

Dr. Rolf Merkle

So gewinnst du mehr Selbstvertrauen

*Nimm dich selbst an, zähme
deinen inneren Kritiker und schließe
Freundschaft mit dir*



Der Bestseller
in erweiterter
Neuaufgabe

pal



Eine positive
Selbstachtung
ist das Wertvollste,
was du besitzen
kannst.

Mach dir dieses
Geschenk.

PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit 40 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare
Lebenshilfen erfahrener Psychotherapeut:innen und Coaches.

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

© PAL Verlagsgesellschaft mbH, München

www.palverlag.de

ISBN 978-3-910253-17-9

Neuaufgabe/1. Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten

Dieser Ratgeber gibt Hilfestellungen und Impulse, ersetzt jedoch keine therapeutische Behandlung. Die Ratschläge dieses Buches sind von Autor und Verlag sorgfältig geprüft worden. Autor und Verlag können jedoch keine Garantie auf die Wirkweise geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus.

Redaktion und Lektorat: Carlo Günther

Korrektur: Alexander Eß

Covergestaltung: Karin Etzold

Coverabbildung: © stock.adobe.com, Kletr

Abbildung im Innenteil: © blankstock, stock.adobe.com

Satz und Druck: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/11574-2404-1005



Inhalt

Vorwort: Unvollkommen liebenswert sein	9
1 Wie du am meisten von diesem Buch profitierst	13
2 Die Folgen einer geringen Selbstachtung	17
3 Die Ursachen einer geringen Selbstachtung	35
4 Von Selbstachtung zu Selbstliebe	63
5 Dein innerer Kritiker – ein Freund oder ein Feind?	81
6 Das Wunder der Selbstachtung – drei Menschen berichten	95
7 Zähme deinen inneren Kritiker – stärke deine Selbstachtung und dein Selbstvertrauen	107
8 Nobody is perfect – versöhne dich mit deinem Körper	143
9 Das Selbstvertrauen-Trainingsprogramm zur Überwindung von Schüchternheit und sozialer Angst	149
Schlusswort	160

Vorwort

Unvollkommen liebenswert sein

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir sind uns noch nicht vorgestellt worden, dennoch wähle ich in diesem Buch die persönliche Anrede in der Du-Form.

Ich tue das, weil ich hoffe, dass ich dich mit dem, was ich dir zu sagen habe, besser erreichen und in deinem Herzen berühren kann. Was ich dir nämlich mitteilen möchte, ist so wichtig, dass es dein Leben retten kann.

Es geht in diesem Buch um eine besondere Form von Selbstvertrauen – dem Vertrauen darauf, dass nichts an dir verkehrt ist, dass du in Ordnung bist, so wie du bist, dass du liebenswert bist.

Wenn es dir wie den meisten Menschen geht, dann glaubst du, dass eher das Gegenteil der Fall ist.

Eine innere Stimme sagt dir nämlich ständig, dass du unzulänglich, verkehrt und minderwertig bist. Diese Stimme ist belehrend, vorwurfsvoll, kontrollierend, abwertend, pedantisch, seziererisch und begleitet dich auf Schritt und Tritt. Diese Stimme ist so überzeugend, dass du ihr jedes Wort glaubst.

Ich nenne diese Stimme den inneren Kritiker, weil sie nie ein gutes Wort für dich übrig hat. Deinem Kritiker liegt nur daran, dich bei einem Fehler oder einer Schwäche zu

ertappen, um dich dann aufs Schärfste zu verurteilen und dich mit dem quälenden Gefühl zurückzulassen, dass mit dir etwas nicht stimmt.

Durch tausende von Gesprächen mit meinen Patientinnen und Patienten weiß ich, dass diese nörgelnde Stimme dein und mein größter Feind ist. So gut wie alle seelischen und viele körperliche Probleme sind nämlich auf die vernichtenden Urteile des Kritikers zurückzuführen.

Wenn es dir gelingt, an die Stelle deines Kritikers eine aufbauende, warmherzige und verständnisvolle Stimme zu setzen, dann werden sich viele deiner seelischen und zwischenmenschlichen Probleme in Luft auflösen.

Dann verfügst du über genügend innere Stärke, Gelassenheit und Selbstvertrauen, um die persönlichen und beruflichen Hürden in deinem Leben erfolgreich zu meistern. Dann erkennst du die Wahrheit über dich, nämlich:

*An dir ist nichts verkehrt,
auch wenn du das Gefühl hast,
mit dir stimme etwas nicht.*

*Du bist liebenswert – auch wenn
du nicht perfekt bist.*

Diese Erkenntnis will dir mein Buch vermitteln.

