

MILKA LOFF FERNANDES

SELBSTWERT

DIE HAPPINESS

CONNECTION

adeo

22 Challenges,
die dir helfen,
deine innere Stärke
zu entwickeln

INHALT

Reload your Selbstwert – diesmal mit Gefühl	9
Let's talk about ... Social Media und Selbstwert	29

#SELBSTWERTCHALLENGES

Nr. 1 #tidyupchallenge	39
Nr. 2 #plantpowerchallenge	47
Nr. 3 #kannstekochenchallenge	53
Nr. 4 #30daysofstretchingchallenge	61
Nr. 5 #nakedattractionchallenge	69
Nr. 6 #ichdatechallenge	75
Nr. 7 #presspausechallenge	81
Nr. 8 #herzensbilderchallenge	85
Nr. 9 #dankedankechallenge	93
Nr. 10 #myessentialchallenge	99
Nr. 11 #hugntellchallenge	107
Nr. 12 #wiebinichchallenge	113
Nr. 13 #spackattackchallenge	117
Nr. 14 #neueslernenchallenge	123
Nr. 15 #zielstattzufallchallenge	129
Nr. 16 #kudos2mechallenge	135
Nr. 17 #neinnopenöchallenge	141
Nr. 18 #readabookchallenge	147
Nr. 19 #mirrorselfchallenge	155
Nr. 20 #okpraychallenge	161
Nr. 21 #pushupchallenge	167
Nr. 22 #belikethesunchallenge	173
Outro	183
Notizen	186
Danke	189
Quellen	191

Allen Menschen ist es zuteil,
sich selbst zu erkennen.

HERAKLIT

RELOAD YOUR SELBSTWERT – DIESMAL MIT GEFÜHL

Was wäre, wenn du immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort wärest? Wenn du das Gefühl hättest, plötzlich Regisseur/in und Hauptdarsteller in deinem eigenen Blockbuster zu sein? Was wäre, wenn alles, was du sagen würdest, Gewicht hätte und dir egal wäre, was andere darüber denken? Was wäre, wenn du dich einfach richtig und wichtig finden würdest, so, wie du bist? Wenn du dein Leben großartig finden würdest? Was wäre das für ein Gefühl?

Wenn ich jetzt schreibe, dass sich ein gesundes Selbstwertgefühl genau so anfühlt, wärst du dann angefixt? Ja? Dann ist das, was jetzt kommt, genau richtig für dich.

Denn: Dieses Gefühl kann man erlernen. Besser noch – dass du das Gefühl jetzt vielleicht noch nicht hast, ist nur deshalb so, weil du wahrscheinlich, genau wie viele, viele andere Menschen um dich herum, einen wesentlichen Denkfehler machst. Und der begünstigt, dass du findest, dass du und dein Leben irgendwie nicht ganz vollwertig seid.

Deswegen ist „lernen“ auch nicht ganz das richtige Wort. Vielleicht ist das, was folgt, eher so was wie „sanfte Selbstüberredungsarbeit“. Menschen, die weniger Probleme damit haben, sich dem Thema hinzugeben, nennen es auch gerne Erkenntnisarbeit. Aber keine Angst! Du musst dir kein drittes Auge wachsen lassen. Die ganze Sache mit dem Selbstwert ist nämlich eigentlich ziemlich einfach. Und logisch. Und Selbstwertgefühl lernen ist wie laufen lernen als Kleinkind.

SCHEISSE. ABER GEIL!

Hast du einem kleinen Kind schon einmal beim Laufenlernen zugehört? Ein kleines Kind macht ein paar Schritte, nur um sich gleich wieder gewaltig auf seinen eventuell vollgeschissenen Windelpo zu setzen. An dieser Stelle könnte es frustriert aufgeben. Schließlich ist das Einzige, was das Kind davon getrennt hat, eine „das Leben ist hart“-Erfahrung zu machen, seine „eventuell vollgeschissene“ Windel. Doch anstatt heulend sitzen zu bleiben, denkt es: „(Scheiße) ... aber geil“, drückt sich vom Boden ab und versucht es noch mal, und noch mal und noch mal und ... Dass es sich vor wenigen Monaten noch nicht einmal um die eigene Achse drehen konnte? Egal. Dass Gehenlernen aus keinem Winkel vorteilhaft aussieht? Egal! Dass es superanstrengend ist? Whatever! Dass es sein kann, dass das Kind niemals so schnell laufen kann wie seine älteren Geschwister? Pfft!

Dieses Kind glaubt, dass es laufen können wird, und deswegen läuft es. Und bei diesem Kind läuft es, weil ihm egal ist, was die anderen denken, weil es sich für seine Leistung in dem Moment selbst respektiert und weil es vom Mehrwert seiner Bemühungen überzeugt ist. Dieses Kind findet sich selbst einfach voll gut und ist außerdem überzeugt davon, dass es auch nur besser werden kann. Spätestens dann, wenn die Windel wieder frisch ist. So ein kleines Kind ist der Beweis dafür, dass wir alle mit Selbstwertgefühl geboren wurden. So ein Kleinkind waren wir nämlich alle mal.

