

## Selbstbewusstsein – Führe dein Selbst! Teil 5

### Woher das Selbstbewusstsein?

Selbstbewusstsein bedeutet, das Erkennen der eigenen Persönlichkeit, sich seiner selbst, eigene Stärken und Schwächen bewusst zu sein begleitet von Vertrauen und Zuversicht.



Mit dem Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen führen wir eine ausgewogene Beziehung zu uns selbst und zu anderen.

### Wie nehme ich mein Selbst, meine Person wahr (Selbstbild)?

Wie definiere ich meine Person?

Entspricht diese Definition wirklich meinen eigenen Erkenntnissen?

Gedanken und Gefühlen?

Der letzte Teil „Führe dich selbst! – Selbstmanagement“ nach der PSI-Theorie: Selbst-Zugang und der Alltags-Stress.

### Was ist gemeint mit dem Selbst-Zugang?

Der Zugang zum eigenen Selbst mit gesammelten Lebenserfahrungen, eigenem intuitiven Wissen, eigenen Fähigkeiten und inneren Werten!

## Die Begriffe wie:

- Selbstbewusstsein, Selbst-Liebe, Selbst-Wahrnehmung,
- Selbstvertrauen, Selbst-Wert-Gefühl, Selbst-Sicherheit,
- Selbstbestimmung, Selbst-Motivation, Selbst-Achtung,
- Selbstakzeptanz, Selbst-Entwicklung (Persönlichkeitsentwicklung) oder Selbst-Wachstum, Selbst-Zweifel, selbst-kritisch, Selbstsabotage, Selbst-Blockade, Selbst-Verantwortung

Auch die Selbstreflexion, Selbst-Erfahrung, Selbst-Beruhigung, Selbst-Erkenntnis, Selbstmanagement...

Was fällt dir noch ein???

Sie gehören alle zum Selbst, sind die Themen des Selbst!

## Wer ist das Selbst?

Das SELBST ist ein System im intelligenten Unbewussten (Prof. Kuhl), das unsere Lebenserfahrungen mit Bewertungen – gut oder schlecht, minus oder plus abspeichert – angefangen in Mutterleib bis zum Lebensende. Es wird auch emotionales Erfahrungsgedächtnis genannt. Und ich nenne es Lumly :-).

Das SELBST beinhaltet unsere Lebenserfahrungen. Es ist unser Fundament, worauf wir bauen können.



Selbstbewusstsein heißt die Selbsterkenntnis, Erkenntnis über das eigene wahre Selbst, über die eigenen

- Werte, Überzeugungen, Einstellungen
- Bedürfnisse / Wünsche
- Potentiale, Ressourcen
- Emotionen, Motivation (Motivlagen)
- Entwicklungschance



*„Das psychische System „Selbst“ integriert unsere vielfältigen Lebenserfahrungen und weist eine „umfassende Vernetzung mit den dazugehörigen Emotionen und Bedürfnissen auf“  
Prof. Dr. Julius Kuhl (PSI-Theorie)*

Den Zugang zum Selbst und dessen relevanten Informationen wie Motive, Bedürfnisse, Wünsche und Werte schaffen wir nur mit positiven Gefühlen, mit Gelassenheit.

Unter Stress und Druck (negative Gefühle) fühlen wir uns gar nicht mehr, was wir selbst wollen.

Das bedeutet Entfremdung vom Selbst, von eigenen Bedürfnissen und Motiven. Es besteht die Gefahr, fremde Wünsche und Ziele für die eigenen zu halten => Burnout-Risiko

### **Wohl gemerkt, die Selbstgespräch ist eine der wichtigsten Kompetenzen zum Selbstmanagement.**

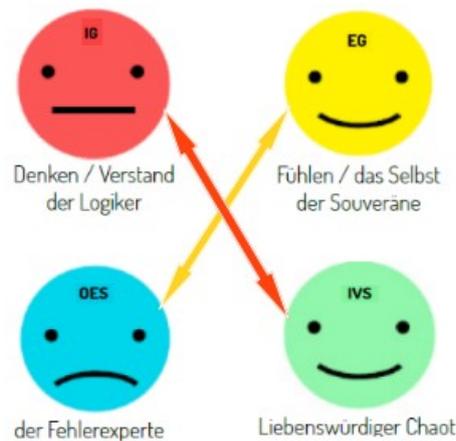
Der Selbst-Zugang ermöglicht, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu erkennen, was wir selbst wirklich wollen.

### **Vier Psychische Hirnfunktionssysteme**

Laut PSI-Theorie gibt es vier psychische Funktionssysteme des Gehirns, die unser Denken, Fühlen und Handeln/Verhalten steuern. Mit dem Wissen über das Zusammenspiel der vier psychischen Systeme haben wir mehr Möglichkeiten, unser Verhalten und Handlungen zu verstehen, zu beeinflussen und zu lenken.

