Was bin ich wert?

Das Selbstwertgefühl stärken

Minderwertigkeitsgefühle sind schwer zu ignorieren.
Quelle: Unsplash / Annie Spratt

Du kannst nichts. Du bist nicht gut genug. Wie siehst du wieder aus? Das schaffst du nie… Minderwertigkeitsgefühle sind schwer abzuschalten. Hier einige Tipps, wie es doch gelingt und wie man das Selbstwertgefühl verbessern kann.

Wer sich nicht wertschätzen kann, macht sich selbst das Leben schwer. Dabei geht es gar nicht um ein aufgeplustertes Ego, sondern um eine gesunde Selbsteinschätzung. Diese drei Schritte können Ihnen dabei helfen:

Erkennen Sie Ihren wahren Wert

Wer bestimmt Ihren Wert? Sind es die Medien, Bekannte, Vorgesetzte? Schauen Sie lieber auf den, der Sie geschaffen und gewollt hat. In Gottes Augen sind Sie unglaublich kostbar.

Erforschen Sie, wie Gott Sie sieht. Fragen Sie ihn, was er über Sie denkt. Fangen Sie an, die Bibel so zu lesen, als würde Gott Sie damit ganz persönlich meinen. Er spricht auch heute noch durch sein Wort mitten in unser Herz.

Streichen Sie die Verse, in denen Sie Gottes Wertschätzung in der Bibel finden, rot an. Zum Beispiel Jesaja, Kapitel 43, Vers 4: «Du bist kostbar in meinen Augen und ich liebe dich!» Lernen Sie Verse, die Sie besonders berühren, auswendig und bitten Sie Gott, dass Sie anfangen können, diese Wahrheiten zu glauben.

Legen Sie falsche Denkmuster ab

Wann auch immer negative Gedanken in Ihnen hochkommen wollen, bieten Sie ihnen die Stirn. Meistens sind es sowieso Lügen, die wir angefangen haben zu glauben.

Wenn Sie zum Beispiel ein «Ich kann nichts!» herunterziehen will, dann stellen Sie dem laut entgegen: «Nein, das ist nicht wahr! Auch ich habe Begabungen, selbst wenn ich die noch entdecken muss. Ausserdem liebt mich Gott genau so, wie ich bin.»

Oder: «Ich bin nicht gut genug!» – «Doch, in Gottes Augen bin ich wertvoll und ich bin gut genug. Auch wenn mein Leben anders ist als das der anderen.»

Halten Sie sich dabei immer vor Augen, wie sehr Gott Sie liebt und was er aus Liebe zu Ihnen getan hat. Wenn negative Gedanken Sie herunterziehen wollen, dann danken Sie Gott für das viele Gute in Ihrem Leben. Ganz nach dem Bibelvers, Philipper, Kapitel 4, Vers 8: «Richtet Eure Gedanken auf alles, was wahr ist, was euch Ehre macht, was rein und liebenswert ist; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zu Recht gelobt wird.»

Sich mit positiven Menschen umgeben

Suchen Sie nach Menschen, in deren Gegenwart Sie sich wohl und angenommen fühlen und verbringen Sie mehr Zeit mit ihnen. Überlegen Sie dabei, was Sie in eine Freundschaft einbringen können. Ein offenes Ohr? Einen besonderen Vorschlag zur Freizeitgestaltung? Einen selbstgebackenen Kuchen? Hören Sie auf, darauf zu schauen, was Ihnen vermeintlich alles fehlt. Überlegen Sie stattdessen,

was Sie geben können.

Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits am 13.01.2019 bei Jesus.ch.

Zum Thema:
Den Glauben entdecken
Mobbing-Opfer: Wenn die Vergangenheit ihre Kraft verliert
Influencerin Merle Schoon: Schönheitsideale: «Du bist nicht dein Körper»
Warum wir uns so mühen: Angenommen sein: Ein ganz tiefer Wunsch

Datum: 02.04.2024
Autor: Miriam Hinrichs
Quelle: Jesus.ch

Tags
Ratgeber
Leben als Christ