Doch wahrscheinlich liegt diese Laufenlernen-Erfahrung mittlerweile tief begraben unter vielen anderen eventuell wenig erfreulichen Erfahrungen und Erinnerungen, die uns alle sagen: „Du bist maximal so lala! Deal with it!“

Wenn wir jedoch ein „vollwertiges“ Leben leben wollen, müssen wir uns irgendwie an dieses Gefühl der „Vollwertigkeit“ erinnern. Ein Gefühl, das scheinbar so tief in uns sitzt, dass es schon immer da war.

Dein Selbstwertgefühl hat also in deinem Leben schon immer all das beeinflusst, was du tust, was du sagst, wie du dich verhältst und wie auf Dinge reagierst.¹ Wie „vollwertig“ du dich in den verschiedenen Momenten deines Lebens gefühlt hast, hat maßgeblich darüber mitentschieden, wer und wie du heute bist.

Weswegen auch eine kleine Bestandsaufnahme an dieser Stelle Sinn macht. Kannst du zum Beispiel sagen: „Ich weiß, was ich kann, und ich mache auch was draus!“? „Ich verdiene es, meine Ziele zu erreichen/glücklich zu sein!“? Und wie gehst du mit Fehlern um? Die Antworten auf diese Fragen zeigen, wie sich dein Selbstwertgefühl in deinem Leben ausdrückt.

An dieser Stelle ein erster Tipp: Diese Bestandsaufnahme, sprich, die Antworten auf diese Fragen kannst du als erste Amtshandlung schon mal in dein Tagebuch schreiben. Genauso wie alles, was dir sonst so zu dem Thema in den Kopf kommt. Das hilft, deine Gedanken zum Thema für dich besser greifbar zu machen. Wenn das funktioniert, top! Wenn nicht, ist es auch nicht schlimm.

AUS DEM VOLLEN SCHÖPFEN

Deinen Selbstwert kannst du dir als so etwas wie einen Brunnen oder eine Quelle vorstellen, aus der du schöpfst. Wie viel Wasser du da rausholen kannst, entscheidet darüber, wie grün die Felder deines Lebens sind und wie lecker das von dir gepflückte Obst schmeckt.

Doch so schön das Brunnenbild auch ist, für einige von uns übersetzt es sich so, dass wir denken: „Ja, geil! Nur ist mir mein Eimer samt Seil reingefallen und ich komm nicht mehr ans Wasser a.k.a. Selbstwertgefühl ran.“ Oder „In meinem Eimer ist ein Loch.“ Oder: „Jemand gräbt mir das Wasser ab.“ Oder sogar: „Welcher Brunnen?!?“ Oder, oder, oder ...

Ein Satz wie: „Werde ein Mensch von unbegrenztem Selbstwert“ wird von dieser Spezies Mensch deshalb so kritisch beäugt wie ein Stück Pizza Gorgonzola, bei dem man sich nicht sicher ist, ob das noch der Käse ist oder ob die Pizza selbst schon schimmelt.

Jedenfalls war das meine Reaktion, als ich diesen Satz als Überschrift eines Essays von einem Herrn Danny Nagashima zum ersten Mal las. Auch klang „unbegrenzter Selbstwert“ so sagenhaft weit weg von meiner tatsächlichen Lebensrealität, dass ich mir an dieser Stelle beinahe überlegt hätte, ob ich nicht doch lieber wieder „netflix & chill“.

Für den Fall, dass auch du dich schon leicht vom Buch zum Bildschirm wendest, hilft es bestimmt, wenn ich das mit dem Selbstwert vorab generell zu erklären versuche.

WER BIN ICH SELBST?

„Ich denke, also bin ich.“ Ist ein Zitat des französischen Philosophen René Descartes, das vermutlich jeder schon einmal gehört hat. Es beschreibt aber auch so schön, wie die meisten von uns das eigene Selbst begreifen. Und um den Selbst-Wert zu erfassen, muss ich ja erst mal wissen, was ich überhaupt bewerte. So, wie ich Descartes verstehe, ist mein Selbst all das, was sich mit und durch meinen Kopf erfassen lässt. Meine Gedanken, meine Gefühle vielleicht und meine Story, also meine Erinnerungen. Wenn ich mir in die Wange kneife, es kurz schmerzt und ich das verstehen kann, dann bin das ich selbst. Dann BIN ich.