Am Ende dieses Buches wirst du einen neuen Freund gefunden haben. Das Schöne an diesem Freund ist, dass er dich nie verlassen wird und immer für dich da ist, wenn du ihn brauchst. Dieser gute Freund wirst DU sein. Freue dich darauf, seine Bekanntschaft zu machen.

Wenn du beim Lesen den Eindruck hast, ich wiederhole manches immer wieder, dann hast du völlig Recht. Ich tue das bewusst, wenn etwas besonders wichtig ist. Du weißt ja: Steter Tropfen ...

So, nun wünsche ich dir eine spannende Reise, auf der du viel Neues über dich erfährst und auf der du Seiten von dir kennenlernen wirst, von denen du noch gar nichts wusstest.

Alles Gute für deine Reise wünscht dir dein Reisebegleiter

Rolf Merkle

1 *Wie du am meisten von diesem Buch profitierst*

Dieses Buch ist keine Urlaubslektüre, die du zum Zeitvertreib lesen und dann für immer beiseite legen solltest. Du wirst von meinem Ratgeber nur profitieren, wenn du immer wieder in ihm liest, die Übungen machst und beherzigst, was ich dir vorschlage.

Ich weiß, das klingt nach Arbeit, und das ist es auch. Dein innerer Kritiker – diese Stimme in dir, die dir das Gefühl gibt, unvollkommen und nicht liebenswert zu sein – ist so sehr ein Teil von dir geworden, er ist vermutlich so mächtig, dass er sich nicht einfach vor die Tür setzen lässt. So leicht gibt er nicht auf. Sollte es dir tatsächlich an einem Tag gelingen, ihn vor die Tür zu setzen, dann kannst du sicher sein, dass er irgendwann durch die Hintertür zurückkommt.

Alte und eingefahrene Denk- und Verhaltensweisen zu verändern braucht Zeit. Machen wir uns nichts vor. Es liegt ein ganz schönes Stück Arbeit vor dir, wenn du lernen möchtest, dich anzunehmen und dein Selbstvertrauen zu stärken.

Du kannst dir jedoch Frust und Umwege ersparen, wenn du den folgenden Empfehlungen folgst.

Anleitung für das Arbeiten mit diesem Selbsthilferatgeber

- 1 Nimm dir für die nächsten drei Monate täglich mindestens 30 Minuten Zeit, um in diesem Buch zu lesen und zu arbeiten. Höre ich dich gerade stöhnen? Höre ich dich gerade sagen, das sei zu viel verlangt? Dann möchte ich dich etwas fragen: Wie viel Zeit bist du dir wert? Das ist ein erster Test, der dir zeigt, wie ernst es dir ist, mit dir selbst Freundschaft zu schließen. Wenn du nicht bereit bist, diese Zeit für dich aufzubringen, dann schenke dieses Buch einem Freund.
- 2 Wenn du dich entschieden hast, dir die Zeit zu nehmen, dann gratuliere ich dir zu dieser Entscheidung. Du wirst es nicht bereuen. Mach dieses Buch in den nächsten Wochen zu deinem ständigen Begleiter. Es genügt nicht, dass du die einzelnen Kapitel ein- oder zweimal liest. Auch wenn du glaubst, den Inhalt bereits auswendig zu kennen, lies darin immer wieder. Du wirst stets neue Textstellen entdecken, die du zuvor überlesen hast oder die dir nicht so wichtig schienen. Wiederholung ist die beste Straße zum Erfolg. Es genügt nicht, etwas zu wissen. Es muss dir auch einfallen, wenn du es benötigst – dann, wenn dein Kritiker zuschlägt und dir das Leben schwer macht. Das wird dir jedoch nur gelingen, wenn dir meine Hilfestellungen zur Aneignung einer positiven Selbstachtung in Fleisch und Blut übergegangen sind.
- 3 Lies das Buch zunächst einmal im Schnelldurchlauf, um dich auf das Thema einzustimmen. Danach lies es in aller Ruhe. Am Ende mancher Kapitel findest du Übungen. Diese sollen dir einerseits helfen, das Gele-

sene zu vertiefen. Andererseits sollen sie dich Schritt für Schritt zu mehr Selbstachtung führen. Lass keine der Übungen aus, bitte! Es sind wichtige und notwendige Übungen auf dem Weg zu einem Leben mit mehr Selbstachtung und Selbstvertrauen. Versprochen?

