im Werden – bereits im Mutterleib und in den ersten Jahren – erfährt: Wenn es spürt, es ist willkommen und die Eltern strahlen ein Vertrauen in das Leben aus. So kann es sich gut entwickeln, wagt sein Leben, erkennt seine Fähigkeiten und ist getragen von einem Grundgefühl des Vertrauens und der Verlässlichkeit von Menschen, der Verlässlichkeit des Seins. Dahinter steckt eine spirituelle Ebene.

Wenn sich dieses Urvertrauen nicht oder zu wenig entwickeln konnte, dann entstehen Selbstzweifel, ein Misstrauen den eigenen Fähigkeiten und anderen Menschen gegenüber. Und damit sehr schnell ein Ausgeliefertsein an andere, an Partner, an Um-



**Elfriede Zörner, Diplom-  
Lebensberaterin, Salutovisorin®  
Präsidentin der ÖGL Österr. Ges.  
f. Lebensberatung  
0732/770450, 0676/7766557**

stände, an die Politik ... Es geht nicht nur darum, sich selbst, der Welt und Gott zu vertrauen, sondern seine Einmaligkeit, seine Besonderheit zu entdecken. Jeder Mensch ist etwas Einzigartiges, das es wert ist, seinen Platz einzunehmen und seine Fähigkeiten im Umfeld einzubringen.

## **Den eigenen Schatten akzeptieren**

Ein gesundes Selbstwertgefühl heißt

mehr als sicher und locker aufzutreten. Es bedeutet, sich auch mit seinen Fehlern und Schwächen auseinanderzusetzen, sich mit ihnen zu versöhnen. Dazu gehört auch, keine Angst vor Blamage zu haben, Fehler zugeben zu können, sich so anzunehmen, wie man ist. C. G. Jung bezeichnet es als die Integration von Anima und Animus. Er spricht von der Selbstwerdung.

## **Verantwortung übernehmen**

Das Selbst umfasst mehr als das Ich, das nur der bewusste Kern ist. Das Selbst liegt in unserer Tiefe, in unserer Seele. Erst wenn wir diesen inneren Kern entdecken, gelangen wir zu einem echten Selbst-Wert-Gefühl. Dann sind wir frei von der Meinung anderer, unabhängig von Lob und Kritik, haben uns mit unserer eigenen Lebensgeschichte ausgesöhnt. Denn wir haben gelernt, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen und erkennen unsere Vergangenheit als einen Erfahrungsschatz an, der uns unterstützt, das Heute zu gestalten. So finden wir unsere ganz persönliche Identität.

**Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung**



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)