Diese Sichtweise ist eine, die das Selbst als etwas begreift, das sich vom anderen unterscheidet. Diese Trennung von „Ich“ und Umgebung ist ein grundlegender Stützpfeiler unserer heutigen Selbstauffassung. Aber auch ein Grund dafür, dass wir manchmal das Gefühl haben, dass das mit unserem Selbstwert eine so wackelige Konstruktion ist.

Mit meiner gekniffenen Wange gehe ich nämlich raus in die Welt. „Oh, du hast aber nette rote Bäckchen!“ heißt es dann. Oder vielleicht eher: „Wie siehst du denn heute schon wieder aus?!“ Auf jeden Fall bekomme ich in irgendeiner Weise ständig Rückmeldungen über mich aus meiner Umgebung – von anderen „Selbsten“. Und diese Rückmeldungen beeinflussen mich. Sie beeinflussen, wie ich mich selbst sehe und was ich über mich denke. Zusammen mit meinen Gedanken und Erinnerungen entsteht so peu à peu ein großes Gesamtbild von meinem Selbst. Und je nachdem, wie die Beziehung zwischen mir und meiner Umgebung ist, bewerte ich das Bild dann.

Wer kennt das nicht? Morgens am Frühstückstisch war noch alles in Ordnung, aber dann passierte „das Leben“ und man fällt am Abend geknickt und angerissen ins Bett, wie ein entwertetes Kinoticket für einen enttäuschenden Film. Unser Selbst-Wert-Gefühl? Schläft auf der Couch!

So gesehen ist es auch nachvollziehbar, dass „unbegrenzter Selbstwert“ wie ein sehr zweifelhaftes Versprechen klingt. Tatsächlich klingt es nach gnadenloser Selbstüberschätzung. In dem Fall wäre ich ja besser als alle anderen Menschen. Eine Sache, die über kurz oder lang zu Problemen MIT allen anderen Menschen führen würde, und das will ich ja eigentlich auch nicht ... Je länger ich darüber nachgedacht habe, desto unmöglicher schien es mir, da eine gesunde Balance zu finden.

Was war nur anders als kleines Kind, als ich anscheinend noch einen Selbstwert hatte, über den ich nicht nachdenken musste?

Meine erste Tochter konnte mit 10 Monaten laufen, hat aber mit 14 Monaten noch rege Unterhaltungen mit ihrem Spiegelbild geführt. Dass das im Spiegel niemand anders war als sie selbst, hat sie da noch nicht gecheckt. Denn das ist etwas, das Kinder erst relativ spät lernen. Einen Wert hat sie ihrem Leben aber sehr wohl schon zugeschrieben. Ich werde auf jeden Fall nicht vergessen, wie lauthals sie schon mit wenigen Wochen eingefordert hat, was sie brauchte, um groß und stark zu werden. Doch als Baby war das sicher kein ausgeklügelter Gedanke. Für ein Baby ist es eher so ein Gefühl.

Wir FÜHLEN, lange bevor wir DENKEN können. Und so kommt auch unser SelbstwertGEFÜHL von irgendwo jenseits unseres Descartes-Selbst.

DIE ANTWORT LIEGT IM UNIVERSUM

Descartes war auch Physiker. Deswegen hier ein kleiner Gedankensprung in diese Richtung.

„Der Weltraum. Unendliche Weiten. Wir schreiben das Jahr ...“
Das ist Raumschiff Enterprise und keine Physik, sagst du? Aber ich bin ja noch gar nicht fertig.

Wie alles andere um uns herum auch, besteht unser Körper aus Atomen, die sich immer wieder neu gruppieren. Bevor sie uns jedoch in „Fleisch und Blut“ übergegangen sind, sind diese Atome bereits mit Warpgeschwindigkeit durchs Weltall gedüst und haben die unendlichen Weiten der Galaxien erkundet. Long story short: Unser Körper besteht zu 97 Prozent aus Sternenstaub und ich habe zu viel Raumschiff Enterprise geguckt. Fakt ist aber, dass die Physik etwas belegt, was in östlichen Philosophien – von denen dieser zitierte Danny Nagashima ein Vertreter ist – quasi Common Sense ist: Wir sind das Universum und das Universum ist in uns. Jede Zelle unseres Körpers hat eine Ahnung davon. Wir sind alle aus demselben Stoff gemacht und wir hängen alle miteinander zusammen. Was mich betrifft, betrifft auch dich. Und umgekehrt.

Dein Selbst ist so viel größer als deine Gedanken und so viel weiter als all deine Erinnerungen und Erfahrungen. Die Story, die du heute erzählst, geht so viel weiter zurück als dein eigenes Leben. Das, was du zum Leben beitragen kannst, kannst nur du auf deine einzigartige Weise beitragen. Niemand sonst. Wenn es dich nicht gäbe, könnte dich niemand anderes ersetzen. Die Welt hätte dann ein Du-förmiges Loch.