- 4 Hab beim Lesen immer einen Bleistift oder Textmarker zur Hand. Streiche Textstellen an, die dir wichtig erscheinen. Auf diese Weise vermeidest du unnötiges Suchen, wenn du etwas noch einmal nachlesen möchtest. Außerdem bleibt dir das Gelesene so besser haften.
- 5 Kauf dir ein kleines Notizbuch – eines, das du immer bei dir tragen kannst. Notiere darin wichtige Gedanken aus diesem Buch, und mach darin die schriftlichen Übungen. Kauf dir ein richtig schönes, eines, das wertvoll aussieht – und es vielleicht auch ist. Vielleicht mit einem schicken Ledereinband. Goldprägung? Wichtig ist, dass du bei seinem Anblick ein gutes Gefühl hast und dich freust, es aufzuschlagen und darin Notizen zu machen.
- 6 Am Ende mancher Kapitel findest du die Überschrift *Was möchte ich mir merken?* Notiere hier bitte, welche Feststellungen in diesem Kapitel für dich persönlich wichtig waren. Wenn du mit deinen Worten das für dich Wichtige zusammenfasst, dann wirst du es besser in Erinnerung behalten. Außerdem ist es für dich eine Überprüfung des Gelernten, wenn du dich nach dem Lesen fragst: „Was habe ich behalten und was war für mich wichtig?“ Mach bitte diese kleine „Hausaufgabe“.

7 Im Kapitel „Tipps für mehr Selbstliebe“ findest du 26 Strategien für mehr Selbstvertrauen. Diejenigen, die dir schwerfallen, solltest du so lange und so oft machen, bis du ein gutes Gefühl bei ihnen hast. Die Strategien für den Umgang mit deinem Kritiker solltest du so oft und so lange benutzen, bis sie dir in Fleisch und Blut übergegangen sind und du merkst, dass sie Wirkung zeigen.

Von all meinen Büchern ist dieses das wichtigste. Alle seelischen und viele körperliche Probleme haben nur eine einzige Ursache: Selbstablehnung.

Bist du bereit, den wichtigsten Schritt in deinem Leben zu wagen – dich selbst anzunehmen? Habe ich dich gerade „ja“ sagen hören? Dann lass uns keine Zeit verlieren und beginnen. Schauen wir uns zunächst an, welche Folgen es haben kann, wenn du dich ablehnst oder gar hasst.

*Sich annehmen und akzeptieren
zu können ist die Voraussetzung
für ein zufriedenes und
erfülltes Leben.*

2 Die Folgen einer geringen Selbstachtung

In tausenden von Gesprächen mit meinen Patienten habe ich die Erfahrung gemacht, dass Selbstablehnung oder gar Selbsthass vielfältige negative Auswirkungen auf unsere Gefühle, unser Verhalten, unser körperliches Befinden und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen haben.

Nicht alle der folgenden Auswirkungen finden sich bei allen Menschen mit Selbstwertproblemen. Je nach Stärke der Selbstablehnung sind die Auswirkungen vielfältiger und/oder stärker oder weniger ausgeprägt.

Wie sich eine geringe Selbstachtung auf die Gefühle auswirkt

Angst- und Panikgefühle

Menschen, die sich ablehnen, können vielfältige Ängste verspüren. Die häufigsten sind: Angst vor Ablehnung, Angst vor Kritik, Angst vor Nähe, Angst zu versagen, Angst, Fehler zu machen, Angst vor Misserfolg, Angst vor Erfolg, soziale Ängste, Angst, (falsche) Entscheidungen zu treffen, Angst, sich lächerlich zu machen, Angst, die Beherrschung zu verlieren, Angst, seine wahren Gefühle zu zeigen, Angst, andere könnten das wahre – vermeintlich – Schlechte in einem entdecken, Angst, nicht gut genug zu sein, Angst vor Neuem, Verlustangst. Hast du solche Ängste?

Depressionen, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Scham- und Schuldgefühle, Selbstmitleid, Ärger über sich und andere

Selbstzweifel und erst recht Selbsthass führen zwangsläufig zu Depressionen. Wer sich für Fehler verurteilt und denkt, wertlos zu sein, sieht keine Chance, sich zu ändern, fühlt sich hilflos, bemitleidet sich vielleicht, und macht sich am Ende Schuldgefühle und Vorwürfe, so wenig aus sich zu machen oder ärgert sich über sich selbst, zu schwach sein. Die Folge: Depressionen.