*„Was eine Person tut und was sie erlebt,  
hängt davon ab, wie verschiedene psychische Systeme  
in ihr funktionieren und zusammenwirken.“  
Gudula Ritz-Schulte*





**1. Die Interaktion zwischen Fühlen (gelb) und dem Fehlerexperte (blau)** führt zum Selbst-Wachstum. Die Fähigkeit, die Ursachen des Misserfolges zu erkennen und aus Fehlern zu lernen, den Schmerz auszuhalten und abzuhacken statt in langes Grübeln zu kommen.

**2. Die Interaktion zwischen Denken (rot) und der Intuitiver Verhaltenssteuerung (grün)** führt zur Ausführung von Absichten.

Den Wechsel zwischen psychischen Systemen schaffen wir mit **Steuerung der Emotionen**, die begleitet von unbewussten Motiven (intelligenten Bedürfnisse) unsere Handlungen bestimmen. Emotionsmanagement bahnt den Selbstzugang und fördert das persönliche Wachstum.

Die Fähigkeit, sich selbst gut zu managen (Selbststeuerungskompetenzen) braucht die Fähigkeit zur Affektregulierung, die Herabregulierung von positiven und negativen Gefühlen (Emotionsmanagement).

**Emotionsmanagement** ist der Motor für die Entwicklung der persönlichen Kompetenzen und Garant für psychische Gesundheit, Wohlbefinden und Erfolg in allen Bereichen unseres Lebens. Initiative-Willenskraft

## Die Komponenten des Selbst-Zugangs

### 1. Misserfolgsbewältigung:

Die Fähigkeit, wirksamer mit Misserfolgen umzugehen, Schmerz und Frust auszuhalten und aus Fehlern zu lernen

### 2. Handlungsorientierung nach Misserfolg:

Grübele ich lange nach einem Misserfolg oder einer Enttäuschung und fühle mich gelähmt? Habe keine Energie mehr (lageorientiert)?

Oder verkrafte ich den Schmerz und Frust des Misserfolgs und ziehe Lehre daraus und handele (handlungsorientiert)?



### 3. Selbstgespür:

Sich selbst auf die Spur kommen! Die Fähigkeit, eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, zu spüren,

- was eine Person selbst in ihrem tiefsten Inneren will, was ihr fehlt,
- was sie ändern will.
- Stimmt das, was die Person selbst will, mit Erwartungen anderer überein?

**Die Folge:** Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung. Entfremdung verursacht psychische und körperliche Störungen.

### 4. Integration:

Fähigkeit, widersprüchliche Aspekte und Wahrnehmungen in das Selbstsystem zu integrieren. Schwäche wahrnehmen, ohne ganze Person in Frage zu stellen (ganzheitliche Betrachtung). Zum Beispiel: Meine Freunde haben liebenswerte und negative Eigenschaften. Also, ich sehe ihre ganze Persönlichkeit und wegen Einzelheiten ziehe die Freundschaft nicht in Zweifel – „sowohl als auch“ statt „schwarz-weiß/entweder oder“.

## Bewältigungskompetenzen beim Alltags-Stress

Frauen sind vom Alltags-Stress besonders härter getroffen:

- Neben der Arbeit Hauptlast der Familie tragen
- Ihre hohe innere Ansprüche an sich selbst kommen zusätzlich zu äußeren Anforderungen darauf
- Frauen wollen all den äußeren und inneren Anforderungen gerecht werden.

Darüber hinaus können viele Frauen

- schwer die Notbremse ziehen,
- „NEIN“ sagen und sich abgrenzen.



**Im Alltagsstress hängengeblieben und dem Hamsterrad nicht entkommen können?**

Nur noch gut funktionieren?

Wer nur funktioniert, hat keine Gespür mehr für die eigenen Bedürfnisse!



## Komponenten des Alltagsstresses

### 1. Druck (Bedrohung):

Innere Anspannung durch Unsicherheiten und unerledigte Vorhaben.

Druck bezieht sich auf den Gesamt-Stress der aktuellen Lebenssituation. Wie stark der Druck ist, hängt von individuellen Bewertungen und Ressourcen ab (das eigene Empfinden von Belastungen). Hier brauchen wir Selbst-Bahnung. Selbstberuhigung ermöglicht den Zugang zum Selbst und verhindert die Entfremdung von eigenen Bedürfnissen und Interessen.

### 2. Belastung = Alltags-Stress:

Schwierige oder unrealistische Ziele und persönliche Umstände wie Verlust und Frustration sind Belastungen, die unangenehme Gefühle verursachen. Hier brauchen wir Willensbahnung: die Fähigkeit, schwierige Absichten erst im Absichtsgedächtnis zu laden und aufrechtzuerhalten, um sie nicht aus den Augen zu verlieren.

Wir brauchen die Kompetenzen,

- Emotionen zu managen (Affektregulation),
- Frustration auszuhalten (Durchhaltevermögen, Frustrationstoleranz) und
- Selbstmotivierung, positive Stimmung herstellen zu können, um die Schwierigkeiten zu beseitigen, planvoll und strukturiert an die Handlung heranzugehen.

