

IM PSYCHOCHECK

EIGENLOB *stinkt*

DAS RICHTIGE MASS. Zu wenig scheint nicht gut zu sein. Zu viel ist auch verpönt. Ja, wie gehen wir denn jetzt am besten mit Eigenlob um? Das haben wir uns mit Coachin Nicole Siller angeschaut.

STINKT EIGENLOB NACH SCHWEISSFÜSSEN?

Nein. Und Jein. Sagt in dem Fall Nicole Siller: „Wenn es bedeutet, dass ich mich uneingeschränkt super finde, und glaube, besser zu sein als andere, arrogant bin und angebe – dann stinkt’s. Angeber und Narzissten mag einfach niemand.“ Aber: Wenn es darum geht, sich selbst wertzuschätzen für das, was man richtig gut kann, dann stinkt Eigenlob überhaupt nicht. Dann könnten wir viel mehr davon vertragen, sagt die Expertin: „Ich frage manchmal bei Workshops in die Runde: ‚Was könnt ihr besonders gut?‘ Und dann ist da Schweigen, weil alle erst einmal darüber nachdenken müssen.“ Das ist schade, denn sich seiner Stärken bewusst zu sein stärkt logischerweise den Selbstwert.

Selbstlob entspannt

Anzufangen, sich selber mehr wertzuschätzen für Dinge, die man an sich gut findet – das verändert und entspannt. Denn man fühlt sich automatisch zufriedener, freier und wird unabhängiger von Lob. „Wenn du für dich selbst gut einschätzen kannst, ob du etwas gut gemacht hast, bist du nicht angewiesen auf das Lob von anderen. Das motiviert, und dann geht’s einem gut“, erklärt die Coachin. Auch in der Sprache achtsamer mit sich selbst zu sein empfiehlt sie: „Wenn ich mir ständig sage, wie patschert und deppert ich bin, dann kann das wie eine Self-fulfilling Prophecy sein. Wertschätzend und liebevoll zu sich selber zu sein hingegen, das stärkt.“

Lob oder Wertschätzung

Was ist Lob und was ist Wertschätzung? Auch das ist eine Frage, die einen Unterschied macht. „Lob kann eine sehr oberflächliche und allgemeine Bewertung sein“, sagt Nicole Siller. „Wenn jemand aber wertschätzend ist, dann sagt er konkret, was er an dem, was du getan hast, gut findet, und drückt damit auch aus: Ich habe mich damit und mit dir auseinandergesetzt.“ Und das ist mehr wert als ein schnelles „Eh super!“.



„Sich selbst wertzuschätzen entspannt!“

FRAUEN ALS TIEFSTAPLERINNEN

Ein bisschen mehr Eigenlob könnten viele Menschen vertragen – vor allem Frauen tun sich damit manchmal schwer, meint Siller. „Ich denke, das hat oft etwas mit Scham zu tun. In der Neidgesellschaft, in der wir leben, zeigen wir uns nicht gerne in unserer vollen Pracht.“ Als Übung schlägt sie Folgendes vor: Nehmen Sie sich für einen ganzen Monat vor, sich jeden Abend hinzusetzen und aufzuschreiben: Was habe ich heute gut gemacht? Das wird den Fokus und Ihre Zufriedenheit verändern. (Übrigens: Laut einigen ExpertInnen sind vor allem die ersten drei Mal Eigenlob richtig schwierig, nach dem 40. Mal geht's aber so richtig gut, d. h., Übung macht die Eigenlobmeisterin!) Wer sich schwertut, Positives zu finden, kann auch überlegen, was ihm / ihr besonders leicht gelingt und viel Freude macht – dort liegt wahrscheinlich auch eine Begabung.

Von Prinzessinnen und Prinzen

Kinder für alles zu loben findet Coachin Siller eher bedenklich, auch wenn diese natürlich ein gutes Selbstbewusstsein entwickeln sollen. „Wenn man am Kind alles lobt, dann kann das gefährlich werden, weil das dem Kind keine Sicherheit gibt. Es kriegt Sicherheit, wenn es auch kritisiert wird – natürlich auf eine liebevolle Art –, denn es darf lernen, wie es sich weiterentwickeln kann. Wenn alles super ist, dann ist das uferlos und das Kind kann sich nicht orientieren.“

DIE EXPERTIN

Nicole Siller ist diplomierte Lebensberaterin und bietet in ihrer Praxis in Wien psychologische Unterstützung, Systemisches Resonanzcoaching und Sexualberatung an. lebendich.at