Vielleicht kannst du dir dein Selbst so vorstellen wie eine der vielen kleinen Dellen in einem Golfball. Dieser Golfball ist übersät von Dellen, die alle scheinbar keine Berührungspunkte haben. Und doch sind sie unter der Oberfläche alle Teil desselben Golfballes. Voneinander getrennt – und doch miteinander verbunden.

Und weil jeder von uns so grenzenlos ist wie das Universum, ist auch die Sache mit dem „grenzenlosen“ Selbstwert gar kein Problem. Im Gegenteil – wenn dein Selbstwert unbegrenzt ist, dann ist er gesund.

Für mich änderte sich ALLES, als ich das erkannt hatte. Aber – let me tell you this one, too – spätestens hier explodiert dir der Kopf, wenn du versuchst, dir das zu erdenken. Eher geht es darum, ein Gefühl dafür zu bekommen. Oder besser: WIEDERzubekommen.

Es gibt Menschen, die finden dieses Gefühl durch ihre Religion oder durch Spiritualität. Glaubt man zum Beispiel an den ewigen Gott als Vater der Schöpfung, dann hat der Adam und Eva das Leben eingehaucht. Weil wir von Adam und Eva abstammen, sind wir alle Geschwister – und wie unsere Ureltern auch durchdrungen von Gottes Liebe und Kraft. Außerdem hat er nicht aufgehört mit dem Schöpfen, bevor er sein Werk nicht für „sehr gut“ befunden hat, wie es am Anfang der Bibel in der Schöpfungsgeschichte gleich mehrmals heißt. Beim göttlichen Qualitätscheck hast du das Prädikat „besonders wertvoll“ also schon längst erhalten. Und klar, dein Selbstwert kriegt noch mal einen richtigen Push, wenn du davon ausgehst, dass du nicht nur zufällig aus dem random Zusammentreffen von Genen entstanden bist, sondern genau so beabsichtigt warst, wie du bist.

Du trägst die Liebe und Kraft Gottes in dir. Du BIST eine Milliarde Sterne. In anderen Worten: Du bist unendlich wertvoll. Und ich staune immer noch!

Deswegen hier die gute Nachricht: Du hast GAR KEIN Problem mit deinem Selbstwert. Du fühlst ihn nur nicht. Zwischen dir und deinem Selbstwert gibt es keine stabile Connection. Die Frage müsste daher eigentlich lauten: Warum ist das so und wie kann ich die Connection wieder herstellen?

DIE CONNECTION IST ALLES

Stellen wir uns das unbegrenzte Selbstwert-versum mal als World Wide Web vor. In diesem Bild sind wir dann jeweils die mobilen Endgeräte. Dann können wir mit den tollsten Apps ausgestattet sein; sie alle funktionieren nur eingeschränkt, wenn wir kein Netz haben. Dabei sind manche unserer Apps nice to have, wie beispielsweise tolle Schmink-Skills, ein flinker Daumen beim Playstation-Spielen, eine gute Auffassungsgabe oder auch unwiderstehlicher Charme.

Andere Apps aber sind systemrelevant. Das heißt, sie sorgen zum einen dafür, dass das Endgerät lange geschmeidig läuft, und zum anderen dafür, dass die Daten aus dem Selbstwert-versum auch ordentlich übersetzt werden. Wenn diese dann auch noch nicht sauber programmiert sind, sorgen sie dafür, dass alle anderen Applikationen immer wieder mal abstürzen, which will be bugging you for sure!

Leider kommen auch die regelmäßigen Updates und Bug-Fixes aus dem Selbstwert-Web. Womit wir wieder bei der Connection wä-

ren. Wer sorgt also dafür, dass du eine gute Verbindung zu deinem Selbstwert hast? Du ahnst es: du selbst! Und zwar nur du!

Es bringt nichts, sich in schwindelerregende Höhen zu begeben, um dort vielleicht ein besseres Netz zu bekommen. Das ist im Gegenteil manchmal so gefährlich, wie du es dir in deinem Kopf vielleicht schon vorstellst, und manchmal endet das sogar tödlich. Dennoch tun wir genau das, wenn wir unseren Selbstwert irgendwo anders suchen als in uns selbst.

Beim Selbstwert gibt es keine Wenn-Dann-Option. Wann immer du einen Satz, der sich nur im Entferntesten auf deinen Selbstwert bezieht, beginnst mit „Wenn ich ...“ und beendest mit „dann ...“, bist du auf dem Holzweg. Wann immer jemand anderes den Satz für dich vorformuliert, schick ihn bitte auch in die Wüste!

Wenn du dein Handy in der Hand hältst und kein Netz hast, würdest du doch auch erst mal in deinen Netzwerkeinstellungen checken, ob die mobilen Daten überhaupt an sind und ob sich nicht vielleicht sogar ein freies WLAN irgendwo in der Nähe findet, BEVOR du dich viel zu weit aus dem Fenster lehnt ...

