

Daniela Landgraf

Selbstwert ist Geld wert!
Doch was bist Du Dir wert?

Eine Anleitung, um von innen heraus zu leuchten

Mit großem Selbstwert-Lexikon

Dieses Buch widme ich drei wundervollen Menschen und Wegbegleitern:

Zum einen meinen beiden lieben Freundinnen Vanessa und Diana Isabell, die stets an mich geglaubt haben – vor allem in Zeiten, in denen es mir alles andere als gut ging und in denen ich so manches Mal nicht an mich selbst geglaubt habe, mein eigenes Selbstwertgefühl am Boden war. Zum anderen danke ich meinem wunderbaren Partner Jürgen. Er hat mir in den letzten Monaten unglaublich stark den Rücken freigehalten, sodass ich mich um Projekte, wie beispielsweise dieses Buch, mit voller Kraft und Aufmerksamkeit kümmern konnte.

Daniela Landgraf

Selbstwert ist Geld wert!

Doch was bist Du Dir wert?

Eine Anleitung, um von innen heraus zu leuchten



Mit großem Selbstwert-Lexikon

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7664-9956-1

Im Vertrieb von: Jünger Medien Verlag + Burckhardtthaus-Laetare GmbH,
Offenbach

Lektorat: Anja Hilgarth, Herzogenaurach

Autorenfotos: Petra Fischer, Fotostudio Snapshot, www.snapshotz.de

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen, www.martinzech.de

Satz und Layout: ZeroSoft, Timisoara

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

1. Auflage 2018

www.danielalandgraf.com

© 2018 by Daniela Landgraf

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors.

Inhalt

Vorwort von Katja Porsch	7
Warum schreibt Daniela Landgraf über das Thema Selbstwert?	9
Melone und Pfefferminzbonbons	17
Sei Dir Deiner Wünsche und Bedürfnisse bewusst.....	19
Selbstwert ist Geld wert! Doch was ist Selbstwert?	21
Das Selbstbewusstsein.....	21
Das Selbstvertrauen	22
Selbstsicherheit	23
Grundarten des Selbstwertgefühls	25
Wie kann ein gesundes Selbstwertgefühl von innen heraus entstehen?..	28
Wodurch entsteht ein mangelndes Selbstwertgefühl?.....	30
Akzeptieren und Loslassen	33
Innen wie außen – außen wie innen	36
Das Geld-Zeit-Gefängnis	40
Dein Kontostand als Spiegel Deines Selbstwertgefühls?	45
Ein gesundes Selbstwertgefühl füllt die Einnahmenseite.....	45
Was bist Du Dir wert?	51
Das Selbstwert-Lexikon von A bis Z, mit Übungen.....	53
Über Daniela Landgraf	142

Vorwort

Ich habe mich sehr gefreut und auch geehrt gefühlt, als Daniela mich fragte, ob ich für dieses Buch das Vorwort schreiben könnte. Ich habe sie bei ihrer Ausbildung zum Professional Speaker kennengelernt. Sie saß dort, wo auch ich vor sieben Jahren gesessen habe, lernte das Handwerk des „professionellen Redens“ und erzählte mir ihre Geschichte. Eine sehr bewegende Geschichte, und so war ich sehr gespannt, was mich in diesem Buch erwarten würde. Und meine Erwartungen wurden übertroffen: Daniela ist mit ihrem ersten Buch ein Ratgeber gelungen, den ich mir für die Zeiten in meinem Leben, als ich alles andere als selbstbewusst war und in denen mir alles um die Ohren flog, sehr gewünscht hätte. Sie bringt die Dinge auf den Punkt, erzählt ihre eigene Geschichte, schont sich nicht und verherrlicht auch nichts. Sie gibt im zweiten Teil des Buches mit ihrem Selbstwert-Lexikon klare Handlungsimpulse, die sofort umzusetzen sind. Sie verschnörkelt nichts und spricht aus dem Leben für das Leben. Und das Ganze noch mit vollem Herzen.

