



ARBEITSHEFT

Stärke dein Selbstwertgefühl

*15 Notizen darüber, woher das Bild
kommt, das du von dir hast*



Christian Duarte, PhD MSc

CHRISTIANDUARTE.COM



ZENBOOKS



Stärke dein Selbstwertgefühl

15 Notizen darüber, woher das Bild kommt, das du von dir hast

Christian Duarte, PhD MSc

Alle Rechte vorbehalten. Copyright 2023-2026, Christian Duarte Varela

Verlegt bei Zen Books

Deutsche Ausgabe, 2026. Übersetzt aus dem spanischen Original, Impulsa tu autoestima.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers vervielfältigt oder in eine andere Sprache übersetzt werden. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln reproduziert, verbreitet oder übertragen werden, einschließlich Fotokopie, Aufzeichnung oder anderer elektronischer oder mechanischer Verfahren, ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags, mit Ausnahme kurzer Zitate in Rezensionen und anderer gesetzlich erlaubter nichtkommerzieller Nutzung.

Für Genehmigungsanfragen und alle anderen Anliegen schreib an hola@christianduarte.com

christianduarte.com

Bevor du anfängst

Das hier ist ein kurzes Arbeitsheft, keine Abhandlung. Ich habe es so geschrieben, dass du es an einem Nachmittag lesen und noch am selben Abend etwas davon anwenden kannst.

Ein Hinweis dazu, wie es geschrieben ist. Wenn etwas Forschung hinter sich hat, sage ich das und nenne am Ende die Quelle, damit du sie nachprüfen kannst. Wenn es eine vernünftige Praxis ohne Studien ist, die sie stützen, sage ich das auch. Du wirst beides finden, und es scheint mir ehrlicher, dir beides getrennt vorzulegen, als dir alles mit derselben Begeisterung zu verkaufen.

Und noch ein Hinweis, der wichtigste. Ein niedriges Selbstwertgefühl begleitet viele Zustände, die sich mit Übungen aus einem Arbeitsheft nicht beheben lassen. Wenn das, was du bemerkst, anhält, wenn es seit Monaten da ist, wenn es dich am Arbeiten, Schlafen oder am Umgang mit Menschen hindert, ersetzt das hier keine Fachperson. Am Ende des Textes gibt es eine Seite, die dieser Grenze gewidmet ist.

SO BENUTZT DU DIESES ARBEITSHEFT

1. Lies es ganz. Das dauert einen Nachmittag.
2. Wähl zwei Werkzeuge aus Kapitel zwei. Nur zwei, und solche, auf die du wirklich Lust hast.
3. Halte sie vier Wochen durch, mit dem Kalender in Abbildung 5.

Ein Ort zum Weiterlesen

Ich schreibe fast täglich in ZEN, Refugio del Alma Sensible, einem Telegram-Kanal auf Spanisch. Kurze Reflexionen für Menschen, die viel fühlen und sich verstehen wollen. In drei Minuten gelesen, ohne Lärm, und ohne dass etwas verkauft wird.

Der Link steckt im Code unten, oder auf christianduarte.com.



ZEN, Refugio del Alma Sensible

Telegram-Kanal, auf Spanisch. Kurze Reflexionen für Menschen, die viel fühlen und sich verstehen wollen. In drei Minuten gelesen, ohne Lärm, ohne Verkauf.

t.me/+2Knn2Xd1mbFlZmJk

Warum das Bild zählt, das du von dir hast

Wenn du das hier geöffnet hast, hat dich etwas hergebracht. Manchmal ist es ein Satz, den jemand zu dir gesagt hat und der nicht aufgehört hat zu kreisen. Manchmal ist es dieses Gefühl, dass alle anderen mit einer Sicherheit unterwegs sind, die du nirgends findest.

Es lohnt sich, damit anzufangen, was Selbstwertgefühl ist und was nicht. Es ist nicht, sich großartig zu finden. Es ist nicht, sich einzureden, dass man alles schafft. Es ist, viel unspektakulärer, die Gesamtbewertung, die du über dich selbst abgibst: das Urteil im Hintergrund, fast immer stumm, das auftaucht, wenn du dich vor jemandem irrst oder wenn du um etwas bitten musst, das du brauchst.