ZU WAHR, UM EINFACH ZU SEIN?

Das Problem ist, dass die Lösung so einfach ist, dass anscheinend niemand auf die Idee kommt, dass sie relevant sein könnte. OBWOHL viele von der Allgemeinheit durchaus als weise angesehene Menschen diese Lösung mit ihrem Leben schon fett leuchtend angemarkert haben. Zum Beispiel Jesus, Gandhi, Martin Luther King

oder Nelson Mandela. Deren Lösungsansätze waren aber nicht gerade bequem. Vielleicht ist auch ein Problem, dass sich die Lösung weder kaufen noch verkaufen lässt und dass sie keine „instant gratification“ bringt. Darüber hinaus braucht man oft Mut, um die Lösung tatsächlich in seinem Leben zu implementieren. Wir sind einfach anders programmiert. Und um eine STABILE Verbindung zu unserem Selbstwert aufzubauen, müssen einige von uns das kleine Einmaleins der Programmiersprache neu lernen. Aber keine Sorge! Das ist gar nicht so schwer!

Aber jetzt: the final ingredient. Das G5 oder die Glasfaserleitung zum Selbstwert-Web ist:

(Note to my future self: Ich wünsche mir Trommelwirbel-GIFs für Bücher.)

SELBSTWERTGEFÜHL IST SELBSTWERT MIT GEFÜHL

Das, was uns Menschen tief miteinander verbindet, sind unsere Gefühle. Besonders aber die Gefühle, die wir MIT Menschen mitfühlen. Unsere Empathie. Dieses Mitgefühl verbindet dich nicht nur mit anderen, sondern auch mit dir selbst. Wenn du mit dir umgehen kannst wie mit deinem besten Freund/deiner besten Freundin, wenn du dir „zuhörst“, wenn du versuchst, dich zu verstehen, dich mental auch mal umarmst, für dich einsteht, dann bedeutet das, dass du dich wahrnimmst und annimmst und ernst nimmst, so wie du bist. Ob du nun glaubst, dass du wertvoll bist, oder nicht. Indem du dir selbst gegenüber Mitgefühl zeigst, tust du

schon einmal so, als ob. Denn wärst du dir scheißegal, könntest du ganz einfach auch weiter gar nichts tun.

Ergo: Die direkte Connection zu deinem Selbstwert ist Mitgefühl.

DAS GEHEIME LEBEN DER SELBSTWERT-BÄUME

Wärst du ein Baum, wäre Mitgefühl dein Stamm mit tiefen Wurzeln, der dich mit der Erde, dem unbegrenzten Selbstwert, verbindet. Ein Baum mit vielen Blättern braucht starke Äste, die sie tragen. Diese nennen wir hier Selbstbewusstsein, Selbstannahme und Selbstvertrauen.

Dein Selbstbewusstsein ist zum einen deine Fähigkeit, dich selbst als denkendes und fühlendes Wesen wahrzunehmen – deine self-awareness. Zum anderen beschreibt es auch, wie überzeugt du von dir und deinen Fähigkeiten bist. Das zählt in dein Selbstvertrauen ein. Denn wenn du weißt, was du kannst, kannst du auch darauf vertrauen, dass diese Fähigkeiten abrufbar sind, wenn du sie brauchst, und handelst entsprechend.

Ein weiterer dicker Ast wäre deine Fähigkeit zur Selbstannahme. Das bedeutet, dass du dich genau so akzeptieren kannst, wie du im Moment bist.

Von diesen starken Ästen verzweigen sich weitere, immer kleinere, und schließlich kommen die Blätter. Die stehen für all deine Talente, dein Aussehen, deine Gefühle – all das, was dich in der Welt

sichtbar macht. Je dicker und gesünder dein Stamm ist und je tiefer deine Wurzeln reichen, desto weniger anfällig ist dein Baum für die Stürme des Lebens. Doch selbst wenn ein gleißender Blitz den Stamm durchschlagen hat – solange deine Wurzeln in den Boden des Selbstwerts ragen, solange können neue Knospen entspringen.

Der deutsche Förster und Autor Peter Wohlleben beschreibt in seinem Buch „Das geheime Leben der Bäume“, wie Bäume in einem Wald sich über ihr Wurzelsystem gegenseitig Informationen, Nahrung und Zuwendung schenken. Unsere Welt ist wirklich wunderbar! Und weil auch wir Menschen über den Boden unseres gemeinsamen Selbstwerts verbunden sind, gibt es viele andere „Bäume“ um dich herum, die dich mit den nötigen Nährstoffen versorgen und dir helfen, um diese zarten Knospen wachsen und gedeihen zu lassen.

