

Hvordan måler du dit selvværd?

Artikel af NORBYE ► af Marianne de Paoli Norbye ► 26. januar 2018

Når du måler dit selvværd, så er det ikke underordnet hvilken målestok du anvender. Ligesom tømreren anvender en tommestok i stedet for en snor, for at få det mest nøjagtige mål af væggen, således er det også væsentligt, at du bruger et realistisk og stabilt mål for dit selvværd.



Når du måler dit selvværd, så er det ikke underordnet hvilken målestok du anvender. Ligesom tømreren anvender en tommestok i stedet for en snor, for at få det mest nøjagtige mål af væggen, således er det også væsentligt, at du bruger et realistisk og stabilt mål for dit selvværd.

HVAD ER SELVVÆRD?

Selvværd er din egen oplevelse af værdi som person, og det udspringer af din selvforståelse, din kærlighed til dig selv og din selv-accept. Det er med andre ord din oplevelse af hvem du er, og altså ikke hvad du kan, der hænger sammen med din selvtillid.

Dit selvværd er baseret på de oplevelser og erfaringer, du har haft gennem livet, det være sig familieerfaringer, livsvilkår eller mødet med andre mennesker, som alle er med til at forme din værdiansættelse. Derfor er det også vigtigt, når du arbejder med dit selvværd, at du finder frem til hvilke negative erfaringer, der har ført til din selvtvivl, usikkerhed eller selvkritik.

Har du lavt selvværd, så vil du opleve at du ofte havner i en følelse af at være værdiløs, og du forsøger måske hele tiden at tilpasse dig andre på bekostning af egne behov. Det kan have store konsekvenser for dit liv, og et lavt selvværd kan eksempelvis blive gevaldigt udfordret i forbindelse med udfordringer eller pressede og stressede situationer, hvor du hurtigere vil betvivle dig selv og opleve meningsløshed.

DU ER VÆRDIFULD

Når du skal betragte din værdi som menneske, er det vigtigt, at du ser på din indre værdi, men alt for ofte rettes fokus desværre mod en urealistisk vurdering af os selv i forhold til andre mennesker, og dermed bliver selvværdet baseret på ydre forhold som eksempelvis uddannelse, performance, succes, job, udseende, anerkendelse fra andre, etc.



Lad ikke dit værd blive målt og vejet i forhold til, hvad andre tror om dig, eller hvad du selv tror, at andre tænker om dig, men mind dig selv om, at:

- Selvom du bliver skilt ... så er du stadig værdifuld
- Selvom du er arbejdsløs, eller er forvirret over din jobsituation ... så er du stadig værdifuld
- Selvom du måske har oplevet flere fiaskoer end succeser i dit liv ... så er du stadig værdifuld
- Selvom du måske vejer for meget ... så er du stadig værdifuld
- Selvom dine familie ikke anerkender dine ønsker, behov eller livsstil ... så er du stadig værdifuld
- ... og selvom du oplever et lavt selvværd ... så er du stadig værdifuld

Oplever du fx ikke at være god nok, ikke at være accepteret eller elsket af andre, eller ikke at kunne slå til, så fører det en række svære følelser med sig, og et liv, som vil opleves udfordrende.

FORSKELLIGE MÅLESTOKKE

Når du skal vurdere dit selvværd, så vær opmærksom på hvilken målestok, du anvender. Nogle af de typiske målestokke, vi kan komme til at anvende i forhold til vores selvværd er for eksempel:

- Andre menneskers vurdering af dig: Hvis du baserer dit selvværd udelukkende på, hvordan andre ser og vurderer dig, vil du aldrig være i stand til at modtage nok anerkendelse og positiv værdi i forhold til dit ønske om at have det godt med dig selv.
- Dine præstationer: Bygger du dit selvværd udelukkende på præstation og succes kan det bedst sammenlignes med opførelsen af et hus på et ustabil fundament. Det vil være nødvendigt for dig at opleve gentagne succeser for at blive ved med at have det godt med dig selv – og det er hårdt og uholdbart i længden, da livet også byder på nederlag eller fiaskoer, som vil gøre dig sårbar.
- Dit udseende: Når du vurderer dit selvværd ud fra, hvordan du ser ud, sætter du en standard, som kun kan blive udfordret af tidens urealistiske idealer om at være smuk, slank og evig ung. Dit fysiske udseende som en målestok for dit selvværd vil angiveligt også blive udfordret af den naturlige aldringsproces, der sker for os alle.

DU ER DEN MEST KRAFTFULDE RESSOURCE FOR DIT SELVVÆRD

Dit selvværd bør tage udgangspunkt i de unikke kvaliteter, som netop du rummer.

Et godt selvværd handler om at du vurderer dig selv realistisk, at du har en solid tro på dig selv uanset oplevelsen af udfordringer eller hvad andre måtte mene om dig, og at du accepterer dig selv helhjertet på trods af fejl, svagheder eller begrænsninger.

Med et godt selvværd lader du dig ikke definere af andre folks meninger om dig eller af ydre omstændigheder, men derimod er du klar over, at DU alene er den største faktor for, hvordan du har det omkring dig selv og dit liv, og dette er en meget vigtig og kraftfuld ressource.



Processen med at opbygge et bedre selvværd kan sammenlignes med opførelsen af et murstenshus; det er vigtigt, at der etableres et godt fundament, og derefter lægges de første mursten. Disse første sten udgør dog endnu ikke et hus, og det vil kræve tid og ressourcer at nå det færdige resultat, men som der lægges flere og flere mursten ovenpå hinanden, vil huset langsomt komme til syne. Jo bedre, du bygger huset, jo mere solidt og modstandsdygtig vil det være over for vejr og vind, og kun få løbende mur-reparationer vil være nødvendige.

