



*Demut und
Selbstwertgefühl*
**Wie viel ist
wünschenswert,
wie viel ist
hinderlich?**

go4
Values[®]
with Daniela Claudia Szasz

Daniela Szasz

In den letzten beiden Newslettern hatten wir uns mit den zwei Begriffen „Bescheidenheit“ und „Arroganz“ auseinandergesetzt. Wir machen heute weiter mit einem weiteren Begriff. Du hast nun wieder die Möglichkeit zu schauen, wie viel von der jeweiligen Eigenschaft Du selbst in Dir trägst. Sicher ist hierfür ein ehrlicher Blick notwendig. Wir Menschen tendieren immer ein wenig dazu, uns entweder um einiges kleiner zu machen, als wir sind, oder aber größer. Weder das eine noch das andere ist hilfreich. Nur ein ernsthaftes Hinterfragen und Überprüfen kann uns dazu bringen, als Menschen stets ein wenig weiter zu wachsen.

Es geht also nicht darum, mit dem Finger auf einen anderen zu zeigen, sondern erst einmal bei uns selbst anzufangen und zu schauen, wo man ein wenig mehr Verständnis für andere entwickeln kann, die evtl. etwas anders sind oder anders denken als wir selbst. Lass uns nun weitermachen mit den Begriffen und auf neue Erkenntnisse hoffen. :-)

DEMUT

Im Duden wird Demut folgendermaßen definiert: „Ergebenheit, Hingabe, Opferbereitschaft; (gehoben) Ergebung; (bildungssprachlich) Devotion; (veraltet) Humilität.“

WIE VERHÄLT SICH EIN DEMUTS- VOLLER MENSCH NUN ÜBERWIE- GEND IM ALLTAG?

Meiner Erfahrung nach sind dies Menschen, die sich ihrer selbst mehr oder weniger bewusst sind und ein gesundes Selbstwertgefühl haben. Es sind sehr angenehme Menschen, die sehr viel erreichen können, ohne sich jemals wirklich damit zu identifizieren. Wenn ich persönlich an einen demütigen Menschen denke, dann erinnere ich mich gerne an Mutter Theresa, Mahatma Gandhi oder an den Dalai Lama. Unglaublich, wie viel sie alle erreicht haben, ohne jemals auch nur eine Spur von Arroganz zu zeigen.

Demütige Menschen leben in der Gewissheit, dass Du heute alles haben kannst und morgen alles verlieren kannst – aber sie sind trotzdem glücklich! Sie leben in dem Wissen, dass Du das Leben nicht kontrollieren kannst!

Ich weiß, dass sehr vieles auf dieser Welt möglich ist, aber DU oder ICH können es nicht kontrollieren. Auch wenn Dir sämtliche Bücher („The Secret“ und die ganze New-Age-Literatur) etwas ganz

anderes erzählen. Ich bin mir sicher, dass ich mit dieser Behauptung einigen gerade etwas zu nahe trete. Wir können aber stets nur einen kleinen Teil kontrollieren – niemals alles, was uns im Leben begegnet. Wir können beeinflussen, WIE wir darauf reagieren und WAS wir daraus machen.

Jetzt wird es etwas unheimlich... :-)

Demut bedeutet für mich zu wissen, was Du tust und was Du kannst, und dass es trotzdem immer noch etwas Größeres als Dich geben wird und gibt. **Alles, was Du besitzt, hast Du, weil das Leben es zulässt!** Nicht weil DU oder ICH so großartig sind...

Ja, Du gibst alles, was Du kannst, um ein Ziel zu erreichen – sogar manchmal mehr als das – aber bleibe in der Gewissheit, dass Du nur bis zu dem Grad kommst, den das Leben zum jeweiligen Zeitpunkt als sinnvoll für Dich erachtet – und keinen Millimeter weiter. Ob Dir das nun immer gefällt oder nicht, spielt dabei überhaupt keine Rolle. Dein Reifegrad entscheidet darüber, wie weit Du kommst oder inwiefern Du Deinem Weg folgst.

