

SUSANNE SALIG

ARNE SALIG

*be the best*  
**YOU**



**MELLENBURG**

© 2023 Mellenburg Publishing  
espressoul GmbH, Bad Oeynhausen  
Im Vertrieb von Nova MD, Vachendorf  
Alle Rechte der analogen und/ oder digitalen Verbreitung auch  
durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel,  
fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des  
auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.  
ISBN: 978-3-98942-370-1

*Du hast ein Recht darauf,  
genau so zu sein,  
wie du bist.*

Michelle Obama

Was Ist Selbstkompetenz?.....	2
Wie dieses Buch entstand.....	3
Die positive Wirkung von Selbstkompetenz .....	10
Für wen dieses Buch geeignet ist (und für wen nicht) ..	12
Authentizität .....	14
Selbstkompetenz versus Selbstoptimierung.....	16
Selbstwahrnehmung .....	20
Wer bist du und wer könntest du noch sein? .....	22
Dankbarkeit .....	25
Die Basis der Selbstkompetenz .....	28
Selbstakzeptanz.....	30
Der Bernhardiner .....	32
Was sind Stärken?.....	39
Starke Schwächen.....	40
Affirmationen und Autosuggestion .....	41
Die Kraft der Selbstvergebung .....	43
Selbstverantwortung.....	46
Drei verbotene Wörter .....	47
Die zwei Motivationsrichtungen.....	50
Ziele setzen, Ziele erreichen .....	53
Verantwortungsbewusster Konsum .....	61
Spiritualität versus Selbstverantwortung.....	65

Selbstfürsorge .....	68
Selbstfürsorge und „Helfersyndrom“ .....	71
Die Formel gegen Alltagsstress.....	72
Gesunder Schlaf .....	75
Umgang mit Sorgen und Ängsten .....	77
Wirksam Abgrenzen („Nein“ sagen).....	82
Let’s talk about Stress .....	86
Keine Zeit für Selbstfürsorge? .....	92
Selbstwert .....	98
Selbstwert und Depression .....	104
Selbstwert und Narzissmus .....	105
Selbstwert und Burnout .....	107
Selbstwert und Social Media .....	108
be the best YOU: Ein kleiner Appell zum Schluss .....	109
Veränderungen brauchen Zeit.....	111
Wir sind espressoul .....	115



## WAS IST SELBSTKOMPETENZ?

Der Begriff Selbstkompetenz stammt ursprünglich aus der Pädagogik und ist dort auch definiert. Seit vielen Jahren wird er jedoch zunehmend auch in der Psychologie, Rehabilitation und Psychotherapie verwendet.

Dort allerdings bislang ohne eine allgemeingültige Definition, was dazu führt, dass der Begriff Selbstkompetenz je nach eigener Interpretation in sehr unterschiedlichen (und zum Teil äußerst widersprüchlichen) Zusammenhängen verwendet wird.

Ähnlich verhält es sich mit Begriffen der Selbstkompetenz wie Selbstliebe, Selbstfürsorge, Selbstverantwortung oder Selbstwert. Obwohl es verschiedene Modelle gibt, um die Zusammenhänge

zwischen diesen Themen zu erklären, gibt es immer noch viele Missverständnisse über die Hierarchie dieser Elemente der Selbstkompetenz.

So gibt es eine Vielzahl von Büchern, Workshops und Seminaren, die sich mit Themen wie Selbstwert und Selbstliebe beschäftigen. Ärgerlich nur, wenn diese Themen überhaupt nicht trainierbar sind, wenn nicht vorher (!) an den anderen Elementen der Selbstkompetenz gearbeitet wurde. Höchste Zeit also, etwas Struktur in diese Begrifflichkeiten zu bringen.

## **WIE DIESES BUCH ENTSTAND**

Bei unserer Arbeit im psychologischen Dienst in verschiedenen Kliniken standen wir vor einer großen Herausforderung: dem Faktor Zeit. Die Patienten brachten viele Themen von zu Hause mit, aber es standen nur ein bis zwei Termine pro Patient für Einzelgespräche zur Verfügung. Natürlich kann man in so kurzer Zeit nicht therapieren oder gar - wie es eine Patientin tatsächlich einmal als Wunsch formulierte - „die Kindheit aufarbeiten“. Aber die Patienten während des Klinikaufenthaltes nur zu stabilisieren, erschien uns auch zu wenig. Und vor allem: Es entsprach nicht einmal ansatzweise den Bedürfnissen der uns anvertrauten Menschen.



So konzentrierten wir uns darauf, mit besonders kraftvollen Impulsen zu arbeiten, die einerseits schnell umsetzbar waren, andererseits aber auch nachhaltig wirkten.