Dieses Urteil ist kein Schmuckstück. 2013 haben Sowislo und Orth die verfügbaren Längsschnittstudien ausgewertet, also die, die dieselben Menschen über Jahre begleiten, und gefunden, dass ein niedriges Selbstwertgefühl spätere depressive Symptome stärker vorhersagt als umgekehrt. Es ist also nicht nur so, dass es dein Selbstbild trübt, wenn es dir schlecht geht. Ein schlechteres Selbstbild schiebt auch in Richtung des Schlechtgehens.

Das macht die Sache zu etwas, das Aufmerksamkeit verdient. Kein Notfall, aber etwas, dem man einen Nachmittag widmen sollte.

Was ich nicht tun werde, ist, dir eine Verwandlung zu versprechen. Das Selbstwertgefühl bewegt sich langsam, verändert sich mit dem Alter entlang einer recht gut untersuchten Kurve und reagiert mehr auf das, was du beständig tust, als auf das, was du dir vor dem Spiegel sagst. Wie du in Kapitel zwei sehen wirst, kann das Reden vor dem Spiegel sogar genau bei den Menschen nach hinten losgehen, die sich am schlechtesten sehen.

Fangen wir mit dem an, was man weiß.

Kapitel 1. Was man weiß, und was nicht

Was sich im Gehirn zeigt

Das Selbstwertgefühl wohnt an keinem bestimmten Ort im Gehirn. Es gibt keine Region, auf die man zeigen könnte. Beschrieben wurde ein Zusammenhang zwischen der Stabilität der Bewertung, die jemand über sich abgibt, und der Konnektivität zwischen dem medialen präfrontalen Kortex und dem ventralen Striatum, zwei Arealen, die am Urteil über sich selbst und an der Verarbeitung von Belohnung beteiligt sind. Chavez und Heatherton haben das 2015 veröffentlicht, mit einer Kombination mehrerer Bildgebungsverfahren.

Dieser Befund will als das gelesen werden, was er ist. Eine Korrelation in einer Gruppe von Menschen, kein Mechanismus, der deinen Fall erklärt, und kein Marker, den man in einer Praxis messen könnte. Wenn du eine Schlagzeile siehst, die behauptet, das Selbstwertgefühl sitze in diesem oder jenem Teil des Gehirns, schaust du auf eine Vereinfachung.

Und eine Warnung vor einem Argument, das viel herumgereicht wird: Zu sagen, eine Praxis wirke, weil sie neuronale Verbindungen stärkt, ist keine Erklärung, sondern eine Art, wissenschaftlich zu klingen. Alles, was du wiederholst, verändert neuronale Verbindungen, auch die, die dir nicht guttun. Die Zahl, auf die es ankommt, ist eine andere: ob die Praxis den Effekt hervorbringt, der ihr zugeschrieben wird, wenn jemand ihn misst.

Was sich in den psychologischen Studien zeigt

Hier ist der Boden fester, weil es Jahrzehnte wiederholter Messungen an denselben Menschen gibt.

Erstens, wie gemessen wird. Das Referenzinstrument ist nach wie vor die Skala, die Morris Rosenberg 1965 veröffentlicht hat: zehn Aussagen, Zustimmung oder Ablehnung, fünf Minuten. Sie wurde in Dutzenden Ländern übersetzt und validiert, und fast jede ernsthafte Studie des Feldes benutzt sie. Du findest sie im nächsten Kapitel.

Zweitens, die Richtung des Effekts. Die Metaanalyse von Sowislo und Orth aus dem Jahr 2013 hat die veröffentlichten Längsschnittstudien ausgewertet und gefunden, dass ein niedriges Selbstwertgefühl spätere Depression konsistent vorhersagt, mit einem größeren Effekt als in der Gegenrichtung. Bei der Angst besteht der Zusammenhang auch, ist aber symmetrischer.

