

**Selbstwert im Berufsalltag**

Wir sind einer instabilen Welt ausgesetzt, umso mehr brauchen wir deshalb Stabilität in unserer inneren Welt. Wer heute ein ausgeprägtes Gefühl für die eigene Identität, seine Kompetenz und Wertigkeit hat, der besitzt wichtige Voraussetzungen, um im Leben vorwärtszukommen und dabei zufrieden und gesund zu sein. Im Berufsleben ist neben den fachlichen und kognitiven Kompetenzen (IQ) die sogenannte emotionale Intelligenz (EQ) ein entscheidender Erfolgsfaktor.

**Emotionale Intelligenz als Erfolgsfaktor**

Umgang mit seinen Emotionen			mit Emotionen anderer	
Selbstwahrnehmung	Selbstregulierung	Selbstmotivation	Einfühlungsvermögen	Sozialkompetenz
emotionales Bewusstsein	Selbstkontrolle	Leistungsbereitschaft	Andere verstehen	Kommunizieren
Selbstwertschätzung	Anpassungsfähigkeit	Initiative und Mut	Andere wertschätzen	Beziehungen aufbauen
<b>Selbstwert Selbstbild</b>	Vertrauenswürdigkeit	Standvermögen	Potenziale erkennen	überzeugen motivieren

**Was ist der Selbstwert?**

Der Selbstwert repräsentiert den Wert, den wir uns selbst zumessen und wie sehr wir uns selbst schätzen. Er ist der Thermometer unseres Erfolges, je nachdem wie wir unsere Ziele erreichen und wie erfolgreich wir mit unseren Gesprächspartnern umgehen. Wir haben verschiedene Selbstwerte, um unsere Identität zu definieren: Persönlich, Beruf, Eros, Familie, Hobby, Sport, Nation, etc.

**Welche Strategien verfolgen wir mit unserem Selbstwert?**



1. Erhalten, schützen      2. Verteidigen bei Angriff      3. Erhöhen

**Was beeinflusst unseren Selbstwert?**

Angriffe reduzieren	Bestätigung erhöht
herabsetzen, vernachlässigen, negieren	Aufmerksamkeit, Zuwendung, Dank
kritisieren, Zwang ausüben, beleidigen	wertschätzen, anerkennen, positive Gefühle
negative Selbstgespräche und Fremdbilder	Herausforderungen meistern, Ziele erreichen
kalte Konflikte, Misstrauen, starke Antreiber	Gute Konfliktlösung, Vertrauen, Gelassenheit

**Wie verhalten sich Leute bei .....?**

tiefem Selbstwert	gesundem Selbstwert	überhöhtem Selbstwert
empfindlich, dünne Haut	belastbar, ausdauernd	überfordern sich
immer verteidigungsbereit	energievoll, initiativ, robust	überschätzen sich
aufbrausend, verärgert	gelassen, sicher, entspannt	überheblich, arrogant
weist Kritik zurück, unsicher	nehmen Kritik als Chance	fühlen sich unangreifbar

**Wie Sie in Ihrem Arbeitsumfeld zur Selbsterhöhung beitragen?**

- Führungskräfte arbeiten stetig an ihrer Persönlichkeitsentwicklung
- Führungskräfte kommunizieren aus einem gesunden Selbstwert heraus
- Mitarbeiter bekommen von ihren Vorgesetzten klare und faire Botschaften
- Herausforderungen und Ziele geben allen die Möglichkeit für Erfolgserlebnisse
- Mut, unternehmerisches Handeln und Kreativität werden unterstützt/gefördert
- Selbstverantwortung wird verlangt und Rückdelegation verhindert
- Konflikte werden so gelöst, dass es keine Verlierer und Opfer gibt
- Gute Kommunikation verhindert Verletzungen und stärkt die Kooperation
- Jammern und Selbstmitleid wird nicht akzeptiert, dafür Lösungen eingefordert

**Je gesünder der Selbstwert, desto leistungsfähiger und zufrieden sind wir!**

*Carpe Diem*

Ihr Marcel Zünd

[www.markettraining.ch](http://www.markettraining.ch)

**Praxis: Selbstwert erhöhen**

- 1. Die innere Selbstwertquelle finden**
  - Die Quelle des Selbstwertes liegt nicht ausserhalb, sondern in uns selbst.
  - Äusserliche Quellen wie Zuneigung und Wertschätzung sind nützlich, jedoch bringen sie uns in eine Abhängigkeit.
  - Selbstvergleiche, soziale Vergleiche und Rückmeldungen sind häufige Strategien, um unseren Selbstwert aufzubauen, das sind aber meistens Fassaden.
  - Die Antwort auf: „Was bin ich und was bin ich wert?“ finden Sie in der Ruhe, der Stille und Selbstannahme.
- 2. Ich akzeptiere mich**
  - Selbstakzeptanz ist der Schlüssel
  - Selbstachtung bedeutet, dass ich Stärken schätze und mich mit meinen Schwächen arrangiere
  - Ich kämpfe nicht gegen mich, sondern lerne persönliche Muster zu erkennen und wenn sinnvoll, zu verändern
  - Mein Eigen- und Fremdbild entspricht weitgehend dem Realbild
- 3. Ich werde geliebt, so wie ich bin**
  - Das ist das wichtigste, was ich meinen Kindern, meinen Mitarbeitern und Kunden mitgeben kann
  - Ich bin authentisch und zugleich empathisch
  - Ich gebe das, was ich mir von andern erwünsche, zBsp. Vertrauen
- 4. Ich kann etwas und behaupte mich**
  - Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf meine Stärken, Ziele und Erfolge
  - Ich bin achtsam und nehme meine Befindlichkeit und Gefühle wahr
  - Ich arbeite an meinen Fähigkeiten und lerne immer wieder Neues dazu
  - Ich reflektiere mein Denken, Fühlen und Verhalten selbstkritisch aber wohlwollend
- 5. Ich lebe bewusst und bin dankbar**
  - Ich bin dankbar, mein Leben selbst gestalten zu können
  - Ich bin dankbar, mein Potenzial erkennen und entwickeln zu können
  - Ich bin dankbar, mich immer besser kennen zu lernen
  - Ich bin dankbar, mich mit andern Menschen kooperativ und partnerschaftlich austauschen zu können

**Ihr Partner für Veränderungen**

**markettraining**  
 Zürcherstrasse 12  
 8400 Winterthur  
 052 262 70 60  
[zuend@markettraining.ch](mailto:zuend@markettraining.ch)