Und je deprimierter, je weniger man auf die Reihe kriegt, desto wertloser fühlt man sich, desto mehr geht die Selbstachtung in den Keller und desto tiefer fällt man in ein schwarzes Loch, aus dem es scheinbar kein Entrinnen gibt.

Torsten hat immer wieder depressive Phasen. Er sagt: „Mein Problem ist meine ständige Unzufriedenheit mit mir selbst. Ich genüge meinen eigenen Ansprüchen nicht. Wenn ich im Urlaub nur rumhänge und nichts unternehme, dann ärgere ich mich hinterher, dass ich so wenig auf die Reihe gekriegt und so wenig erledigt habe. Ich denke immer, ich müsste noch mehr schaffen, was mich gleichzeitig aber auch wieder lähmt, weil ich es blöd finde, immer nur zu arbeiten. Man sollte doch auch mal nichts tun dürfen, ohne gleich ein schlechtes Gewissen zu haben und sich nutzlos zu fühlen. Ich kann es mir einfach nicht recht machen.“

Überempfindlichkeit, sich verletzt, beleidigt, angegriffen und gekränkt fühlen

Menschen, die schlecht von sich denken, fassen vieles, was andere tun oder sagen, als Ablehnung und Kritik auf, weil sie ihren Mitmenschen unterstellen, dass diese auch negativ über sie denken. Wieso – so denken viele –

sollen andere das Nicht-Liebenswertes und das Nicht-Perfekte lieben? Das hat zur Folge, dass Menschen, die sich ablehnen, sich ständig bedroht, in Gefahr, angegriffen und verletzt fühlen. Dadurch, dass sie sich schnell persönlich angegriffen und verletzt fühlen, sind sie schnell beleidigt und gekränkt. Ihr Nervenkostüm ist sehr labil.

*Die Arbeitskollegen und Freunde von **Vanessa** sagen, sie verstehe überhaupt keinen Spaß und sei empfindlich wie eine Mimose. Was auch immer andere in ihrer Gegenwart sagen, bezieht sie sofort auf sich und fühlt sich verletzt oder auf den Arm genommen. Dann reagiert sie entweder sehr aggressiv oder ist deprimiert.*

***Tina** könnte sich manchmal selbst eine runterhauen. Wenn sie vergisst, die Kaffeemaschine auszumachen, dann ärgert sie sich maßlos über sich und denkt: „Nie kannst du etwas richtig machen, du blöde Kuh.“ Wenn andere sie auf einen Fehler aufmerksam machen, dann reagiert sie sehr aufgebracht und denkt sich: „Er sagt das nur, um mich zu demütigen. Er will mich als dumme Gans hinstellen.“*

***Markus** ist sehr abhängig von der Meinung seiner Mitmenschen. Wenn ihn ein Arbeitskollege kritisiert, nimmt er sich dessen Urteil sehr zu Herzen. Er fühlt sich dann persönlich angegriffen und ärgert sich über sich selbst, dass er so ein „Trottel“ ist, den die Worte der anderen nicht kalt lassen, und der es nicht schafft, über der Kritik zu stehen. Und eine einzige Kritik raubt ihm oft viele Nächte den Schlaf, da er lange darüber nachgrübelt. Warum nimmt er sich die Worte anderer so zu Herzen und ist so abhängig vom Urteil der anderen?*

Weil er selbst von sich und seiner Arbeit geringschätzig denkt. Er glaubt selbst, keine gute Arbeit zu leisten, und ist von sich und seinen Fähigkeiten nicht überzeugt. Deshalb hat er ständig Angst, andere könnten über ihn genauso denken und ihn ebenso ablehnen, wie er sich selbst ablehnt.

Simone legt die Worte anderer immer auf eine Goldwaage. Ständig hat sie das Gefühl, andere würden sie aufziehen und lächerlich machen. Auf die vermeintlichen Angriffe der anderen reagiert sie mit spitzen Bemerkungen oder sie wendet sich schroff ab. Dieses Verhalten führt dazu, dass die anderen sie für zickig halten und ihr vorwerfen, sie verstehe keinen Spaß.

Mangel an Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, Schüchternheit

Menschen mit geringer Selbstachtung haben Angst, andere könnten sie ablehnen, wenn sie selbstbewusst auftreten, Nein sagen oder ausdrücken, was sie möchten. Deshalb sind sie eher schüchtern und halten sich im Hintergrund. Sie schlucken ihren Ärger über sich und andere hinunter, bis sich so viel Ärger in ihnen angestaut hat, dass sie vor Wut platzen und sie aggressiv, sarkastisch oder gewalttätig reagieren, was sie dann natürlich wieder an sich verurteilen und was in ihnen noch mehr das Gefühl erzeugt, nicht in Ordnung zu sein.