DIREKT AN DER QUELLE

Wenn ich hier schreibe, dass und wie du zu einem Menschen von unbegrenztem Selbstwert WERDEN sollst, dann geht es mir darum, dir zu zeigen, wo du Seil und Eimer findest, damit du bei deinem Selbstwertbrunnen wieder aus dem Vollen schöpfen kannst. Es geht mir darum, dass du deine Connection zu dieser Quelle – dein Bewusstsein dafür, dass dein Leben unendlich großartig und wundervoll ist – immer wieder herstellst.

Dann wirst du ziemlich schnell bemerken, dass du so, wie du bist, eine einzigartige Funktion im Wald des Lebens hast, die nur du erfüllen kannst, und zwar nicht erst, wenn du xyz erreicht hast ...

sondern Schritt für Schritt – genau so, wie du jetzt bist. Und hat dein Selbstwert erst mal die Glasfaserleitung in dein Leben, dann wirst du ganz von selbst merken, wie du deine besondere Aufgabe im Leben immer besser und leichter findest und erfüllst, weil du dich zum Beispiel nicht ständig selbst sabotierst. Umgekehrt wird das vollkommen erfüllend für dich sein, weil es ja das ist, wozu du gemacht bist. So wie damals das Laufenlernen als Kind.

Wie das jetzt ganz konkret für dich funktioniert?

Keine Ahnung. Ich kenn dich ja noch nicht einmal ... Ich weiß nicht, was du gerade so erlebst, was du schon durchgemacht hast, geschweige denn, wohin du willst in deinem Leben ...

Die Leitung zu deinem Selbstwert musst du schön selbst freischalten. Aus eigener Erfahrung kann ich dir hier schon mal erzählen, dass du dabei eventuell auf eine ganze Menge von Programmierfehlern stoßen kannst. Es kann sein, dass du in einem Moment denkst: „So! Diese App läuft ja jetzt mal.“ Und im nächsten Moment nervt dich schon der nächste Bug.

Wichtig ist nur, dass du niemals aufgibst, sondern dich rebootest, vielleicht einen neuen Ansatz wählst und es immer wieder versuchst. Du wirst sehen, dass im Lauf der Zeit die Verbindung immer stabiler und auch selbstverständlicher wird. Außerdem kannst du die Erfahrung machen, dass „Scheiße, aber geil!“ pervers viel Spaß macht.

AUF ZU DEN CHALLENGES!

Viele schöne Anregungen, um dich mit deinem Selbstwert zu connecten, bekommst du aber auf jeden Fall in diesem Buch. Ich habe sie #challenges genannt. Bei der ein oder anderen #challenge mag es sein, dass du dir denkst: „Seriously, Milka?!?“ Fair! Aber ist das nicht immer so, wenn man für eine #challenge nominiert wird? Außerdem: Ich will dich nicht ärgern. Ich habe mir echt Gedanken gemacht, wie du deinem Selbstwert auf die Spur kommen und dich mit dir selbst immer wohler fühlen kannst.

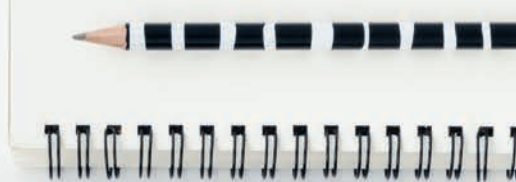
Im Prinzip verfolgt jede der #challenges ein irgendwie anderes Ziel. Doch jede einzelne ist dafür da, dass dir ein wenig klarer wird, wie du dich selbst siehst. Du sollst dich mit dir selbst auseinandersetzen. Wo gibst du vielleicht vor, jemand zu sein, der du nicht bist? Und warum? Jede einzelne #challenge ist auf jeden Fall eine Gelegenheit, dir selbst etwas Aufmerksamkeit zu schenken. Es könnte allerdings passieren, dass das manchmal ein echter K(r)ampf wird. Aber schließlich heißt es auch: „No challenge. No change.“ Wir erinnern uns: Wir verändern ein eventuell ziemlich hartnäckiges Programm.

Weil man an die Blätter eines Baumes meist leichter rankommt als an die Wurzeln, beginne ich auch mit eher „symptomatischen“ Sachen – sozusagen den Basics der Selbstfürsorge –, bevor ich mich über die Äste zum Stamm herüberhänge. Dass ich so vorgehe, liegt daran, dass ich dem Buch eine gewisse Struktur geben wollte. Du kannst dich aber gut und gerne auch kreuz und quer durch die #challenges arbeiten, wenn dir das eher liegt.

Es könnte auch sein, dass dich eine der #challenges besonders anspricht, während du eine andere einfach nur doof findest. Dann lass die einfach weg. Natürlich musst du auch nicht innerhalb von 3 Monaten das Buch komplett durchgearbeitet haben. Ich würde im Gegenteil sogar behaupten, dass du die ein oder andere #challenge erst beim 4. oder 5. Anlauf wirklich checkst. Nicht weil ich so eine super Challenge-Tüftlerin bin, sondern weil das Leben und wir selbst uns jeden Tag verändern und weiterentwickeln.