Ich möchte das Buch jedem ans Herz legen, der gerade an einem Wendepunkt in seinem Leben steht, der mehr aus sich und seinem Leben herausholen möchte und der erkannt hat, dass alles bei uns selbst und niemals im Außen beginnt. Oder wie es Daniela so schön formuliert: „Je mehr wir unser inneres Licht zum Leuchten bringen, umso mehr werden wir strahlen. Und die Welt strahlt zurück.“

Ihre Katja Porsch, Rednerin für Erfolg, Persönlichkeit und Motivation

Berlin, im Oktober 2018

Warum schreibt Daniela Landgraf über das Thema Selbstwert?

Zunächst einmal möchte ich „Danke“ sagen – Danke an mein heutiges Leben voller Fülle. Diese Fülle umfasst nicht nur die materielle Fülle, sondern auch die Fülle an immateriellen Dingen. Ich habe fantastische Menschen an meiner Seite, übe den Beruf aus, den ich liebe, und ich fühle mich frei.

Das war nicht immer so!

Mein Leben war bis vor einigen Jahren eine echte Achterbahnfahrt. Mein Selbstwertgefühl war in den ersten vier Jahrzehnten meines Lebens alles andere als stabil. Auch finanziell habe ich einige Berg-und-Tal-Fahrten (oder sollte ich lieber Loopings sagen?) hinter mir – von fünfstelligen Monatseinkünften bis hin zur Insolvenz habe ich alles kennenlernen dürfen. Heute weiß ich, dass das eine unmittelbar mit dem anderen zusammenhängt. Mit einem besseren Selbstwertgefühl wäre vieles nicht oder anders passiert.

Geboren wurde ich mit einer Gen-Besonderheit namens Tourette-Syndrom. Mediziner sagen Erkrankung dazu. Da ich mich aber gesund fühle, nenne ich es Besonderheit.

Das Tourette-Syndrom kann man beschreiben als „Schluckauf im Gehirn“. Es sind wiederkehrende Impulse, die komische Dinge mit dem Körper tun. Bei mir sind das u.a. Augenzwinkern, Grimassieren, Seitenblick über die Schulter hinweg und „hmmm-Töne“, die einfach „raus müssen“. Manchmal muss ich bestimmte Worte einfach wiederholen (und das ohne Sinn und Verstand).

Um einem Nicht-Betroffenen diese Impulse zu beschreiben, nutze ich gerne zwei Vergleiche: Stellen Sie sich vor, Sie müssen niesen und wollen diesen Niesreflex unterdrücken. Wie gut geht das? Das andere Beispiel ist das Augenblinzeln. Wie lange können Sie die Augen geöffnet halten, ohne blinzeln zu müssen? Irgendwann müssen Sie blinzeln!

Ähnlich ist es mit den Tourette-Impulsen. Sie können für eine gewisse Zeit unterdrückt werden, aber irgendwann müssen sie raus. Das Unterdrücken der Tourette-Impulse ist jedoch anstrengend und je mehr ich versuche sie zu unterdrücken, desto stärker werden sie.

Wer mehr erfahren möchte, kann viele Informationen über folgende Homepage erhalten: <http://tourette-gesellschaft.de/>

Früher wollte ich diese Impulse ständig unterdrücken. Dadurch wurden sie zum einen stärker und zum anderen wirkte ich auf andere nicht authentisch (das hatte natürlich auch noch andere Gründe, denn ich habe mich selbst nicht akzeptiert mit allem, was mich ausmacht). Je mehr ich meinen Frieden mit dieser Gen-Besonderheit geschlossen habe, desto ruhiger wurde sie im Außen, auch wenn die Impulse und die Schmerzen (durch die ständige Anspannung) immer da sind. Heute höre ich oft: „Man merkt dir ja kaum etwas an.“ Darüber bin ich auch sehr froh – dennoch gibt es Zeiten, wo die Impulse besonders stark sind und meine Gedanken- und Gefühlswelt stark dominieren. Doch je mehr ich es akzeptiert und in mein Leben integriert habe, umso seltener sind diese Zeiten.