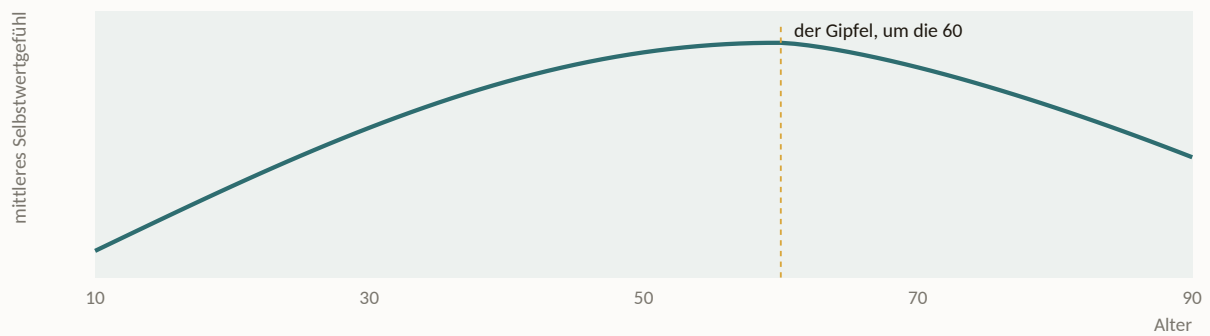
Drittens, was sich mit dem Alter bewegt. Das Selbstwertgefühl steigt tendenziell von der Jugend bis in die frühen Sechziger und sinkt danach. Wenn du Mitte zwanzig bist und dich mit jemandem von fünfzig vergleichst, vergleichst du nicht zwei Menschen, sondern zwei Punkte auf einer Kurve.

Und eines, das gesagt werden sollte, auch wenn es unbequem ist. Die Maslow-Pyramide, die in jedem Kurs und in der Hälfte der Bücher dieses Regals auftaucht, hat als Hierarchie nie eine solide empirische Stütze gehabt. Die Bedürfnisse, die er beschrieb, sind wichtig; die Reihenfolge, in die er sie brachte, hält nicht stand. Ich erwähne sie, weil ich sie in der früheren Ausgabe dieses Textes selbst für bare Münze genommen habe.

DAS WESENTLICHE DIESES KAPITELS

Das Selbstwertgefühl ist messbar, es bewegt sich langsam, und sein Zusammenhang mit dem Unwohlsein läuft in beide Richtungen, in eine davon stärker. Das ist der Stand. Der Rest, den du da draußen lesen wirst, über Frequenzen, Energien oder das Umprogrammieren des Unterbewusstseins, hat nichts hinter sich.

ABBILDUNG 1



Mittlerer Verlauf des Selbstwertgefühls über das Leben, nach der Metaanalyse von Längsschnittstudien von Orth, Erol und Luciano (2018). Es ist der Durchschnitt vieler Menschen, nicht deine Kurve. Sie dient demselben Zweck wie eine Wachstumstabelle: dich einzuordnen, nicht dich zu verurteilen.

Kapitel 2. Fünfzehn Werkzeuge

Sie sind geordnet von dem, was beim Hinschauen hilft, zu dem, was beim Bewegen hilft. Du brauchst nicht alle fünfzehn. Wähl zwei und halte sie einen Monat durch.

1. Die Rosenberg-Skala

Statt eines erfundenen Fragebogens nimm den, den die Studien benutzen. Zehn Aussagen. Bewerte jede von 1 bis 4, wobei 1 starke Ablehnung bedeutet und 4 starke Zustimmung.

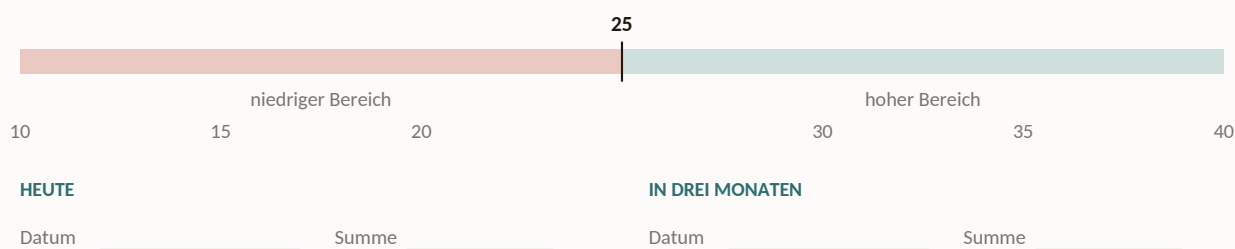
DIE ZEHN AUSSAGEN

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.
2. Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts taue.
3. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.
4. Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.
5. Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.
6. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.
7. Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls nicht für weniger wertvoll als andere.
8. Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.
9. Alles in allem neige ich dazu, mich für einen Versager zu halten.
10. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst.

Die Aussagen 2, 5, 6, 8 und 9 werden umgekehrt bewertet: eine 4 zählt als 1, eine 3 als 2, und so weiter. Zähl zusammen. Der Bereich geht von 10 bis 40. Unter 25 gilt üblicherweise als niedriges Selbstwertgefühl, wobei die Grenze zwischen Bevölkerungen schwankt und keine Zahl irgendetwas diagnostiziert.