Bei der Auswertung dieser Impulse wurde schnell klar, dass die wirksamsten Impulse immer mit dem „Selbst“ zu tun hatten. Die Ergebnisse waren auch für uns verblüffend. Eine Patientin verabschiedete sich einmal mit den Worten: „Ich bin schon seit mehreren Monaten in ambulanter Psychotherapie, aber diese zwei Termine haben mich weiter gebracht als die ganzen letzten Monate“.

Diese und viele ähnliche Erfahrungen haben uns veranlasst, uns näher mit dem Selbst zu beschäftigen. Zunächst allein, dann gemeinsam mit der Münchner Psychologin Melanie Theissler haben wir die einzelnen Elemente der Selbstkompetenz analysiert und untersucht, wie sie aufeinander aufbauen und zusammenwirken.

So entstand unser Modell der Selbstkompetenz, dessen Aufbau man sich wie ein Haus vorstellen kann, das aus fünf Haupt- und fünf Nebenelementen besteht.

Selbstwirksamkeit

Selbstwahrnehmung

Selbstliebe



Selbstverantwortung

Selbstfürsorge

Selbstwert

Das Fundament des Hauses der Selbstkompetenz ist die Selbstwahrnehmung. Sie bildet die unverzichtbare Basis und ist sehr vielschichtig. Neben der Körperwahrnehmung („Mir ist kalt“, „Ich habe Durst“ oder „Mein Rücken tut weh“) und der Gefühlswahrnehmung („Ich bin glücklich“, „Ich bin verliebt“) geht es auch um das Erkennen von Stärken, Schwächen, Potenzialen sowie Werten und Zielen.

Eine Seitenwand des Hauses der Selbstkompetenz ist die Selbstakzeptanz. Kurz gesagt geht es darum, das zu akzeptieren, was man wahrnimmt. Der Leitsatz der Selbstakzeptanz könnte also lauten: „Ich bin gut, so wie ich jetzt bin“. Ein direktes Element der Selbstakzeptanz ist die Selbstvergebung. Ziel ist es, Frieden mit der eigenen Vergangenheit zu schließen und sich tatsächliche oder vermeintliche Fehler und Fehlentscheidungen zu verzeihen. „Ich bin gut, so wie ich jetzt bin“ bedeutet eben auch, alles, was in der Vergangenheit geschehen ist, zu akzeptieren und gegebenenfalls daraus zu lernen. Die Vergangenheit lässt sich nicht ändern – die Gegenwart schon.

Die tragende Säule, ohne die unser Haus einstürzen würde, ist die Selbstverantwortung. Wenn Menschen an Selbstkompetenz scheitern, dann liegt es meistens an diesem Element. Letztlich ist Selbstverantwortung nur eine Entscheidung, nämlich eine Entscheidung, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen

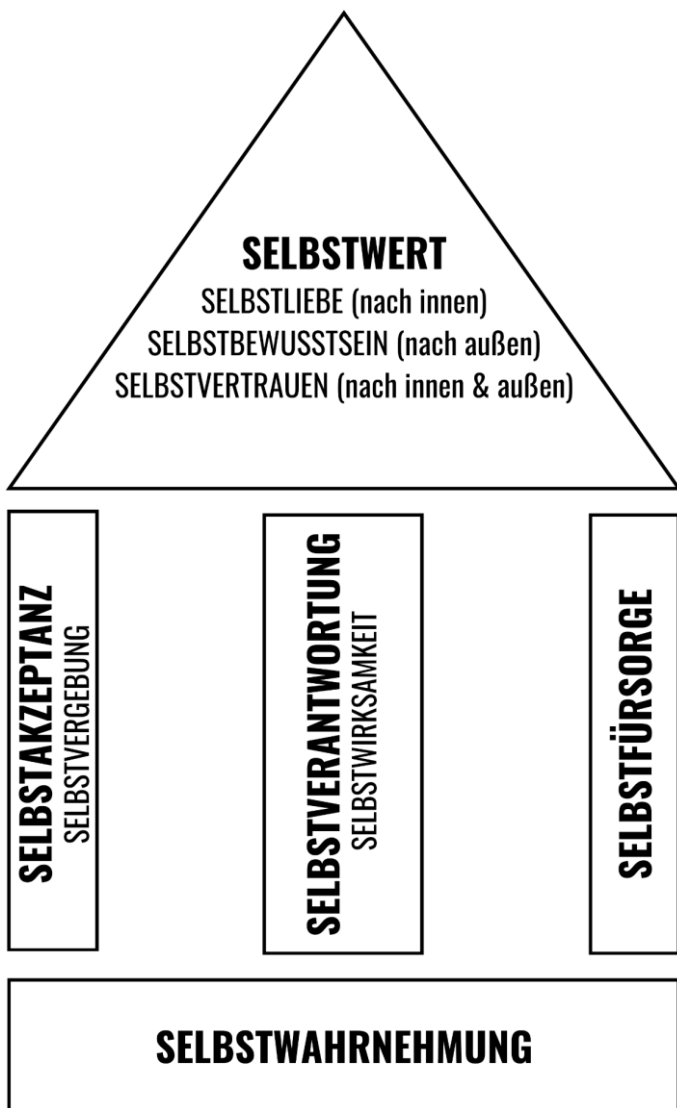
und nicht Freunde, Eltern, Kinder oder Partner für das eigene Glück (oder Unglück) verantwortlich zu machen. Als Nebenelement gehört unmittelbar die Selbstwirksamkeit dazu: Sie beschreibt das Wissen darum, das eigene Leben aktiv gestalten zu können und Veränderungen herbeiführen zu können.