In meiner Kindheit, Jugend und im jungen Erwachsenenalter habe ich viel Ablehnung erfahren, denn andere haben mich nicht verstanden. Wie sollten sie auch – ich habe mich selbst ja nicht verstanden.

Eine Diagnose gab es damals noch nicht. Meine Eltern (und später ich) sind auch nie auf die Idee gekommen, diese Besonderheit mal medizinisch untersuchen zu lassen. Natürlich haben wir dem Kinderarzt davon erzählt, doch der deklarierte meine Symptome lapidar als Verhaltensstörung aufgrund der Trennung meiner Eltern.

Eine Diagnose habe ich erst mit Ende 20 erhalten. Es war eine Zufallsdiagnose.

Zuerst war es ein Schock, dann eine Erleichterung. Ich hatte eine Antwort. Eine Antwort auf eine Frage, die ich nie gestellt hatte, die aber immer da gewesen war. Die Antwort darauf, warum ich anders war als die anderen ... Warum mein Körper so komische Dinge tat.

Sie fragen sich jetzt vielleicht, was diese persönliche Geschichte mit dem Thema Geld zu tun hat. Meine Antwort darauf: Unwahrscheinlich viel!

Doch bevor ich diesen Bogen schlage, ist es mir wichtig zu erwähnen, dass mein Tourette-Syndrom nur stellvertretend stehen soll – für all die Defizite, die der eine oder andere bei sich selbst empfindet. Der eine hinkt vielleicht, der Nächste stottert, der wieder Nächste schießt. Der eine oder andere hat möglicherweise eine Rechtschreibschwäche (im Übrigen betrifft das Thema Rechtsschreibschwäche durchaus auch hochintelligente Menschen), und manch einer hat vielleicht auch nur das Gefühl, nicht zu genügen, nicht gut genug zu sein, nicht genug zu können, nicht genug zu wissen etc.

Erschreckend viele Menschen haben echte oder gefühlte Defizite und aus diesem Grund ein mangelndes Selbstwertgefühl – manchmal auch nur in ungewohnten oder unbequemen Situationen, wo es besonders drauf ankommt (zumindest in unserer Wahrnehmung).

Die Gefahr ist dabei, dass wir unser „Defizit“ (was häufig nicht einmal ein echtes Defizit ist) in unseren Gedanken zu groß werden lassen. Wir bemühen uns vielleicht sogar, es zu verbergen. So erging es mir ja früher mit dem Tourette-Syndrom. Doch dann nimmt es unglaublich viel Raum in unseren Gedanken und Gefühlen ein und schwächt uns in der entsprechenden Situation. Vielleicht vergessen wir sogar, unsere Stärken und unseren Wert zu sehen, weil wir zu sehr damit beschäftigt sind, unsere vermeintlichen Schwächen auszugleichen.

Oft entwickeln Menschen dann Kompensationsstrategien, die sehr unterschiedlich sein können: Der eine geht vielleicht in den Rückzug, der andere entwickelt sich zum Hobby-Clown. Manch einer sucht sich eine Tätigkeit, wo er permanent Bestätigung und Anerkennung bekommt ... Die Liste lässt sich unendlich weiter fortführen und hat natürlich immer etwas mit der Persönlichkeit der betroffenen Person zu tun.

Meine Kompensationsstrategie war die Leistung. Da ich in der Finanzbranche arbeite – seinerzeit im Vertrieb –, konnte ich hier durch Leistung, Leistung, Leistung glänzen. Ich brauchte die Leistung, um Anerkennung

zu erhalten. Mir war nicht klar, dass man mich auch einfach nur meiner selbst wegen mögen könnte. Ich wollte immer zu den Besten gehören.

