



Leseprobe

Christine Weiner

Respektiere dich selbst, dann respektieren dich alle

Warum es wichtiger ist, sich selbst zu gefallen, als den Ansprüchen anderer gerecht zu werden

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 09. Mai 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Wir sind nicht auf der Welt, um angepasst zu sein. Die meisten von uns würden diesen Satz wohl sofort unterschreiben. Warum fällt es trotzdem so vielen Menschen schwer, ihre Grenzen klar zu setzen und deutlich nein zu sagen, wenn ihnen etwas nicht passt? Vor allem Frauen wird auch heute noch eingetrichtert, dass sie lieb und nett zu sein haben - meist bleiben dabei die eigenen Bedürfnisse auf der Strecke. Doch wer sich selbst und seine Wünsche nicht respektiert, ist nicht nur unzufrieden, sondern auch bei seinen Mitmenschen weniger beliebt. Denn jemand, der seine eigene Persönlichkeit ständig unter den Teppich kehrt, wird auf Dauer nicht ernst genommen. Die gute Nachricht ist: Selbstrespekt kann erlernt werden - hier zeigt Christine Weiner wie.



Autor

Christine Weiner

Christine Weiner, geb. 1960, ist systemische Supervisorin, Coach und Beraterin. Sie begleitet seit vielen Jahren Frauen, die sich beruflich und/oder persönlich entwickeln wollen. Außerdem ist sie Autorin vieler erfolgreicher Bücher, u.a. »Das Pippilotta-Projekt«, »Ich wär so gern ganz anders, aber ich komme einfach nicht dazu« und des Kartensets für Kinder »Erzähl doch mal von dir!«. Christine Weiner lebt und arbeitet in Mannheim.

CHRISTINE WEINER

Respektiere dich selbst, dann respektieren dich alle

CHRISTINE WEINER

**RESPEKTIERE
DICH SELBST,
DANN
RESPEKTIEREN
DICH ALLE**

Warum es wichtiger ist, sich selbst zu gefallen,
als den Ansprüchen anderer gerecht zu werden

ARISTON 

Ich bin individuell.

Ich engagiere mich leidenschaftlich für meine Belange.

Ich bin in meiner Kraft.

Inhalt

Vorwort

It's female! Ich bin eine Frau, deswegen kenne ich das Problem	9
1 Verdammt, wo hab ich mein Ich versteckt?	17
2 Sei hübsch, still und bescheiden	27
3 Idiotität, bye-bye	39
4 Der Ich-Plan	55
5 Warum wollen eigentlich alle dauernd Harmonie?	73
6 I am the fucking queen of my fucking life!	85
7 Stimmen im Kopf. Manche nennen das Mind Fuck!	101
8 Siesta und weiter!	113
9 Auch der Stolz will eingetragen werden: Der Verhaltenskleiderschrank	129
10 Sich dem eigenen Leben zuwenden	141
11 Lieben Sie sich noch ein bisschen mehr, wenn Sie sich abgelehnt fühlen	167
12 Halten Sie sich nicht zurück	181
13 Der Weg in die Heilung: Sich selbst ein Ja sprechen	187
14 Angekommen!	195
 Anhang	
Sich selbst beschenken	199
Literaturempfehlungen	205

Vorwort

It's female! Ich bin eine Frau, deswegen kenne ich das Problem

Da sind Sie also!

Und Sie sind nicht alleine hier!

Wenn Sie sich von dem Thema »mangelhafter Selbstrespekt« und dessen Auswirkungen angesprochen fühlen, befinden Sie sich in einer sehr großen Gruppe von Frauen unterschiedlichen Alters.

Selbstrespekt ist die Art von Respekt, die sich in Wertschätzung, Zuhören, Nachsicht, Unterstützung, Geduld sowie Akzeptanz zeigt. Wir schenken sie anderen Menschen tagtäglich, nur adressieren wir diese Aufmerksamkeit diesmal an uns selbst.

Sie können sich schon jetzt fragen:

- Schenke ich mir Wertschätzung?
- Höre ich mir zu?
- Bin ich geduldig mit mir?
- Nachsichtig?
- Akzeptiere ich mich?

