



Selbstbewusstsein

Im Allgemeinen wird Selbstbewusstsein so verstanden, dass es ein Attribut, also eine charakteristische Eigenschaft, einer starken Persönlichkeit ist. Jemand mit einem guten Selbstbewusstsein wird bewundert für seine Fähigkeit, z.B. ohne Hemmungen auf andere Menschen zuzugehen oder ohne Angst Reden zu halten. Selbstbewusste Menschen bringen es weit im Leben: Karriere, Partnerschaft, finanziellen oder politischen Erfolg – all dies benötigt ein gewisses Mass an Selbstbewusstsein, um mutig seinen Weg zu gehen.

→ Wie gross ist mein Selbstbewusstsein auf einer Skala von 1 bis 10? Wünsche ich mir mehr davon? Welche Menschen in meinem Umfeld bewundere ich für ihr herausragendes Selbstbewusstsein?

In unserem Haus hat es viele Spiegel. Mein Mann fand schon beim Einziehen, dass Spiegel wichtig seien für ein gutes Selbstbewusstsein der Kinder. Der Gedanke dahinter ist, dass das häufige „Sich-selber-Sehen“ die Persönlichkeit stärkt. Wer sich in verschiedenen Gemütsverfassungen, Kleidern, Frisuren, Entwicklungsstufen und im Umgang mit anderen Menschen im Spiegel sieht, der erkennt: So bin ich. Das bin ich. Ich bin ok. so wie ich bin.

Psychologen stufen Kleinkinder anhand des Sich-Erkennens im Spiegelbild mit einem bewussten Ich ein. Dies ist wichtig für die Selbstfindung. Da das Sehen von allen Sinnen der wichtigste Anteil im Hirn ist, ist das Sich-Selber-Sehen im Spiegel wichtig für die Entwicklung eines Menschen mit seiner Hirnreifung.

→ Wie fühle ich mich, wenn ich in den Spiegel sehe? Bin ich meistens zufrieden mit mir oder kritisiere ich mich selber? Spiegel sind *nicht* dafür da, sich zu beurteilen, sondern um zu sehen, was ist – und so ist es halt, einfach ok!

Viele Menschen haben ein Problem mit der Aussage: „Ich bin selbstbewusst.“ In der Kinesiologiebehandlung finde ich oft zu wenig Energie in diesem Thema. Das Selbstbewusstsein ist energetisch gesehen im 3. Chakra (Energiezentrum) bzw. im Solarplexus des Oberbauches zu Hause. Leider wurde (meist in der Kindheit) das Selbstbewusstsein mit destruktiven Aussagen deformiert.

→ Was dabei hilft: Sich die Kiefergelenke halten und den Satz „Ich bin selbstbewusst.“ langsam und laut sagen. So lange, bis man sich dabei besser fühlt und die „Selbstbewusstseins-Skala“ auf einen für sich akzeptablen Wert kommt. Tiefe Bauchatmung bringt frische Energie zu diesem Thema in den Solarplexus.

Weil mit der Stärkung des Selbstbewusstseins auch häufig Ängste hochkommen, dass man nach dieser Balance ein Egoist und arrogantes Arschloch werde, beruhige ich die Klienten mit folgender Erklärung:

→ Ich bin selbstbewusst heisst: Ich bin **mir selbst bewusst**. Ich spüre mich. Ich nehme mich wahr bis in die Zehenspitzen. Ich kenne mich. Ich weiss, welche Fähigkeiten ich habe und wo meine Grenzen sind. Ich weiss, was ich will und was nicht. Ich bin wie ich bin und so wie ich bin, ist es gut.