Wirklich nützlich ist das Wiederholen. Notiere Datum und Zahl, leg beides weg und mach die Skala in drei Monaten noch einmal, ohne auf das alte Ergebnis zu schauen. Der Vergleich zwischen zwei Aufnahmen von dir sagt weit mehr als eine einzelne.

ABBILDUNG 2



Notiere Summe und Datum. Komm in drei Monaten wieder, ohne auf das vorige Ergebnis zu schauen.

2. Vier Fragen, um geradeaus hinzuschauen

Hier steckt keine Evidenz dahinter, es ist eine Ordnungsübung. Schreib die Antworten von Hand, das zwingt zum Langsamergehen.

Was kann ich gut und finde es schwer, das laut zuzugeben. In welchen konkreten Situationen mache ich mich klein. Was würde ich einem Freund sagen, der mir genau das erzählt, was ich mir selbst sage. Was würde ich ändern, wenn ich aufhörte, auf jemandes Erlaubnis zu warten.

3. Das Erfolgsjournal

Eine Zeile pro Tag, abends, mit etwas, das du getan hast und das dich Mühe gekostet hat. Es muss nicht groß sein; es muss deins sein.

Es funktioniert aus einem konkreten Grund: Wir erinnern uns leichter an das, was schiefging, und ohne eine äußere Aufzeichnung macht das Gedächtnis die Buchführung auf seine Art. Das Journal muntert dich nicht auf, es korrigiert die Verzerrung.

4. Die Briefe

Drei Briefe, zu drei verschiedenen Gelegenheiten. Einen an die Person, die du vor zehn Jahren warst. Einen an die, die du jetzt bist. Einen an die, die du in zehn Jahren sein wirst.

Das Schreiben über sich selbst hat Forschung hinter sich, vor allem die, die sich auf schwierige Erfahrungen konzentriert, und die gemessenen Effekte sind bescheiden, aber real. Wovon abzuraten ist: im heißen Zustand über eine offene Wunde zu schreiben, ohne Abschluss; dort kann das Schreiben mehr aufwühlen, als es ordnet.

5. Affirmationen, mit einer ernsten Warnung

Hier hat sich dieser Text gegenüber seiner früheren Ausgabe am meisten verändert.

ACHTUNG

Die gängige Vorstellung besagt, dass es dein Selbstbild verbessert, dir positive Sätze vorzusagen. 2009 haben Wood, Perunovic und Lee das geprüft und das Ergebnis in *Psychological Science* veröffentlicht. Menschen mit hohem Selbstwertgefühl ging es nach dem Wiederholen von "ich bin ein liebenswerter Mensch" etwas besser. Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl, also denen, die es der Theorie nach am meisten brauchen, ging es schlechter: Sie endeten in schlechterer Stimmung als die, die gar nichts wiederholten.

Die Erklärung, die sie vorschlagen, ist einfach. Wenn der Satz sehr weit von dem entfernt liegt, was du glaubst, überzeugt dich das Wiederholen nicht, es erinnert dich an die Entfernung.

Was dagegen Rückhalt hat, ist etwas anderes und heißt Werte-Selbstbestätigung. Sie besteht nicht darin, dir zu sagen, dass du großartig bist, sondern darin, ein paar Zeilen über etwas zu schreiben, das dir wirklich wichtig ist, deine Familie, dein Handwerk, deine Art, mit Menschen umzugehen, und warum es dir wichtig ist. Cohen und Sherman haben diese Literatur 2014 gesichtet. Die Effekte sind klein, aber sie halten, und sie wenden sich nicht gegen dich.

Wenn du also etwas an die Wand schreiben willst, schreib, was dir wichtig ist, nicht, was du fühlen solltest.