FORBEDRE DIT SELVVÆRD

Der er desværre ingen enkle og *"ready-to-go-tips"*, når det kommer til at udvikle et bedre selvværd, for det er en individuel løbende proces, der tager tid. Du kommer dog godt i gang med at arbejde med dit selvværd ved at inddrage din selvindsigt, da det er denne indsigt, der skal være med til at udfordre dine fastlåste tankemønstre omkring dig selv, og dermed styrke dit selvværd.

Vær opmærksom på, hvad din indre kritiske stemme fortæller dig

Det er væsentligt, at du retter dit fokus mod dine tanker, der styrer din kritiske indre stemme, som du lytter til, når du sammenligner dit værd i forhold til andre.

Hvilke tanker optager dig? Er de dømmende? Hvilke historier fortæller du dig selv? Bekræfter du dine egne negative forventninger? Hvilke historier, har du med fra barndommen? Vær opmærksom på, at din indre stemme er styret af dine tanker, som er baseret på tidligere livserfaringer, som du har internaliseret.

Eksempler på indre kritisk tænkning:

"Jeg er ikke lige så attraktiv som de andre"

"Ingen lægger mærker til mig"

"Jeg er dummere end alle andre"

"Jeg har skuffet min forældre, jeg er ikke god nok"

"Jeg er ikke i stand til at gøre noget rigtig"

"Jeg fortjener ikke hans kærlighed"

"Lige meget hvor hårdt jeg arbejder, så bliver jeg ikke god nok"

"De manglende likes på mit Facebook opslag, betyder, at de er ligeglade med mig"

Vores selvværd er et produkt af de fællesskaber, eksempelvis familier, venner og kollegaer, som vi indgår i, og selvværdet kan let *trigges* af disse forhold, da det sidder så fastgroet i vores krop og sind, samt hænger sammen med de overbevisninger, vi fortæller os selv eller andre.

Eksempler på historier, vi fortæller os selv og andre baseret på vores overbevisninger / levereregler:

"Jeg skal være elsket og accepteret af alle"

"Jeg må ikke optage andre menneskers tid"

"Jeg har det kun godt med mig selv, når jeg præsterer noget, som andre sætter pris på"

"Min fortid forhindrer mig i at have et godt liv"



Dine tanker er negative formodninger eller overbevisninger, men som kan opleves som faktum. Det er derfor vigtigt i dit arbejde med at styrke dit selvværd, at du udfordrer disse tanker ved et realitetstjek og alternative tankemønstre.

En negativ formodning eller overbevisning som eksempelvis: *"Jeg er dum"* kan omskrives til *"Jeg ved, at jeg har nogle udfordringer, hvor det er svært, men jeg er klog og kompetent på mange områder"*. På den måde vil du blive i stand til at arbejde med en mere ærlig attitude i forhold til dig selv.

Din adfærd udspringer af dine tanker, og hvis du lader dig bekræfte i dit negative syn på dig selv, vil det afspejles i din adfærd i forhold til andre mennesker samt i din livsindstilling.

Når du begynder at udfordre dine fastlåste tankemønstre og erstatte disse med alternative tanker, så vil din adfærd langsomt også påvirkes i en positiv retning, og det er på trods af, at din indre kritiske stemme fortsat vil forsøge højlydt at protestere. Når du er i stand til at separere dig fra din negative tankeproces, så vil du dog opleve, at den kritiske røst langsomt bliver svagere, og i stedet erstattes af en styrke.

Design din personlige målestok

Når du arbejder med at styrke dit selvværd, så er det væsentligt, at det bliver ud fra din helt egen målestok, der ikke er baseret på, hvad du tror andre forventer af dig, eller som bygger på tidligere historier.

En god begyndelse for et bedre selvværd handler om at designe sin egen personlige målestok, og her kan nedenstående lille øvelse være en hjælp.

Kig på nedenstående billede med de positive karaktertræk. Vælg de træk, som passer på dig og tilføj gerne nye til oversigten. Besvar derefter følgende spørgsmål:

- Hvilke positive træk kan du genkende hos dig selv?
- Hvornår kommer disse træk typisk til udtryk? I hvilke situationer? I hvilke relationer?

Husk al begyndelse er svær, så derfor er det også vigtigt, at du løbende gentager øvelsen.



DET DEJLIGE UPERFEKTE MENNESKE!

Husk, at det at være uperfekt, er noget vi alle sammen deler. Vi har alle vores fejl og nederlag, men lader vi os først definere af disse, bliver vores tanker og adfærd et produkt heraf.

Har du brug for hjælp og værktøjer til at arbejde med dit selvværd, så kontakt venligst NORBYE.

-0-

Læs flere artikler på www.norbye.dk

NORBYE drives af Marianne de Paoli Norbye, der arbejder med både virksomheder og private.

Hun har en uddannelsesmæssige baggrund med M. Sc. Psychology samt

M. Sc. Human Ressource Management. Derudover arbejder hun som autismekonsulent med forældrerådgivning for private.

Hos NORBYE arbejdes der med temaer relateret til arbejdsliv samt balancen mellem privatliv og arbejdsliv.

Tilgangen er baseret på, at vi aldrig må stoppe med at udvikle os, og derfor arbejdes der også ud fra følgende filosofi: "Vi er i lære som menneske".