Schon in meinen ersten Berufsjahren lernte ich tolle Methoden kennen, mit denen ich dann auch sehr erfolgreich wurde. So schrieb ich zum Beispiel regelmäßig mein Erfolgstagebuch – um mir immer wieder meiner kleineren und größeren Erfolge bewusst zu werden. Ich arbeitete mit Affirmationen, sagte mir also zum Beispiel selbst regelmäßig, dass ich gut bin und alles schaffen werde. Und ich ließ keinerlei negative Gedanken mehr zu. Egal, was passierte, ich versuchte, irgendetwas Positives daran zu sehen – und sei es, dass ich es als Lernaufgabe oder besondere Herausforderung verbuchte.

Mit der Leistung kam das Geld. Geldwert als Ersatz für Selbstwert!

Und hier beginnt der angekündigte Bogenschlag.

Durch die Leistung bekam ich die Anerkennung, die mir als Kind und Jugendliche fehlte. Durch das Geld konnte ich auch nach außen zeigen, wie erfolgreich ich bin.

Ich habe mich über den Job und den Erfolg definiert, nach außen hin baute ich ein vermeintlich gutes Selbstwertgefühl auf, doch tief in mir drinnen blieben die Selbstzweifel. Die verdrängte ich jedoch fleißig.

Ich war erfolgreiche Anlageberaterin und hatte selbst ein sechsstelliges Depot. Ich wurde übermütig und legte mein Geld in die wildesten Aktien an (für die älteren Hasen unter uns: Stichwort New Economy Ende der neunziger Jahre).

Im Jahr 2001 – ich war 29 Jahre jung – kam der Börsencrash. Alles war weg. Ich lebte zu diesem Zeitpunkt auf Mallorca und brach dort dann schnell meine Zelte ab. Um in Deutschland wieder neu anzufangen, musste ich zunächst Kredite aufnehmen.

Dank der Methoden, die ich gelernt hatte, ließ ich mich nicht ins Boxhorn jagen. Ich baute ein zweites Mal auf, kaufte diverse Immobilien, zahlte

meine Kredite zurück, wurde Unternehmerin und hatte mehrere Angestellte. Dummerweise zog ich Messies, Mietnomaden und nicht zahlende Kunden mit meinen Immobilien an.

2011 – im Alter von 39 Jahren – stürzte ich ein zweites Mal ab, noch tiefer als vorher: in die Insolvenz! Häuser weg, Firmen weg – und mein mühsam aufgebautes, sowieso schon wackeliges Selbstwertgefühl auch.

Doch eines blieb: die große Frage nach dem Warum. Warum blieb das Geld nicht bei mir? Heute kenne ich die Antwort. Diese verrate ich Ihnen in einem späteren Kapitel.

Damals, einige Zeit nach dem Crash, an einem sonnigen Freitag im Mai 2013, lernte ich zunächst eine andere wichtige Lektion: Das Verändern der Gedanken verändert Dein Leben.

Und damit beginne ich mein erstes Kapitel.

Teil 1:

Was bist Du Dir wert?



Melone und Pfefferminzbonbons

Ich war frustriert, wollte irgendwas Schönes unternehmen und hatte mal wieder kein Geld. Die nächste Geldzahlung erwartete ich erst in ein paar Tagen.

Ich war traurig. Wünschte mir endlich mal wieder Urlaub, träumte davon, irgendwo in der Sonne am Strand zu sein und vielleicht an einer Strandbar etwas Leckeres zu trinken.

Und ich war einsam. Mein Mann war noch bei der Arbeit, meine Tochter bei einer Freundin. Ich schnappte mir mein Fahrrad und wollte einfach irgendwo hinfahren. Das Auto musste ich stehen lassen – für Benzin hatte ich kein Geld. Ich hatte Sehnsucht und Traurigkeit in meinem Herzen – und gerade noch zwei Euro in der Tasche.