Manche Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl reagieren passiv-aggressiv, das heißt, sie drücken ihren Ärger nicht direkt aus, sondern eher indirekt. Sie reden schlecht über andere, sie manipulieren andere, machen

Kostenlose Hilfen im Internet

Eigene Wege für ein gutes Leben finden: Unsere Expertenrat-Webseiten unterstützen dich in schwierigen Lebenssituationen ebenso wie im Alltag mit hilfreichen Beiträgen und Tipps, Übungen und Denkanstößen, Videos und Podcasts sowie Selbsttests.

www.palverlag.de

Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemen und Krisen, von Burn-out und Depression über Ängste und Süchte bis hin zu Konflikten mit dem Umfeld. Dazu inspirierende Denkanstöße, die stärken, aufbauen und motivieren.



www.angst-panik-hilfe.de

Informationen, Videovorträge, Tests und PDF-Ratgeber zu den meisten Angststörungen für Betroffene und Angehörige.



www.psychotipps.com

Selbsthilfe-Strategien, Trainings und Programme, um sich persönlich weiterzuentwickeln.



www.partnerschaft-beziehung.de

Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen.



PAL Lebenshilfe-Bibliothek

Ratgeber erfahrener Therapeut:innen



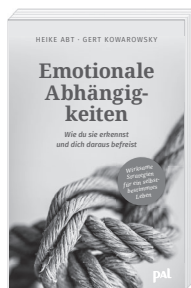
Doris Wolf
Vitamine für die Seele

ISBN 978-3-910294-24-0



Doris Wolf/Rolf Merkle
Gefühle verstehen Probleme bewältigen

ISBN 978-3-923614-18-9



Heike Abt/Gert Kowarowsky
Emotionale Abhängigkeiten

ISBN 978-3-910253-10-0



Maja Günther et al.
So findest du innere Stabilität

ISBN 978-3-910253-03-2



Pal Verlag
Das Lebensfreude-Tagebuch

ISBN 978-3-910253-02-5



Maja Günther/Doris Wolf
Das Geheimnis erfüllter Beziehungen

ISBN 978-3-910253-05-6



Alle PAL Ratgeberbücher sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL Onlineshop: shop.palverlag.de

Lebensfreude 

Deine App für mehr innere
Stärke und Zufriedenheit

[Jetzt entdecken](#)



Du hast die Kraft, deine Seele zu stärken – wir zeigen dir, wie es geht, und begleiten dich jeden Tag!
Tägliche Audio-Impulse mit Tipps, Inspirationen und Übungen von unseren erfahrenen Psycholog:innen und Coaches helfen dir, deinen Alltag zu bereichern und nachhaltig zu verbessern.
Mehr Infos unter: www.palverlag.de/lebensfreude-app.html

**Der PAL-Newsletter:
Vitamine für die Seele**

*Denkanstöße und Coaching-Tipps,
Podcasts, Videos, Übungen und Selbsttests
sowie attraktive Angebote und Rabatte zu
Kalenderprodukten und App*

[Jetzt abonnieren](#)

Über 40.000
Menschen
lesen ihn



Werde Mitglied beim kostenlosen PAL-Newsletter „Vitamine für die Seele“ und erhalte attraktive Rabatte auf Kalenderprodukte und die App!
Mehr Infos unter: www.palverlag.de/newsletter

Was du nicht willst, dass man dir tut, das füge dir auch nicht selber zu

Selbstvertrauen ist nicht angeboren, sondern erlernt. Fehlt es uns an Selbstvertrauen, ist das auf eine negative Stimme in uns zurückzuführen: den inneren Kritiker, der keine Gelegenheit auslässt, uns zu verurteilen.

In der erweiterten Neuauflage seines Ratgeberbestsellers zeigt der erfahrene Psychotherapeut **Rolf Merkle** an vielen Praxisbeispielen, woher der Kritiker kommt und mit welchen Tricks er unser Selbstwertgefühl zerstört. Er gibt wirksame Übungen, Tipps und Trainings an die Hand, mit denen du den inneren Kritiker aus deinem Leben verbannst und an seine Stelle eine mutmachende Stimme setzt. So lernst du dich selbst anzunehmen, mit all deinen Stärken und Schwächen.



www.palverlag.de

ISBN 978-3-910253-17-9



9 783910 253179