



DÅRLIGT SELVVÆRD?

LÆR AT ELSKE DIG SELV *(mere)*

Livsglæde og selvværd går hånd i hånd. Men mange af os føler ikke kærlighed, medfølelse og sympati, når det gælder os selv. I stedet er vi hårde ved os selv. Her får du eksperternes bedste råd til, hvordan du kan styrke dit selvværd - for heldigvis er det aldrig for sent.



Selv værd og selvtillid er ord, der ofte bruges i flæng. Men de betyder noget vidt forskelligt, selv om de i høj grad spiller sammen. At have et sundt selvværd handler om at føle sig værdifuld. Man kender sine egne gode sider og accepterer sine fejl og mangler. At have en sund selvtillid handler derimod om at være tilfreds med det, man gør. Mens selvtillid skabes ved at mestre sine færdigheder i forhold til andre mennesker, opbygges selvværd indefra. I denne artikel skal det handle om sidstnævnte.

Det er ikke nogen hemmelighed, at lavt selvværd har store konsekvenser for livskvaliteten, for når man ikke kender sin egen værdi og sidder fast i negative tanker og følelser omkring sig selv, er man ofte i dårligt humør. Man kan have så meget fokus på alt det negative ved sig selv, at man har svært ved at leve sig ind i andre og vise dem empati. Og så kan man nemt komme til at misforstå andre – er kæresten f.eks. sur, så tror man straks, at det har noget med en selv at gøre. Ros preller af, for man er overbevist om, at andre ikke kan holde af en. Man mangler tro på sig selv og har ingen forventning om at lykkes og går derfor heller ikke efter det, man har behov for, hverken i privatlivet eller i arbejdslivet. Man er sårbar over for kritik og modgang. I manglen på et sundt selvværd sker det ofte ubevidst, at man forsøger at få det bedre med sig selv ved at være perfektionistisk, prale eller nedgøre andre.

Kan du genkende dig selv, eller en flig af dig selv, i beskrivelsen? Så læs med. Selv om vores selvværd grundlægges i barndommen og svinger gennem livet, er det nemlig aldrig for sent at arbejde med at udvikle et solidt og sundt et af slagsen. Her får du eksperternes bedste råd til, hvad du selv kan gøre for at styrke troen på din egen værdi!

COACH, FORFATTER & FOREDRAGSHOLDER SOFIA MANNING:

”OVERHOLD DINE LØFTER TIL DIG SELV”

”Mit bedste råd til selvværd er at behandle dig selv virkelig godt! Og overhold det, du lover dig selv. Hvis du bliver ved med at bryde de løfter, du giver dig selv, vil dit selvværd automatisk gå ned – hvis du f.eks. aldrig holder dine kost- eller motionsmål, småliver lidt eller har dårlig samvittighed over for dine børn. Så vejen til godt selvværd er at definere helt klart for dig selv, hvilket menneske du ønsker at være, og så efterleve det. Det skal ikke forstås som en masse nye regler, der kan give dig stress, men skal snarere ses som positiv støtte til dig selv igennem livet. Det bedste, jeg har gjort for mit eget selvværd, var, da jeg for mere end 10 år siden tog et grundigt kig på mit dysfunktionelle forhold til mad. Da jeg havde fået styr på det, steg mit selvværd betydeligt. Det samme gælder andre dårlige vaner. Kommer der ro omkring dem, stiger selvværdet. Så bliv afklaret med, hvem du er i verden, og hvad du står for. Og ryd op i dine dårlige vaner. Det vil med det samme give positiv saldo på selvværdskontoen.”

Læs mere på Sofiamanning.com



VIDSTE DU...

At hver femte dansker ifølge en ny undersøgelse, som Cormark har foretaget for Psykiatrifonden, har lavt selvværd og en følelse af ikke at slå til?

PSYKOLOG IRENE OESTRICH

”DU ER GOD NOK!”

”Da selvværd kommer indefra, er mit bedste råd til mennesker med lavt selvværd at øge deres modstandskraft ved at lære deres egne tankesæt godt at kende. Når man støder på tanker som ’ikke god nok’ eller ’ikke noget værd’ eller har en selvnedgørende indre dialog kørende med ord som idiot, fjols, klovn, grim, dum og umulig, er det nødvendigt at være sin egen bedste ven og gøre en indsats for at vise forståelse, venlighed og medfølelse over for sig selv og ændre den negative dialog. Det betyder, at destruktive betegnelser skal udskiftes med noget konstruktivt, trøstende og mere realistisk. Du er GOD NOK – også når du løber ind i modgang eller bare

ikke er i stand til at vise dig fra din bedste side. Samtidig skal du arbejde med det følelsesmæssige, da negative og destruktive følelser som angst, vrede, jalousi og fortvivlelse er forbundet med negative tanker. Følelserne er ikke under viljens kraft, men det er din accept, tolerance og forståelse af dine egne følelser. Til modstandskraft hører din evne til at bringe dig selv i godt humør. Når du er i godt humør, svækkes betydningen af negative ord og uheldige begivenheder.”