Ich fuhr los und kam an einem Supermarkt vorbei. Mein Gedanke: „Gönn dir mal was!“ Meine zwei Euro reichten für eine Dose Alsterwasser (für alle Nicht-Norddeutschen: Radler), ein kleines Stück Melone und eine Rolle Pfefferminzbonbons. Die Kassiererin guckte mich schräg an ... Doch vielleicht war es auch nur meine Wahrnehmung, denn um mein Selbstwertgefühl war es noch nicht so gut bestellt. Es war mir peinlich. „Was denkt die Kassiererin wohl von mir?“ Ich nahm eine Reaktion wahr und interpretierte sofort etwas hinein.

Das Paradoxe an Selbstwertzweifeln ist, dass wir uns in manchen Situationen dann viel zu wichtig nehmen. Wir brauchen ständig Bestätigung und haben Angst vor Ablehnung. Vielleicht wollen wir hören, dass wir alles richtig machen. Vielleicht wünschen wir uns auch Mitgefühl. Bei mir war es wahrscheinlich eine Mischung aus allem.

Merken Sie was? In solchen Momenten gehen einem rasend viele Gedanken durch den Kopf, und alle haben sie mit uns zu tun. Ich war dieser Kassiererin in dem Moment wahrscheinlich genauso egal wie meiner Katze ein Stück Tomate. Wer weiß, vielleicht war sie gedanklich kom-

plett in ihrer Welt? Vielleicht hatte sie Stress mit irgendwem? Oder Langeweile?

Mit einem gesunden Selbstwertgefühl wäre mein Gedankenkarussell gar nicht erst angesprungen. Ich hätte sie angelächelt und ihr einen schönen Tag gewünscht. Ihr Blick hatte mit sehr großer Wahrscheinlichkeit ganz und gar nichts mit mir zu tun.

Was für ein Paradoxon, dass wir uns so wichtig nehmen, wenn wir das Gefühl haben, nicht gut genug zu sein. Wir nehmen Dinge wahr und beziehen sie auf uns – in negativer Art und Weise. „Was denkt die andere Person von mir? Ist die andere Person böse auf mich, wenn ich dieses oder jenes tue oder sage? Mag die andere Person mich noch? Verbaue ich mir vielleicht Chancen?“ Diese Gedanken ließen sich unendlich fortführen. Oft genug passieren diese Dinge jedoch nur in unseren Gedanken. Vielleicht sind wir der anderen Person auch total egal? Während wir noch mit dem Interpretieren beschäftigt sind, hat diese Person uns vielleicht schon wieder komplett vergessen ...

Zurück zur Kassiererin. Ich bezahlte mit meinen zwei Euro und fuhr mit meinem Rad weiter an den Elb-Badestrand. Es gibt im Hamburger Westen einen tollen Campingplatz – das Elbecamp. Hier treffen sich Jung und Alt, Reich und Arm, Dick und Dünn. Die Atmosphäre im Elbecamp ist phänomenal. Sobald man das Elbecamp betritt, kommen Urlaubsgefühle auf.

Es gibt dort ein kleines Café, mit bunten, schönen, direkt auf die Wand gemalten Bildern. Drinnen gibt es Holztische und Stühle, draußen stehen Bierbänke. Eine Bedienung findet man nur hinter der Theke; jeder Gast holt sich selbst sein Essen und Trinken und häufig steht man lange an. Doch alle sind fröhlich und es kommen tolle Gespräche in dieser Schlange zustande.

Doch für etwas aus dem Café fehlte mir heute das Geld. Aber ich hatte ja meine Melone, meine Dose Alsterwasser und meine Pfefferminzbonbons dabei. Um an das Wasser zu gelangen, geht man über einen Spielplatz, der schon komplett im Sand aufgebaut ist – weißer, feiner Sandstrand. Hier gibt es viele tolle, individuelle Spielgeräte aus Holz und die Kinder sind fröhlich. Am Wasser angekommen, setzte ich mich in den

warmen Sand, und mich überkam aus heiterem Himmel ein Glücksgefühl. Ich spürte den Wind und die Sonne auf der Haut. Ich hatte etwas Leckeres zu essen und zu trinken dabei. Ich schaute auf das Wasser, sah die Segelboote und etwas weiter hinten ein Containerschiff. Ich hörte fröhliche Stimmen von Kindern, die im Wasser spielten, und ich war das erste Mal seit Langem glücklich.