6. Der Stopp in drei Schritten

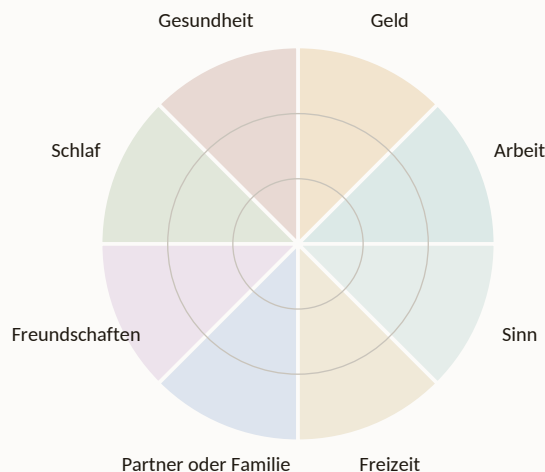
Wenn du merkst, dass der übliche Gedanke anspringt, halte an und tu drei Dinge. Benenne den Gedanken, leise, wenn du allein bist: "schon wieder das mit dem Nichtstaugen". Frag dich, welche Belege du dafür und dagegen hast, und schreib sie auf, wenn du kannst. Und entscheide, was du als Nächstes tust, auch wenn der Gedanke noch da ist.

Es ist eine Hausversion dessen, was in der kognitiven Therapie gemacht wird. Sie ersetzt sie nicht.

7. Das Rad

Zeichne einen Kreis und teile ihn in acht Felder: Arbeit, Geld, Gesundheit, Schlaf, Freundschaften, Partner oder Familie, Freizeit, Sinn. Male jedes Feld danach aus, wie zufrieden du bist, von innen nach außen.

ABBILDUNG 3



Male jedes Feld von innen nach außen aus: ein volles Feld ist ein Bereich, mit dem du zufrieden bist.

Fast niemand hat in allem ein niedriges Selbstwertgefühl. Meist gibt es zwei leere Felder, die den Rest nach unten ziehen. Das Rad ist dazu da, das zu sehen, nicht, es zu reparieren.

8. Die Schachtel

Eine echte Schachtel mit Dingen, die etwas über dich belegen. Eine Notiz, ein Foto, eine Eintrittskarte, eine Prüfung. Sie wird an den schlechten Tagen geöffnet, nicht an den guten.

Ich kenne keine Studien, die sie stützen. Ich nehme sie auf, weil sie wenig kostet und weil der Effekt, auf den sie zielt, einen materiellen Beleg zu haben, wenn das Gedächtnis versagt, derselbe ist wie beim Erfolgsjournal.

9. Dankbarkeit, in ihrer wirklichen Größe

Drei Dinge, für die du dankbar bist, einmal pro Woche, aufgeschrieben.

Dankbarkeit gehört zu den meistuntersuchten Praktiken dieses Feldes und auch zu den am meisten aufgeblasenen. Die Metaanalyse von Davis und seinem Team aus dem Jahr 2016 fand kleine Effekte auf das Wohlbefinden gegenüber dem Nichtstun, und noch kleinere im Vergleich mit irgendeiner anderen Schreibtätigkeit. Sie nützt, aber sie ist nicht das, was die Umschläge der Bücher versprechen, die sie verkaufen.

Ein praktischer Hinweis: Täglich ermüdet. Wöchentlich hält.

10. Der Spiegel

Die frühere Ausgabe dieses Textes bat dich, dich jeden Morgen im Spiegel anzusehen und dir gute Dinge zu sagen. Ich habe das gestrichen, aus den Gründen, die du unter Punkt fünf gelesen hast.

Was bleibt, ist bescheidener und geht nicht nach hinten los: Sieh dich eine Sekunde an und sag nichts. Wenn es einen Satz gibt, dann einen beschreibenden, keinen erstrebenden. "Ich habe heute schlecht geschlafen" taugt. "Heute reiße ich Bäume aus" nicht.

11. Das Inventar der Stärken

Eine Liste von Dingen, die du kannst, mit einem Beleg neben jedem Eintrag. Der Beleg ist das Entscheidende: "ich bin organisiert" gilt nicht, "ich habe das Märzprojekt gehalten, ohne dass etwas umgefallen ist" gilt.

Ohne den Beleg ist die Liste eine verkleidete positive Affirmation, und wie die enden, weißt du schon.

12. Die Aufmerksamkeit auf den Atem

Zehn Minuten, im Sitzen, dem Atem folgend und jedes Mal zurückkehrend, wenn du abdriftest. Das Zurückkehren ist die Übung, kein Versagen.

Langsames, willentliches Atmen hat gemessene Effekte auf die Herzratenvariabilität, mit Metaanalysen dahinter. Zum Selbstwertgefühl im Besonderen ist die Evidenz viel dünner. Ich nehme es auf, weil es das Rauschen senkt, in dem alles andere geschieht.