Löchriger Selbstrespekt sich selbst gegenüber bewirkt als Resonanz fehlenden Respekt von außen. Diese beiden Themen sind für viele Frauen neuralgisch, den Zusammenhang erkennen die meisten aber erst später oder zu spät. Und genau darum geht es in diesem Buch: Ich möchte Sie darin unterstützen, zu erkennen, dass Sie von anderen Menschen erst dann respektiert werden, wenn es Ihnen eine Freude

und Ehre ist, sich selbst zu würdigen, sich zu achten – ja, bis der Tod Sie scheidet. Denn das ist der Endpunkt dieser Reise. Wenn Sie sich bislang mittels Freundlichkeit, Nachgiebigkeit, Einsatz und Hilfsbereitschaft sicher fühlen und Menschen für sich gewinnen wollten, dann möchte ich, dass Sie am Ende des Buchs eine Managerin dieser Geschenke und Fähigkeiten werden. Sie werden bestimmen, wem Sie etwas geben werden – und das im Einklang mit sich selbst. Vorbei werden die Zeiten sein, in denen jeder mit Hundeblick auf Sie zutreten konnte, weil es klar war, dass Sie helfen würden.

If you need help, ask a woman

Diesen Satz formulierte schon vor Jahren meine geschätzte Kollegin in München, Liz Howard. Frauen unterstützen gern – und das wird oft genug von anderen missbraucht und ausgenutzt, die nicht freimütig geben und teilen. Jetzt gilt es nicht mehr nur zu geben, sondern auch selbst um Hilfe zu bitten. Für die eigenen Bedürfnisse einzustehen und die Erfüllungshelfin zu werden, die auch Grenzen setzen kann.

Dass Frauen sich selbst nicht genügend respektieren, merkt man am ehesten daran, wie andere Menschen mit ihnen umgehen. Aber schlecht behandelte Frauen werden nicht wütend, sondern sie fragen sich, was sie falsch gemacht haben, fühlen sich zurückgesetzt, am Ende noch schuldig. Sie beschimpfen sich, sind ungnädig, streng, sehr selbstkritisch, traurig. »Warum gehen die anderen so mit mir um?«, fragen sie sich. »Ich tue doch so viel für mein Umfeld. Wieso spricht man so mit mir?«

Noch mal: Wenn wir uns selbst nicht respektieren, respektieren uns die anderen auch nicht. Das ist die Antwort – und das wäre es schon. Sie könnten an dieser Stelle das Buch wieder weglegen. Oder positiv formuliert: Respektiere dich selbst und es ist dir egal, was die anderen sagen oder wollen. Das klingt einfach, bedeutet aber nicht, dass man es sich nicht genauer anschauen könnte oder sollte, wenn

man in seiner Entwicklung vorankommen möchte. Aus Stroh Gold machen, nenne ich das. Es lohnt sich also dranzubleiben, denn es geht im Folgenden um einige wichtige Fragen:

- Was hindert Frauen daran, sich zu respektieren?
- Wieso verschwinden sie so wehrlos im Leben anderer Menschen?
- Weshalb liegt der Erfolg anderer Menschen Frauen mehr am Herzen als der eigene?
- Wieso treten Frauen so bereitwillig zur Seite oder gar zurück?
- Warum übernehmen sie Aufgaben, die in den Bereich und die Zuständigkeit anderer fallen?
- Wieso gehen Frauen davon aus, dass Bescheidenheit und Anpassung Grundbedingungen für Sympathie und Wohlwollen sind?
- Wer hat Frauen nur eingetrichtert, dass sie unbedingt zuvorkommend und freundlich sein sollten?

Anerkennung und Liebe sind die beiden Motivatoren, die Frauen in der Regel nennen, wenn sie mir von ihrer Welt und ihren Wünschen erzählen. Aber die Strategie, dass man schon irgendwann gelobt oder bemerkt wird, wenn man klaglos, fleißig und unterstützend ist, hat sich nicht bewährt. Das wissen wir alle und zwar aus sämtlichen Lebensbereichen. Im Beruf ist dieses Auftreten sogar ein Karrierekiller, denn aus den braven hinteren Reihen wird niemand nach vorne gerufen. Wenn das Ihr Thema ist und Sie deutlicher sichtbar sein wollen, bringen Sie eher gute Fragen voran:

- Wie Sorge ich gut für mich?
- Wie bringe ich mich voran?
- Wie finde ich heraus, was mich blockiert?
- Wie finde ich heraus, wer mich blockiert?
- Was schätze ich an mir?
- Wie würde ich mich zeigen, gäbe es in mir keine Zweifel, keine Angst?