Vielleicht merkst du auch im Nachhinein nach irgendeinem Event am Tag, dass du gerade einen „Check“ hinter eine #challenge machen kannst. Wie auch immer du es machst ... do you! But DO IT!

Das Schöne ist: Du musst es nicht allein tun. Deine Freunde und auch deine Follower können mit teilhaben, wenn du das willst. Genauso wie du teilhaben kannst an den #challenges anderer, die sich gerade in denselben Feldern herausfordern wie du. Deine sozialen Netzwerke können nämlich auch das Selbstwert-versum sichtbar machen, das auf diesem Weg plötzlich alles andere ist als ein abstraktes Hirngespinnst. #selbstwert #jetzt



Tidy Room - Tidy Mind

PINTEREST



#SELBSTWERTCHALLENGE NR. 1

#TIDYUPCHALLENGE

DAUER: 2 Stunden bis 2 Tage. Kommt drauf an.

DU BRAUCHST:

Du brauchst: Dein Zimmer/Wohnung. Putzzeug. Einen Timer. Dein Foto-Device. Dein Tagebuch.

HOW TO:

1. Nimm dir eine Ecke eines Zimmers vor, beispielsweise deinen Schreibtisch oder deinen Kleiderschrank oder dein Bett. Fang entweder mit dem Ort an, der dir gefühlt am wichtigsten ist. Oder starte da, wo es dich nicht überfordert. Aber fang auf jeden Fall sofort an.
2. Mach ein Vorher-Foto.
3. Beginne damit, alles zu entfernen, was nicht in diese Ecke rein gehört. Putze sie. Und ordne alles so, dass sie dir uneingeschränkt gefällt.
4. Erst DANN! geh über zur nächsten. Und zur nächsten. Und so weiter.
5. Wenn du am Ende der Zeit zufrieden vor dem Ergebnis stehst, mach ein Foto für uns (und deine Mama).
6. Vergleiche die beiden Fotos und notiere in deinem Tagebuch, wie du dich jetzt fühlst. #tidyupchallenge #selbstwert

Randnotiz: Eigentlich muss ich dir ja nicht erzählen, wie Aufräumen geht. Tatsächlich habe ich erst spät angefangen, das Aufräumen für mich zu entdecken. Bis dahin gab es Wochen und Monate, da konnte man oft nur auf Stelzen durch meine Wohnung gehen. Und obwohl ich Ordnung eigentlich liebe, bin ich oft zu faul, alles auch wirklich ordentlich zu halten. Mit einigen Tricks gelingt es mir erfahrungsgemäß aber trotzdem. Bitte! Ausnahmsweise! Gern geschehen!

1) PICK YOUR SHIT UP!

Meine erste Amtshandlung besteht immer darin, Dinge, die auf dem Boden liegen, aufzuheben. Mittlerweile zum Glück lange, bevor sie zu Hügel anwachsen. Die Gewohnheit macht den Unterschied!

2) WAS KEINEN FESTEN PLATZ HAT, KOMMT WEG.

Ich schmeiße regelmäßig alles weg, was keinen Platz in meiner Wohnung hat. Alternativ verschenke oder verkaufe ich es. Das heißt, dass wirklich ALLE Dinge, bei denen ich mir nicht sicher bin, wo ich sie hintun soll, weichen müssen. Ich habe nämlich festgestellt, dass es genau diese Dinge sind, die meinen Space unordentlich werden lassen. Also, bevor ich mich von ihnen stressen lasse, weil ich nicht weiß, wohin damit, kann ich mir genauso gut überlegen, ob ich sie WIRKLICH brauche. Meistens ist die Antwort „Nein!“. Die Dinge, DIE ich brauche, sofort zur Hand zu haben, WENN ich sie brauche, ist etwas, was mir wiederum das Gefühl gibt, dass ich mein Leben sprichwörtlich „im Griff habe“.

3) FOKUS BIS ZUM ENDE!

Konzentrier dich und bleib dran, bis du fertig bist.

Mein Tipp dafür: Nur eine vorher bestimmte Zeit lang einen bestimmten Ort aufräumen und nicht länger. Zum Beispiel:

45 Minuten für den Schreibtisch. Stell dir hierfür den Timer. Morgen ist auch noch ein Tag und das Letzte, was passieren soll, ist, dass du am Ende des Tages frustriert und übermüdet vor einem Berg ausgeräumter Sachen sitzt, weil du dich zu lange damit aufgehalten hast, deine Klamotten nach Ärmellänge zu sortieren. Bring diese eine Sache, nämlich in dem Fall deinen Schreibtisch, in Ordnung. Erst dann, wenn du damit durch bist, kannst du dir den Timer neu stellen und am nächsten Ort beginnen.