13. Vier Wochen, nicht einundzwanzig Tage

Die einundzwanzig Tage sind ein Mythos. Sie stammen aus einer Beobachtung eines plastischen Chirurgen der sechziger Jahre an seinen Patienten, nicht aus einer Studie über Gewohnheiten.

DIE ZAHL

Die Referenzarbeit stammt von Lally und ihrem Team, aus dem Jahr 2010: im Median sechshundsechzig Tage, bis ein neues Verhalten automatisch wurde, mit einer Spanne von achtzehn bis zweihundertvierundfünfzig Tagen, je nach Person und Verhalten. Es hängt also so sehr davon ab, dass eine allgemeine Zahl zu nennen bedeutet, zu täuschen.

Was funktioniert, ist, vorab zu entscheiden, wann, wo und wie. Die Metaanalyse von Gollwitzer und Sheeran zu Umsetzungsvorsätzen gehört zu den solidesten Ergebnissen des Feldes. "Dienstags und donnerstags, nach der Arbeit, gehe ich zwanzig Minuten" aufzuschreiben bringt mehr, als sich vorzunehmen, mehr zu gehen.

Die Aufgabe dieses Arbeitshefts dauert deshalb keine einundzwanzig Tage. Sie dauert vier Wochen und kommt Stück für Stück.

14. Die Karte

Eine Tafel mit Bildern von dem, was du willst. Ich behalte sie, mit einer wichtigen Korrektur: das Ergebnis zu visualisieren, für sich genommen, entspannt eher, als dass es mobilisiert. Was hilft, ist, den Prozess zu visualisieren, den Dienstagabend mit dem Material vor dir, nicht den Tag der Premiere.

Wenn du die Tafel machst, füll sie mit Szenen der Arbeit, nicht mit Fotos vom Ziel.

15. Das Gedankenprotokoll

Fünf Spalten: Situation, automatischer Gedanke, Gefühl und sein Gewicht von 0 bis 10, alternativer Gedanke, Gefühl danach.

Es ist das zentrale Werkzeug der kognitiven Therapie, das mit der längsten Strecke von allen in diesem Kapitel. Zu Hause und ohne Hilfe gemacht, taugt es dazu, das Muster zu sehen. Mit einer Fachperson gemacht, taugt es dazu, es zu verändern.

ABBILDUNG 4

Situation	Automatischer Gedanke	Gefühl und Gewicht 0-10	Alternativer Gedanke	Gefühl danach

Eine Zeile pro Episode. Die vierte Spalte ist die, die Mühe kostet, und die, die arbeitet.

Kapitel 3. Was sich im Alltag hält

Die Werkzeuge des vorigen Kapitels benutzt man eine Weile. Die aus diesem hier ziehen ein.

Selbstmitgefühl, das keine Nachsicht mit allem ist

Dich in den schlechten Momenten so behandeln, wie du einen Freund behandeln würdest, der eine schwere Zeit durchmacht. Das ist alles. Es besteht nicht darin, dir alles durchgehen zu lassen oder nichts mehr von dir zu verlangen; es besteht darin, dem Fehler nicht noch eine Tracht Prügel hinzuzufügen.

Es gehört zum Bestbelegten, was es hier gibt. Neff hat das ganze Feld 2023 gesichtet, und Phillips und Hine haben 2021 eine Metaanalyse veröffentlicht, die einen Zusammenhang zwischen Selbstmitgefühl und besserem Gesundheitsverhalten findet. Und anders als die Affirmationen hängt es nicht davon ab, dass du irgendetwas glaubst: Es hängt davon ab, wie du mit dir sprichst, wenn es dir schon schlecht geht.

Eine konkrete Übung für einen schlechten Tag: Schreib zwei Sätze über das, was passiert ist, so, wie du sie jemandem schreiben würdest, den du gern hast. Ohne Schmuck und ohne Strafe.

Die Menschen

Isolation ist kein weiches Thema. Die Metaanalyse von Holt-Lunstad und ihrem Team aus dem Jahr 2010 fand, dass solide soziale Beziehungen über die Jahre der Nachverfolgung mit einer höheren Überlebenswahrscheinlichkeit einhergehen, mit einer Effektgröße, die mit anderen Risikofaktoren vergleichbar ist, die wir durchaus ernst nehmen.