**Kurz zusammenfassend heißt:** Selbststeuerungskompetenzen.

Selbst-Management-Kompetenzen befähigen uns, selbstbestimmte Ziele zu entwickeln und sie gegen innere und äußere Widerständen umzusetzen:

Was wünsche ich mir?

Wie will ich sein?

Wo will ich hin?

### Was wissen wir wirklich über unser Selbst?

Welche Überzeugungen und Glaubenssätze (Selbstbild)?

Wie selbstbewusst leben wir?

Das, was wir von uns zu wissen glauben, ist ein Teil des Bildes.

*„Wir sind viel mehr als wir denken.“ G. Hüther*



Ein sehr treffendes Zitat von Michael de Montaigne:

„Möge Gott mich vor mir selbst beschützen.“



**Tun wir uns Gutes und bauen den Stress einfach ab**

**Wie bewusst denken wir? Denken wir selbst oder werden wir gedacht?**



Sogar die stärksten Frauen und Männer kennen diese nagende innere Stimme:

- Du bist nicht gut genug!
- Das schaffst du nie!
- Ein Versager bist du / langweilig / faul / undiszipliniert / nicht liebenswert ...

Manchmal stecken Selbstzweifel tief in uns drin und werden durch eine aktuelle Situation oder Person ausgelöst. Lassen wir diese Stimme reden, glauben wir ihr immer mehr (Glaubenssätze und Überzeugungen)

**Die Folgen:**

- Ständiges Sich-selbst-unterminieren nimmt uns jede Zuversicht, wir sind nicht mehr wirklich wir selbst. Das kostet wahnsinnig Energie und, besonders gemein
- Wir strahlen Unsicherheit aus – was wiederum beeinflusst, wie uns unser Umfeld sieht und mit uns umgeht.



*„Wir können an vielen Dingen in unserer Umgebung objektiv nichts ändern,  
aber wir können unsere Gedanken und Einstellungen korrigieren  
und sie so zu einer Unterstützung für unseren persönlichen Lebensweg werden  
lassen: Das Denken eines Menschen ist sein Königreich, hier besitzt er alle Freiheit  
und somit ist er letztlich selbst verantwortlich für seine Zufriedenheit.“  
Martens & Kuhl*

## Selbstbewusstsein?

### Wie gut kennst du wirklich deine wahre Größe?

Vera in unserem Beispiel hat sich das [wissenschaftlich fundierte Wissen über ihre Persönlichkeit](#) geholt.

- Sie trainiert ihre Kompetenzen zum Selbstmanagement ganz gezielt.
- Ihr Selbstbewusstsein steigt immer mehr. Sie weiß, was und wie sie sein will, wie sie zu ihrem Glück und zu ihrer inneren Zufriedenheit findet.
- Sie verlässt sich auf ihr starkes Bein (ihre Fähigkeiten) und trainiert ihr schwaches Bein (Schwäche).
- Mit Selbstvertrauen kann sie besser mit stressigen Situationen umgehen und sich bei der Laune halten.
- Sie holt die Kraft aus ihrem Selbst heraus und macht wunderbare Erfahrungen mit sich selbst, mit ihrem [Lumly](#) und geht selbstbestimmt ihren Weg.

Sie freut sich auch riesig, dass sie keine Migräne mehr hat und genießt immer mehr die Harmonie in ihrer Partnerschaft!

## Vera und Selbstzweifel?

Das war mal!



Wir kennen nun die verschiedenen Komponenten der Selbststeuerung und wissen, wie sie sich gegenseitig beeinflussen.

Ein gesundes Selbstmanagement schaffen wir mit Emotionsmanagement (Gefühle verstehen und beeinflussen).

Damit erreichen wir ein Gleichgewicht zwischen Selbstkontrolle (Disziplin) und Selbstregulation.

Das befähigt uns unsere Absichten umzusetzen, zu handeln.

Ob es um Selbstbewusstsein, [Selbstvertrauen](#), [Selbstbestimmung](#), Selbstsicherheit oder Selbst-Wachstum & Co geht, helfen wir uns am besten, wenn wir uns selbst immer besser kennen lernen und unsere Fähigkeit zur Selbst-Führung verbessern.

Das ist unsere lebenslange Pflicht, um unser Leben so zu gestalten, wie es uns gut tut, und das tut unserem Umfeld auch gut.

**Mit der Selbsterkenntnis steigern wir unser Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl begleitet vom Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.**

Erkenne dein wahres Selbst – und befreie dich von Selbstblockade, von Unterschätzung oder Überschätzung deiner Person!

Auf deiner Entdeckungsreise begleite ich dich gerne. Kontaktiere mich!

Herzlichst mit besten Wünschen für dich

Soheila

PS: Perfekt habe ich mir erlaubt, nicht perfekt zu sein



[Selbstmanagement-Training-ZRM](#)

[PSI-Theorie und Kompetenz-Analyse](#)

[Initiative-Willenskraft!](#)

[Selbstkontrolle – Führe dein Selbst!](#)

[Führe dein Selbst – Selbstmanagement](#)

[Dein Lumly](#)

