

Herausforderung des Lebens

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

Die sechs Säulen der Selbstachtung

In Anlehnung an N. Branden (1994) ist die Selbstachtung "das Vertrauen in die eigene Fähigkeit zu Denken, zu lernen, zu entscheiden und zu urteilen." Demnach ist die Selbstachtung eine erfolgreiche Auseinandersetzung mit den grundlegenden Aufgaben und Herausforderungen des Lebens. (Vgl. Psychologie Heute, November 1994. Seite 27 Aus the six pillars of self-esteem 1994) Nach Branden basiert das Konzept der Selbstachtung auf 6 Säulen:

Bewusst leben, Selbstakzeptanz, Selbstverantwortung, Selbstbehauptung, das Leben auf Ziele ausrichten und persönliche Integrität.

1. Bewusst zu leben bedeutet, dass der Mensch wach, achtsam und aufmerksam der Realität begegnet. Dabei sollen die geistigen Fähigkeiten gezielt und bewusst, durch Aneignung und Anwendung zum Einsatz kommen. In diesem Zusammenhang spricht Branden von einem sich-Anstrengen. M.E. ist es wichtig, sich immer wieder neu anzustrengen, dran bleiben und nicht aufgeben, präsent sein und Neuem gegenüber aufgeschlossen zu sein. Von diesem Hintergrund spricht Branden von einem Leben in der Gegenwart, in der die erreichbaren Fakten und Informationen herangezogen werden. Rückmeldungen aus der Umwelt aktiv suchen und in den gesamten Lebensprozess mit einzubeziehen, sowie die eigenen Fehler zu sehen und diese auch zu korrigieren; eine regelmäßige Bestandsaufnahme ist wichtig, um zu wissen, wo man gerade steht.

2. Selbstakzeptanz geht davon aus, die eigenen Gefühle anzuerkennen, sie zu beobachten und daraus zu lernen. Sich selbst verzeihen zu können. Die Annahme und Akzeptanz im Denken und Handeln.

3. Selbstverantwortung ist die Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Branden spricht von der Kontrolle des eigenen Lebens.

4. Selbstbehauptung meint das Einstehen für die eigenen Interessen und die eigenen Überzeugungen und Meinungen entsprechend zu vertreten. Die Inanspruchnahme des Raumes, der uns zusteht und das gelebte achtsame Miteinander.

5. Das Leben auf Ziele ausrichten. Lebensziele werden nicht verwirklicht durch Zufall oder Schicksal, sondern durch selbst definierte Ziele. Diese gilt es unter Einsatz aller Kräfte anzustreben, z.B. durch Produktivität und Kreativität. Eigene Talente und Fähigkeiten auszureizen, und sich nicht fremd bestimmen zu lassen. Das, was ich wirklich will, das wird von mir selbstbestimmt!

6. Persönliche Integrität meint, dass Worte und Taten einander entsprechen müssen. (N.W.)