Mit zwei Euro zum Glück. Ich brauchte in diesem Moment nicht mehr als das, was gerade da war.

Ich war komplett in der Gegenwart und schaffte es das erste Mal seit Langem, einfach nur zu genießen – den Moment zu genießen, die Atmosphäre, das Wetter und sogar die kuriose Zusammenstellung meines Picknicks.

Ich fuhr glücklich nach Hause.

Sei Dir Deiner Wünsche und Bedürfnisse bewusst

Eines ist mir an diesem Tag bewusst geworden: die Wichtigkeit des Bewusstseins über die eigenen Gefühle und Wünsche. Oft wünschen wir uns Dinge und brauchen dafür Geld. Ich wünschte mir zum Beispiel Urlaub, doch der war unerreichbar fern – aus finanziellen und zeitlichen Gründen. Wenn wir uns bewusst werden, welche Gefühle wir uns mit materiellen Dingen erfüllen wollen, welche Gefühle wir uns also quasi erkaufen wollen, dann können wir uns auch überlegen, wie wir diese Gefühle auch mit wenig oder gar keinem Geld wecken können.

Warum habe ich den einen oder anderen Wunsch? Was genau steckt dahinter? Wie wird es sich anfühlen, wenn dieser Wunsch erfüllt ist? Wenn wir uns unserer hinter dem Wunsch steckenden Bedürfnisse und Gefühle wirklich klar werden, den wahren Grund erkennen, dann können wir Wege und Lösungen finden, wie es vielleicht auch mit wenig oder gar keinem Geld geht.

Ich möchte hier ein – vielleicht krasses – Beispiel zur Verdeutlichung anführen. Ein Grundbedürfnis von Menschen ist die Sexualität. Mit Geld

kann man sich Sexualität kaufen. Doch wie erfüllend ist das wirklich? Was ist das tatsächliche Grundbedürfnis? Das ist das Geliebtwerden und die Nähe (zumindest, wenn es nicht um reine Trieb-Befriedigung geht).

Es ist also nicht so sinnvoll, mir einfach nur Geld zu wünschen. Viel sinnvoller ist es, mir darüber klar zu werden, *wofür* ich es mir wünsche! Ich möchte es noch provokativer ausdrücken: Welches Gefühl möchte ich mir kaufen?

Warum kaufe ich mir ein tolles, schnelles Auto? Welches Gefühl löst das Fahren in einem solchen Auto in mir aus? Warum möchte ich tolle Kleidung, Schmuck, Uhren etc. haben? Was macht das mit mir? Welches Gefühl erhalte ich dadurch?

Was genau macht Sie glücklich und zufrieden? Solange Sie das nicht für sich entdeckt haben, können Sie sich zwar mit Geld viele Dinge kaufen, die Sie für den Moment glücklich machen. Doch das hat keine langfristige Wirkung. Sie brauchen immer mehr davon. Im schlimmsten Fall werden die wahren Gefühle vielleicht sogar mit materiellen Dingen betäubt.

Die folgende Übung hilft Ihnen vielleicht, sich Ihrer Wünsche und Bedürfnisse bewusst zu werden:



Übung:

Welches sind aktuell Ihre fünf größten materiellen Wünsche, für die derzeit noch nicht genug Geld da ist? (Mit „materiell“ sind in diesem Zusammenhang Wünsche gemeint, die Geld kosten.) Beispiel: Der Wunsch nach einem tollen Urlaub.

Mal angenommen, Sie hätten sich diesen Wunsch schon erfüllt, wie fühlt es sich an? Welcher wahre Wunsch steckt hinter dem materiellen Wunsch? Beispiel: Erholung, Entspannung, genießen.

Wie können Sie dieses Gefühl auch mit wenig oder gar keinem Geld erlangen? Was ist die wahre Sehnsucht hinter dem Wunsch? Beispiel: Mein Tag im Elbecamp.