Das Anwendbare daran ist nicht, dich mit positiven Menschen zu umgeben, was meist damit endet, den zum Schweigen zu bringen, der dir die Wahrheit sagt. Es ist einfacher: zwei oder drei Beziehungen pflegen, in denen du ungefiltert auftauchen kannst, und nicht zulassen, dass der Kalender sie auffrisst.

Der Schlaf

Schlecht zu schlafen verschleißt die Stimmung des nächsten Tages, und die Stimmung des nächsten Tages verschleißt dein Selbstbild. Wenn du seit Monaten schlecht schläfst, ist die am besten belegte Behandlung keine Tablette: Es ist die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie, die die Leitlinie der American Academy of Sleep Medicine von 2021 als erste Wahl empfiehlt.

Rausgehen

Zeit in Grünräumen geht in einer breiten systematischen Übersicht von 2018 mit besseren Gesundheitswerten einher. Die Studien sind größtenteils Beobachtungsstudien und der Effekt ist keine Heilung, aber er ist billig und hat keine Gegenanzeigen.

Eine halbe Stunde gehen, ohne Kopfhörer und ohne Ziel, zählt.

Das langsame Atmen

Wenn der Körper auf Hochtouren läuft, denkt der Kopf nicht gut über sich selbst nach. Langsam zu atmen und die Ausatmung zu verlängern verändert messbar die Herzratenvariabilität, laut der Metaanalyse von Laborde und seinem Team von 2022.

Es wird dein Leben nicht verändern. Es wird deinen Puls weit genug senken, damit der Rest möglich wird.

Eine Sache pro Woche

Vier Wochen, ein neuer Eintrag pro Woche, ohne das Vorherige abzusetzen.

Woche eins: die Rosenberg-Skala und das notierte Datum. Sonst nichts. Woche zwei: zehn Minuten Gehen nach der Hauptmahlzeit, an drei Tagen. Woche drei: das Erfolgsjournal, eine Zeile pro Tag. Woche vier: die zwei Sätze Selbstmitgefühl an dem Tag, der schief läuft.

Wenn eine Woche ausfällt, wird sie nicht nachgeholt. Es geht mit der nächsten weiter.

ABBILDUNG 5

	M	D	M	D	F	S	S
Woche 1. Die Rosenberg-Skala, mit notiertem Datum	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 2. Zehn Minuten Gehen, an drei Tagen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 3. Das Erfolgsjournal, eine Zeile pro Tag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 4. Die zwei Sätze Selbstmitgefühl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Eine ausgefallene Woche wird nicht nachgeholt. Es geht mit der nächsten weiter.

Kapitel 4. Was daran zehrt

Sich vergleichen

Es ist der wirksamste Mechanismus, den es gibt, um eine vernünftige Selbstbewertung zu zerlegen, und die sozialen Netzwerke haben ihn industrialisiert. Du vergleichst deinen vollständigen Prozess, mit seinen Zweifeln, mit dem redigierten Ergebnis eines anderen.

Mit dem Vergleichen aufzuhören geht nicht, es ist automatisch. Was geht, ist das Material zu wählen: weniger Konten, die dich schlechter zurücklassen, mehr Menschen, die du persönlich kennst.

Der Perfektionismus

Er ist keine verkleidete Tugend. Er ist ein System, in dem es nur zwei mögliche Ergebnisse gibt, perfekt oder Versagen, und das erste kommt nie.

Die nützliche Frage ist nicht, ob du es gut gemacht hast, sondern ob es gut genug ist für das, wofür es war.

Um Erlaubnis bitten

Der fremden Meinung ein Gewicht geben, das ihr nicht zusteht. Es kommt meist daher, ständig um eine Bestätigung zu bitten, die, wenn sie kommt, auch nicht beruhigt.

Keine Grenzen setzen

Ja zu sagen, wenn du Nein sagen willst, kostet doppelt: das, was du tust, und die Botschaft, die du dir damit selbst schickst.

Nur das Negative behalten

Das Gehirn speichert besser, was schiefging. Das ist kein Defekt von dir, so arbeitet das Gedächtnis. Deshalb bestehen die schriftlichen Aufzeichnungen dieses Arbeitshefts so darauf: Sie sind kein Optimismus, sie sind Buchführung.

Selbstanspruch ohne Obergrenze

Viel von dir zu verlangen ist nicht das Problem. Das Problem ist, nie einen Punkt zu haben, an dem etwas für fertig erklärt werden darf.