Verstehe das bitte nicht falsch. Demütige Menschen sind keine schwachen Menschen!!! Es sind äußerst starke Charaktere, die es nicht nötig haben, sich in den Vordergrund zu stellen. Sie wissen, dass das, was zu ihnen gehört, automatisch zu ihnen kommt. Es sind angstfreie Menschen, die nicht zu stark an ihrem Besitz, ihrer Position oder an ihrer Persönlichkeit hängen, weil sie ihr Vertrauen in etwas Größeres setzen.

Wer in unserer westlichen Welt kann das von sich behaupten?

TIPP:

Demütige Menschen solltest Du nicht mit bescheidenen Menschen verwechseln. Diesen Fehler machen viele. Bescheidenheit hat eher damit zu tun, dass man sich seines Wertes nicht bewusst ist bzw. nicht an sich und sein Können glaubt.

Demütige Menschen sind sich ihrer Gaben, Talente und Fähigkeiten in vollem Umfang bewusst und nutzen diese,

*Demütige
Menschen
solltest Du
nicht mit
bescheidenen
Menschen
verwechseln.*



ohne damit zu prahlen. Sie besitzen eine starke Ausstrahlung, ein Charisma, was sich nicht immer in Worte kleiden lässt. Sie beantworten Dir nicht immer alles, stattdessen lächeln sie öfter und lassen Dich Deinen Weg finden und Deine Fehler machen – so wie sie ihren eigenen Weg gefunden haben und Fehler machen durften.

POSITIV:

Es sind sehr angenehme Menschen, die deshalb nicht immer Deiner Meinung sein müssen. Sie sind oft selbst in irgendeiner Form Lehrer oder Wegweiser.

NEGATIV:

Ich kann an diesen Menschen nichts Negatives finden. Persönlich schätze ich sie sehr. Ich kann Dir nur sagen, dass Du bei diesen Menschen mit den üblichen Motivationsprüchen und Deinem Verstand allein nicht weit kommen wirst. Es wird eher für Dich als für Dein Gegenüber eine Herausforderung sein. Erwarte auch nicht, dass Du solche Menschen häufig in Deinem Team kennenlernen wirst. Sie haben meistens ihren eigenen Weg, den sie gehen wollen und müssen, daher sind sie eher selten anzutreffen.

SELBSTWERTGEFÜHL:

Der Duden definiert Selbstwertgefühl wie folgt: „Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Stolz, Würde (Gefühl für den eigenen Wert).“

Wie könnte sich ein Mensch mit großem Selbstwertgefühl nun im Alltag verhalten oder was könnte man über ihn sagen?

Der Begriff „Selbstwertgefühl“ ist für die meisten selbsterklärend. Hast Du ein gesundes Selbst-Wert-Gefühl, dann weißt Du auch, was Du kannst. Du weißt, welchen Nutzen Du jemandem durch Dein Können oder Deine Talente bringen kannst. Das Problem (ja es ist ein Problem) sehe ich nicht darin, dass man die Bedeutung des Wortes nicht kennt, sondern eher darin, dass viele Menschen kein gesundes Selbst-Wert-Gefühl haben!!!

Viele ÜBERSCHÄTZEN sich und noch mehr Menschen UNTERSCHÄTZEN sich!!

In einer Selbstständigkeit kann es gefährlich sein, wenn jemand seinen Wert unterschätzt. Denn er wird dann leicht ausgenutzt, und das ist langfristig ein Hindernis auf seinem Weg zum Erfolg. Wenn er im Dienstleistungsbereich tätig ist, wie wir hier im MLM, kann ein schwaches Selbstwertgefühl dazu führen, dass man glaubt, den

Erfolg nicht zu verdienen, oder dass man z. B. Geld nicht annehmen darf, wenn man ein Produkt an Freunde weitergibt.