Reflexionen zu diesen Fragen unterstützen uns, unsere Persönlichkeit, unser Können, unsere Talente und unsere Beziehungen zu erkennen und aktiv zu gestalten, ebenso das, was wir wollen und nicht wollen. Wenn Sie zugewandt und bei sich selbst sind und somit nicht im Leben anderer verschwinden, zeigen Sie sich in voller Größe und werden es auf keinen Fall zulassen, dass ein anderer Mensch Sie kleinmacht, kleinredet, ausnutzt oder gar für seine Zwecke missbraucht.

Mir ist die ganze Bedenkenpalette von Frauen zu diesem Thema – auch aus eigener Erfahrung! – sehr bekannt, allen voran die Furcht, andere könnten sich von einem abwenden, wenn man beginnt, eigene Bedingungen zu formulieren und zu stellen.

»Ich möchte nicht abweisend wirken«, höre ich oft. »Die anderen sollen mich mögen, wir sind schließlich ein Team.« Auch: »Ich habe Angst, dass man schlecht über mich spricht.« Letzteres ist besonders ein Argument, wenn es darum geht, lieber weiter zurückhaltend und zuvorkommend im Umgang zu bleiben. »Wenn ich alles sage, was ich denke, dann habe ich bald keine Familie und keine Freunde mehr.«

Kann das sein?

Ich werde darauf zurückkommen.

Fest steht: Kleine Mädchen haben Angst, dass Freundinnen nicht mehr mit ihnen spielen. Junge Frauen fürchten, unangenehm aufzufallen. Das Mittelalter leidet unter Beklemmungen und hält sich an alten Freundlichkeitsnormen fest, und im Altenheim grassiert die Furcht, bei einem zu deutlichen Mundwerk nicht mehr geachtet und gepflegt zu werden. Immer wieder sind es Frauen, die sich nicht in ihrer ganzen Persönlichkeit und Würde zeigen, die sich Wünsche und Bedingungen verkneifen.

Frauen teilen die Mittagspause mit Arbeitskolleginnen und -kollegen, die sie nicht mögen, aus Sorge, durch Ablehnung zu verletzen. Sie machen gegenüber Töchtern und Söhnen zähneknirschend

Zugeständnisse, um in voller Absicht Konflikte zu vermeiden. Sie geben mit der Faust in der Tasche Bitten nach, weil der- oder diejenige *es doch gerade schon so schwer hat*. Bedanken sich für grenzwertige Vasen, die sie geschenkt bekommen. Hängen Erinnerungen von der Familie an die Wand, die so gar nicht in die eigene Wohnung passen. Freuen sich falsch über weitergereichte Klamotten, die *knapp vorbei* und damit *voll daneben* sind. Rollen Teppiche aus, wenn die Familie kommt, und nehmen Gemälde ab, wenn der Besuch sich verabschiedet hat. Und sie sind beschäftigt mit all dem, was andere erwarten, wollen, wünschen, fordern, nur nicht mit sich selbst.

Es mag über die Erdkugel verstreut auch ein paar Männer geben, denen diese Gedanken vertraut sind, für mich ist dieser Wunsch nach *Everybody's Darling* – verzeihen Sie mir, wenn ich das jetzt flapsig formuliere – eher eine »Frauenkrankheit« mit den Begleiterscheinungen, dass Frauen sich bis spät in die Nacht in Projekte oder Unterstützungen aller Art *reinschmeißen*, um ihr Engagement und ihre Hilfsbereitschaft zu demonstrieren. Dabei gehen sie seelisch und körperlich an ihre Grenzen oder darüber hinaus, erhalten als Resonanz darauf aber weder mehr Geld noch mehr Dank, weder mehr Reputation noch mehr Verantwortung. Und noch mehr Liebe schon gar nicht.

Es gibt viele Geschichten, die ich im Laufe meines beruflichen Lebens gehört habe, und immer wieder stellten sich Frauen die Frage: »Verdammt, warum mache ich das nur?«

Eine davon ist Anne

Anne kam vor einiger Zeit zu mir, weil sie ihre Harmoniesucht, ihr Zu-freundlich-Sein überdenken wollte. Es ging ihr nicht nur um ein neues Verhalten, sie wollte verstehen. »Wieso stecke ich seit meiner Kindheit so bereitwillig zurück? Wenn ich über mich selbst spreche, werde ich rot, meine Stimme zittert, und mein Herz springt mir fast

aus der Brust.« Sie wollte »da raus«, und das geht am besten, wenn man sich kennenlernt.