ZIEL:

Diese erste Challenge ist simpel, aber effektiv. Denn Aufräumen hat viele Vorteile. Auch für deinen Selbstwert. Zunächst einmal aber bringt Aufräumen ganz offensichtlich Ordnung und Klarheit ins dein Leben. Schaden kann es also schon mal nicht. Doch tatsächlich bedeutet Aufräumen, sich selbst um seine Sachen zu kümmern – a.k.a. Verantwortung zu übernehmen. Und dieses „Verantwortung übernehmen“ ist der Soft Skill, an dem wir mit dieser Challenge arbeiten.

Besonders wenn wir ein schwaches Selbstwertgefühl haben, vermeiden es einige von uns ganz gern, die Verantwortung für uns und für unsere Umgebung zu übernehmen. Es könnte ja etwas dabei schief gehen und dann wären wir schuld. Manchmal spielt auch der Gedanke mit rein, dass man ja ganz grundsätzlich zu „so etwas“ (was auch immer das gerade ist) gar nicht in der Lage sei. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass diese Selbstauffassung nicht selten bis in die eigenen vier Wände kriecht und sich in Form von notorischer Unordnung bemerkbar macht.

Wenn du jetzt also sagst: „OMG! Ich bin doch so hoffnungslos unordentlich!“ ... Well, you just proved my point.

Ich hätte früher auch niemals gedacht, dass der Zustand meiner Wohnung tatsächlich etwas darüber aussagen könnte, wie es um meinen Selbstwert steht. Ich werde aber auch nie vergessen, wie sehr sich mein Leben tatsächlich dadurch verändert hat, dass ich angefangen habe aufzuräumen. Im Rückblick war das meine erste tatsächliche Selbstwert-Erfahrung. Ich zog von meiner deprimierenden Ein-Zimmer-Notlösung direkt an den Gleisen am Kölner Hauptbahnhof in ein großzügiges Appartement im Grünen, das ich dann – und das war die eigentlich wahre Revolution für mich – zusammen mit einer Freundin lange bewohnen sollte.

Es gibt ein buddhistisches Prinzip, das besagt, dass deine Umgebung ein Spiegel deines Selbst sei. Das erklärt, warum ich jedes Mal, wenn ich in meinem Leben eine gewisse Klarheit vermisste, anfangs, meine Wohnung zu schrubben. Irgendwo muss man ja anfangen. Warum also nicht da, wo man ist? In dem Moment, in dem du deine schmutzige Unterhose vom Boden aufhebst und selbst in den dafür vorgesehenen Wäschekorb geworfen hast, hast du bereits einmal kurz die Verantwortung dich, deine Umgebung und dein Leben übernommen. Small things can make a big difference.

Trotzdem kann ich Folgendes nicht oft genug betonen: Chill! Auch wenn das hier `ne Challenge ist – du machst sie nur für dich! Überfrachte dich nicht mit der Erwartungshaltung deines inneren kleinen Perfektionisten. Wir suchen nicht Germany's Next Aufräummeister. Wir suchen deinen Selbstwert.

BEISPIELE:

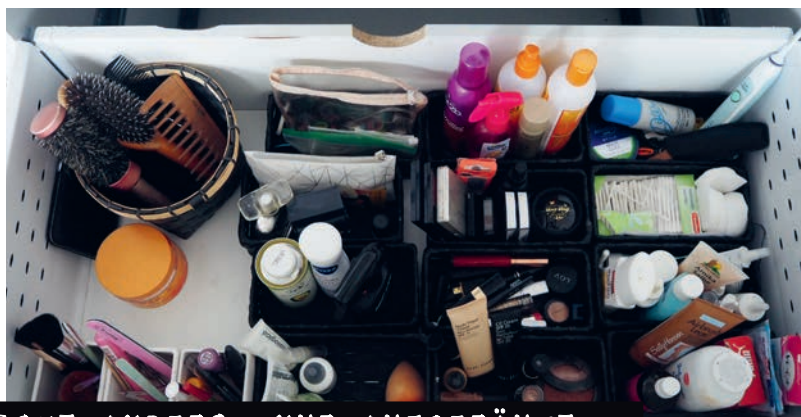


ICH HAB JETZT ALLE
MEINE IDEEN IM BLICK.

#TIDYUPCHALLENGE
#SCHREIBTISCH #NEAT
#TIDYROOMTIDYMIND
#DANKE @SELBSTWERT

**@KONMARI GALORE!
#TIDYUPCHALLENGE #SELBSTWERT
#COLLEGEDORM #INTHECLOSET**





NICHT ANDERS. NUR AUFGERÄUMT...

**#TIDYUPCHALLENGE
#ENDLICHGESCHAFFT
#ALTESCHACHTELN
#SELBSTWERT**