Irene Oestrich er psykolog og leder af Skolen for Kognitiv Adfærdsterapi i Region Hovedstadens psykiatri

ERHVERVSCOACH & STRESSCOACH GITTE LANGKJÆR LUND

”TAG DIG SELV ALVORLIGT”

”At øge sit selvværd er et langt, sejt træk. Der er ingen hurtige løsninger. Du skal starte med at tage dig selv alvorligt. At tage dig selv alvorligt indebærer, at du overholder de aftaler, du laver med dig selv. Det duer ikke, hvis du dagligt siger til dig selv, at du gerne vil tabe dig, når du samtidig spiser Rittersport i store mængder. Eller hvis du dag efter dag fortæller dig selv og andre, at du ikke vil finde dig i, at din chef behandler dig på den måde, som

han/hun gør, når du samtidig tager på job og rent faktisk finder dig i det. I begge disse eksempler destruerer vi os selv. At tage dig selv alvorligt betyder at tage ansvaret tilbage og derfra erstatte dine ubevidste automathandlinger med nogle bevidste valg. Det skal være valg, der gavner og støtter dig i det, som du gerne vil. Når vi ved, hvad vi vil, og handler bevidst derefter, så booster vi vores selvværd. Det er også nemmere for andre mennesker at tage

dig alvorligt, når de kan se, at du tager dig selv alvorligt. Husk, at du har et valg – du kan vælge at fortsætte, som du plejer, og få det resultat, du kender, eller du kan vælge anderledes og gå bevidst efter det, som du ønsker dig. På den lange bane er der ikke grænser for, hvad du kan drive det til.”

Gitte Langkjær Lund er certificeret erhvervscoach og stresscoach og indehaver af virksomheden *Inspiration & Resultater*. Læs mere på Gittelund.dk

PSYKOTERAPEUT (MPF) VIBEKE DYHRCRONE

”MØD DIG SELV MED FORSTÅELSE”

”Mange mennesker kæmper med at acceptere sig selv og deres egen menneskelighed. I stedet er de hårde ved sig selv – kritiserende og selvfordømmende. Det skyldes, at mange af os har en dybtliggende antagelse om, at hvis ikke vi er efter os selv, så forsumper vi og bliver kasseret af omverdenen. Der er dyb eksistentiel angst forbundet med det at være hård ved sig selv. Gennem vores opvækst lærer vi at sikre os vores forældres kærlighed ved at holde igen på os selv og bedst muligt forsøge at leve op til mors og fars forventninger til os. Hvis

vi har haft forældre, som ikke har været så gode til at befordre vores integritet, så bliver vi sårede i vores følelse af værd. Sådanne – i korte træk – lægges grunden til vores hårde indre kritikere. I voksenalderen kan vi være blevet så dygtige til at kritisere os selv, at det forhindrer os i at udvikle os og føle tilfredshed med os selv. Kuren er selvaccept: Skærp din opmærksomhed, og begynd at lægge mærke til, hvordan du taler til dig selv. Og i stedet for at møde dig selv med selvfordømmelse, så mød dig selv med forståelse og accept, f.eks. når du tager

dig selv i at sige: ’Jeg gør altid de samme fejltagelser igen og igen’, så sig i stedet: ’Jeg længes efter at forandre mig.’ Acceptér, at du både har potentialer og begrænsninger. Når du begynder at acceptere dig selv som det menneske, du er, så genererer du med tiden et dybtliggende overskud og øger dit selvværd.”

Vibeke Dyhrchrone er eksamineret psykoterapeut (MPF) og cand. phil. Hun underviser på EFT-instituttet i eksistentielle temaer, kommunikation og ledelse.

Læs mere på Dyhrchrone.dk og Eft-instituttet.dk



PSYKOTERAPEUT MARIA BERGMAN

”DYRK DE KÆRLIGE RELATIONER”

”Selvværd handler om din væren i verden: Er jeg værd at elske? Kan jeg lide mig selv? Mit allerbedste råd til at styrke et lavt selvværd er at sørge for at have nære og kærlige relationer med mennesker. Mennesker, som ser dig, lytter til dig, ønsker at forstå dig – og bare vil være sammen med dig, uden at I nødvendigvis skal gøre eller snakke så meget. Mennesker, som sætter pris på din væren, uden at du behøver at præstere noget som helst. Hvis du ikke har fået selvværd gennem

værdifuld kontakt med din mor og far som barn, kan du arbejde med det senere i livet. Samhørighed og betydningsfulde relationer med andre er afgørende for, om du kan spejle dig i andre og langsomt begynde at elske dig selv.

Du kan derfor reparere på dit manglende selvværd ved at omgive dig med mennesker, hvor du oplever accept af din person. Vi mennesker former hinanden som de flokdyr, vi er, og ved at opleve at blive anerkendt på vores eksistens påvirker vi vores trykthed, nærvær

og dermed vores nervesystem positivt. Netop fordi selvværd handler om meget dybtliggende organiseringer, som går meget langt tilbage i livet, kan det være en rigtig god idé at gå i terapi. Hjernens og vores nervesystem formes ud fra vores oplevelser, og sammen med en terapeut kan dybe, gamle og uhenigtsmæssige organiseringer reguleres i vores nervesystem og hjerne. Terapeuten støtter klienten til udvikling og et stærkere selvværd.”

Psykoterapeut Maria Bergman er partner i EFT-instituttet, hvor hun blandt andet underviser kommende psykoterapeuter. Læs mere på Eft-instituttet.dk ■