Aus meinen Beobachtungen und Erfahrungen heraus haben eher Frauen ein unterentwickeltes Selbst-Wert-Gefühl oder auch Selbst-Bewusstsein. Unglaublich oft sah ich, wie Frauen sich zurückhalten oder sich der Harmonie zuliebe mit Dingen arrangieren, anstatt den Mund aufzumachen. Ich selbst hatte lange damit zu kämpfen.

Bei den meisten Männern sieht man das seltener. Sie schießen eher über das Ziel hinaus. ;-) Manche Männer haben teilweise sogar ein übertriebenes „Selbstbewusstsein“, was sich in einem übertriebenen Ego-Verhalten äußern kann. Dies ist ebenfalls kein gesundes Selbst-Wert-Gefühl. Dahinter dominiert die Angst, nicht ernst genommen zu werden und resultiert in dem sprichwörtlichen mehr Schein als Sein. Ich kenne allerdings auch Männer, die ihre Mitte gefunden haben und einfach großartig sind.

TIPP:

Wie immer ist der Mittelweg das richtige Maß. Es geht nicht darum, in geduckter Stellung durch das Leben zu schleichen und sich möglichst zurückzuhalten in der Panik, man könne jemandem etwas wegnehmen. Es geht aber genauso wenig darum zu glauben, man habe ein Recht auf alles und man könne sich alles nehmen ohne Rücksicht auf Verluste.

POSITIV:

Es ist ein Segen mit Menschen zu arbeiten, die ihr Selbstwertgefühl und ihr Selbstbewusstsein in eine gute Balance gebracht haben. Sie haben eine gesunde Einstellung zum Erfolg und vieles, was sie sich im Berufsleben vornehmen, gelingt ihnen, weil sie wissen, was zu ihnen passt und was nicht. Dies, kombiniert mit einem gesunden Maß an ethischem Verhalten, lässt den Erfolg dann auch in der Regel von Dauer sein.

NEGATIV:

Für diese Menschen brauchst Du oft Kraft, um sie entweder aufzubauen, damit sie mehr an sich glauben, oder Du brauchst Kraft, um sie von ihrem hohen Ross herunterzuholen. Wenn Du sie im Team hast, kannst Du Dich freuen, weil Du selbst viel dabei lernen wirst. Es ist nicht immer leicht zu erkennen, warum ein Teampartner keinen Erfolg hat. Häufig sind mangelnde Selbstwertgefühle ein Grund. Diese oberflächlich zu behandeln, kann aber von genauso kurzer Dauer sein, wie jemanden einmal kurz zu motivieren.

Sicher könnten wir sehr viel mehr über die einzelnen Begriffe debattieren, doch belassen wir es erst einmal dabei. Du hast nun die Möglichkeit, für Dich zu schauen, wo Du stehst.



Bist Du jemand, der zu viel Selbstbewusstsein hat? Ist Dein Ego also größer als Dein Empfinden für Ethik?

Hast Du zu wenig Selbstbewusstsein? Machst Du Dich selbst oft kleiner und zweifelst an dem, was Du kannst?

Wie sieht es mit Demut aus? Wie viel davon besitzt Du? Wie steht es um die Eigenschaften aus dem letzten Artikel, wie Bescheidenheit und Arroganz?

Wir alle benötigen von allem etwas in uns, um ein erfolgreiches Geschäft aufzubauen. Es geht also nicht darum, eine dieser Eigenschaften zu verdammen. Vielmehr geht es darum, diese in der richtigen Dosierung in unser Leben zu integrieren. Was wir sicher weniger benötigen, sind Arroganz und Bescheidenheit. Dafür benötigen wir eine größere Portion gesundes **Selbst-Wert-Gefühl und Demut**.

Und nun wünsche ich Dir viel Spaß beim Dosieren. :-)

Eure Dany

www.danielaszasz.com