Eine weitere Wand unseres Hauses der Selbstkompetenz ist die Selbstfürsorge. Hier geht es darum, gut mit sich umzugehen und sich Zeit für Seele, Körper und Geist zu nehmen. Anders als in zahlreichen Publikationen beschrieben, ist Selbstfürsorge keine allgemeingültige Methode, die für jeden Menschen identisch ist, sondern immer höchst individuell. Was dem einen gut tut, kann für einen anderen Menschen Stress bedeuten.

Kommen wir schließlich zum Dach des Hauses: dem Selbstwert. Tatsächlich schützt ein guter Selbstwert gegen Einflüsse von außen – eben wie ein Dach. Es ist der Wert, den man sich selbst beimisst und er benötigt als Grundvoraussetzung eine gute Selbstwahrnehmung. Ganz einfach ausgedrückt: Man kann nichts einem Wert beimessen, wenn man es zuvor nicht (oder verzerrt) wahrgenommen hat. Dieses Hauptelement der Selbstkompetenz hat gleich drei dazugehörige Nebenelemente. Den nach innen gerichteten Selbstwert bezeichnen wir als Selbstliebe. Den Selbstwert, den man nach außen

ausstrahlt, bezeichnen wir als Selbstbewusstsein. Dieser Begriff wird gelegentlich auch im Sinne von „sich seiner selbst bewusst sein“ verwendet, doch diese Bedeutung wird eher in den Elementen Selbstwahrnehmung und auch Selbstwirksamkeit abgebildet. Schließlich gibt es noch ein Element des Selbstwerts, dass sowohl nach innen wie auch nach außen wirkt: Das Selbstvertrauen.

In unserer Arbeit mit über 1.000 Patienten konnten wir dieses Modell validieren und die vielfältigen Interaktionen der Haupt- und Nebenelemente verstehen. So wird mit diesem Modell auch klar, warum Selbstkompetenz als Gesamtkonzept wichtig ist, und die Arbeit beispielsweise nur am Selbstwert nichts bringt. Niemand käme auf die Idee, beim Bau eines Hauses mit dem Dach zu beginnen. Das Fundament als Basis sorgt erst für die nötige Stabilität des gesamten Hauses und damit auch des Daches.



## DIE POSITIVE WIRKUNG VON SELBSTKOMPETENZ

Die einzelnen Elemente der Selbstkompetenz werden in der Kindheit und Jugend geprägt und sind auch später nicht konstant, sondern verändern sich in den unterschiedlichen Lebensphasen. Eine gut ausgeprägte Selbstkompetenz sorgt nachhaltig für eine stabile psychische Gesundheit und für Lebensfreude. Das heißt natürlich nicht, dass man automatisch jeden Tag gut drauf ist. Man ist Einflüssen von außen ebenso ausgesetzt, wie dies andere Menschen sind. Allerdings ist der Umgang mit Stress oder schwierigen Situationen ein anderer.

Zu den vielfältigen positiven Auswirkungen einer gut entwickelten Selbstkompetenz gehören u.a.

- Resilienz (Besserer Umgang mit Stress)
- Fähigkeit zum Abgrenzen („nein“ sagen)
- Gute sinnliche Wahrnehmung (Achtsamkeit)
- Lebensfreude
- Authentizität
- Besseres Zeitmanagement („Mehr Zeit für mich!“)
- Innere Stärke
- Fähigkeit, Ziele besser zu definieren und zu erreichen
- Gesunder Schlaf

In unserer klinischen Arbeit haben wir festgestellt, dass bei ausnahmslos allen Patienten, die an Burnout, Erschöpfung, Depression oder auch Angststörungen litten, ein oder mehrere Elemente der Selbstkompetenz schlecht entwickelt waren. Ob umgekehrt eine gute Selbstkompetenz solche Störungen vollständig verhindert, soll in einer Langzeitstudie untersucht werden. Was sich aber mit Sicherheit sagen lässt: Die Arbeit an der Selbstkompetenz unterstützt klassische Therapieverfahren besonders wirkungsvoll. Mit einem Team aus Psychologen, Ärzten und Psychotherapeuten haben wir entsprechende Leitfäden erarbeitet, um die Arbeit an der Selbstkompetenz sowohl im therapeutischen und medizinischen Alltag als auch in der Erziehung von Kindern und Jugendlichen zu verankern.