Eines ist klar: Ein Verhalten, das wir seit Jahrzehnten leben, dreht sich nicht nach drei Gesprächen um, aber schon wenige Gespräche machen es möglich, dass ein Mensch sich selbst mehr und mehr versteht. Anne wollte sich endlich selbst Anerkennung geben und das JA sprechen, das sie sich von anderen erhoffte. Viel zu lange hatte sie sich von anderen die Erlaubnis für ihr Verhalten eingeholt. »Ich habe anderen Menschen zu viel Macht eingeräumt und ihnen zugestanden, mein Befinden zu beeinflussen.« Anne will die Macht zurück.

Der Weg in den Selbstrespekt und die Beantwortung der Frage, warum wir ihn uns nicht selbst geben, hat viel mit Rückblick, Umblick, Erziehung, gesellschaftlichen Normen und den Erwartungen zu tun, die wir an uns stellen und die wir von anderen spüren. Frauen gehen nur zu gerne in anderen Köpfen spazieren und hören Anforderungen, die keiner ausspricht. In einer Art vorausseilenden Gehorsam übernehmen sie Aufgaben und sind stets zu Diensten. Das ist nicht immer gewollt, wird aber vorzugsweise genommen. Anne wird auf ihrem Weg reflektieren, was sie dazu treibt, Versprechungen, die sie gar nicht geben wollte, nicht nur einzulösen, sondern sogar zu übertreffen. Sie will sich diese Muster betrachten, denn sie hat mehr und mehr den Eindruck, dass sie sich sonst auflöst, in den Bedürfnissen anderer Menschen verschwindet.

Anne ist nicht irgendeine. Anne ist wir

Anne ist der Prototyp einer Frau, die vergessen hat, auf sich selbst zu achten und sich selbst auszuleben. Eine Frau, die eine Bluse nicht nur teilt, sondern gleich ganz hergibt. Eine Frau, die wie viele meint, nicht Nein sagen zu können; Verständnis aufbringt, Nachsicht übt; Hilfsbereitschaft lebt. Und die so lange hin und her überlegt, ob sie wirklich die Richtige dafür ist, bis ein anderer ihr den Job wegschnappt, den

sie eigentlich so gerne haben wollte. Eine Frau, die ihrem Mann die Hemden bügelt, während er mit einer anderen poussiert; die ihrer Freundin am Telefon zuhört, obwohl das Erzählte eine gähnend langweilige Never Ending Story ist, die sie schon tausendmal gehört hat. Eine Tochter, die von ihrer Mutter schikaniert und überheblich behandelt wird, und eine Mutter, die für ihre Tochter *allzeit bereit* ist und vielleicht sogar umgekehrt auf Ablehnung stößt. Das ist vielen Frauen vertraut. Mal mehr die eine Geschichte, mal mehr die andere – die Quintessenz, auf sich selbst zu wenig und auf die anderen zu viel zu achten, ist den meisten sehr vertraut.

Anne lässt uns teilhaben. Das ist so mit ihr besprochen. Es ist an dieser Stelle unerheblich, wie alt Anne ist, wie und wo sie genau lebt und was sie beruflich macht. Auch Sie werden sich in ihr wiederfinden. Anne und ich sehen uns regelmäßig. Sie möchte Sie an einigen Gesprächen teilhaben lassen. »Die Leserinnen können mir gerne in die Karten gucken«, hat sie dazu gesagt. »Plus/minus haben wir doch alle das gleiche Spiel auf der Hand.«

Grenzen zu ziehen, die eigenen Bedürfnisse zu respektieren und mit Grandezza – oder wie ich es gerne nenne: Grand Glamour – zu vertreten, das ist es also, was Anne lernen will. Sie hat verstanden, dass sie gegenüber anderen Menschen nur dann großzügig sein kann, wenn sie ihre eigenen Grenzen und Regeln kennt und akzeptiert. Denn erst dann geben Menschen richtig gerne. Spüren Sie mal nach. Wie leicht ist es, etwas zu teilen, wenn man es gerne gibt und mit sich selbst zuvor verhandelt hat, und wie schwer ist es, wenn wir geben, weil wir meinen, es wäre erwartet oder wäre Anstand und gute Sitte.

Wie wunderbar können wir teilen, abnehmen, nachgeben und flexibel sein, wenn uns unsere eigenen Grenzen und unser Wohlergehen wichtig sind.

Das ist es, was Anne sich wünscht.

Es ist ihr Weg. Mein Weg. Vielleicht auch Ihrer.