Ausweichen vor dem, was Angst macht

Jedes Mal, wenn du etwas vermeidest, das dich ängstigt, verstärkt die sofortige Erleichterung das Vermeiden. Auf Dauer wird die Welt kleiner, und das Bild, das du von dir hast, passt sich dieser Größe an.

Im schon Vergangenen bleiben

Durchzugehen, was du vor zehn Jahren falsch gemacht hast, ist kein Lernen, wenn es nichts an dem ändert, was du morgen tun wirst.

Wenn das hier nicht reicht

Es gibt einen Punkt, an dem das Weglegen der Lektüre und das Bitten um Hilfe die vernünftige Entscheidung ist. Das sind die Zeichen, und keines davon ist Sache eines Arbeitshefts.

Dass du seit mehr als zwei Wochen nichts von dem genießen kannst, was dir früher gefiel. Dass Schlaf oder Appetit zerbrochen sind und nicht zurückkommen. Dass du die Arbeit, das Studium oder die Menschen meidest. Dass du Alkohol oder etwas anderes brauchst, um den Tag zu bestehen. Dass Gedanken auftauchen, dir etwas anzutun, oder dass es besser wäre, nicht da zu sein.

WENN DAS AUFTAUCHT, WARTE NICHT

Wenn du dich im letzten Punkt wiedererkennst, ist das nichts, was man mit einem Arbeitsheft bespricht oder aufschiebt. In Deutschland ist die TelefonSeelsorge rund um die Uhr kostenlos erreichbar, unter 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222. In Österreich wählst du 142, in der Schweiz 143, in Spanien 024. Im Notfall die 112.

Für alles andere führt der übliche Weg über die Hausarztpraxis, die überweist. Und wenn du wählen kannst: Die kognitive Verhaltenstherapie ist der Ansatz mit dem meisten angesammelten Rückhalt für das, worum es in diesem Arbeitsheft geht.

Um Hilfe zu bitten ist nicht das Ende dieser Arbeit. Es ist der Teil der Arbeit, der sich nicht allein machen lässt.

Zum Schluss

Wenn du eine einzige Sache mitnimmst, dann diese: Das Bild, das du von dir hast, bewegt sich mehr durch das, was du beständig tust, als durch das, was du dir sagst. Die Sätze vor dem Spiegel können sich sogar gegen dich wenden. Vier Wochen von etwas Kleinem, Wiederholtem nicht.

Und wenn das, was du bemerkst, seit Monaten eingezogen ist, zählt die vorige Seite mehr als die fünfzehn Werkzeuge zusammen.

Christian

Quellen

Jede Angabe kommt mit ihrem Identifikator, damit du zur Originalarbeit gehen kannst. Tippe doi.org gefolgt vom Code, und du kommst hin, auch wenn die Zeitschrift ihre Website wechselt.

Chavez, R. A. und Heatherton, T. F. (2015). Multimodal frontostriatal connectivity underlies individual differences in self-esteem. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(3), 364-370. doi.org/10.1093/scan/nsu063

Cohen, G. L. und Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology*, 65, 333-371. doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115137

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J. u. a. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31.

Edinger, J. D., Arnedt, J. T., Bertisch, S. M. u. a. (2021). Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(2), 255-262. doi.org/10.5664/jcsm.8986

Gollwitzer, P. M. und Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69-119. doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. und Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLOS Medicine*, 7(7), e1000316. doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316

Laborde, S., Allen, M. S., Borges, U. u. a. (2022). Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability: A systematic review and a meta-analysis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 138, 104711. doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104711

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. und Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009. doi.org/10.1002/ejsp.674

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047

Orth, U., Erol, R. Y. und Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045-1080. doi.org/10.1037/bul0000161

Phillips, W. J. und Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(1), 113-139. doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. Buch aus der Zeit vor dem DOI-System.

Sowislo, J. F. und Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240. PubMed 22730921.

Towhig-Bennett, C. und Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628-637. doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030

Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E. und Lee, J. W. (2009). Positive self-statements: Power for some, peril for others. *Psychological Science*, 20(7), 860-866. doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02370.x

Wood, W. und Runger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology*, 67, 289-314. doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417



ZEN BOOKS

Dieses Arbeitsheft ist Wissensvermittlung und ersetzt keine Sprechstunde. Nichts davon stellt eine Diagnose oder taugt dazu, über eine Behandlung zu entscheiden.

CHRISTIANDUARTE.COM