### **Definition nach Salig / Theissler**

Wir haben für die komplexen Zusammenhänge der Selbstkompetenz folgende Definition entwickelt:

*Selbstkompetenz ist das bewusste Erwerben von Wissen über „die Grundstruktur und den Wesenskern der eigenen Persönlichkeit, des eigenen Denkens und Handelns“ sowie die Umwandlung dieses Wissens ins Handeln.*



Diese Definition klingt zugegebenermaßen sehr wissenschaftlich und bedeutet mit anderen Worten: Selbstkompetenz ist die Übernahme von Selbstverantwortung und die Entwicklung der Persönlichkeit durch Akzeptanz, liebevolle Annahme und Weiterentwicklung des Selbst. Dazu gehört auch die Pflege von Seele, Körper und Geist auf der Grundlage der individuellen Bedürfnisse. Nach der Lektüre dieses Buches bist du Experte für dich und dein Selbst. Versprochen.

## **FÜR WEN DIESES BUCH GEEIGNET IST (UND FÜR WEN NICHT)**

Eine gut entwickelte Selbstkompetenz ist für die Aufrechterhaltung oder Wiedererlangung der psychischen Gesundheit wesentlich und daher wohl für fast alle Menschen wichtig. Im Rahmen der Prävention ist die Arbeit an der Selbstkompetenz besonders relevant für

- Menschen mit Mehrfachbelastungen
- Menschen in helfenden Berufen (Medizin, Pflege, Soziales, Pädagogik)
- Menschen in Verantwortung  
(Unternehmens- und Personalführung)

Kann so auch das Leid von Menschen mit psychischen Erkrankungen gelindert werden? Im

therapeutischen Kontext eignet sich die Arbeit an der Selbstkompetenz (insbesondere bei Patienten mit Diagnosen wie Depression, Erschöpfung, Burnout oder Angststörungen)

- zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz;
- therapiebegleitend im Rahmen einer ambulanten oder stationären Psychotherapie;
- als Rückfallprophylaxe.

Das Modell der Selbstkompetenz ist in seiner Ausrichtung salutogenetisch: Es geht um die Entdeckung der eigenen Potenziale, Fähigkeiten, Ressourcen und Möglichkeiten - und nicht um die Fokussierung auf Defizite und Vermeidungsziele wie in der Pathogenese. Durch diesen positiven Fokus ist die Wirkung besonders intensiv. Schon nach kurzer Zeit kehrt die Lebensfreude zurück und die Lebensqualität steigt spürbar.

Wichtig: Im Falle einer Störung der psychischen Gesundheit ersetzt dieses Buch selbstverständlich nicht den Facharzt, bzw. Therapeuten.

Der Begriff „Selbstkompetenz“ enthält bereits das Wort „selbst“. Dieses Buch wird dir nicht helfen, wenn du darauf vertraust, dass schon jemand mit einer Lösung für alle Sorgen und Herausforderungen

deines Lebens um die Ecke kommen wird. Wenn du nicht bereit bist, selbst aktiv zu werden (und gegebenenfalls deine Komfortzone zu verlassen), wird dir dieses Buch keinen Erfolg bringen (siehe auch Kapitel Selbstverantwortung).

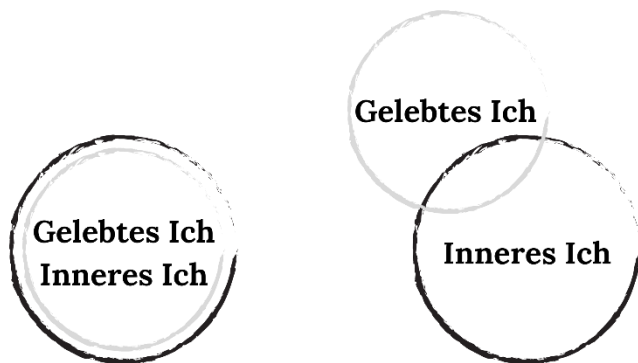
## AUTHENTIZITÄT

Wir werden geboren und tragen unsere Persönlichkeit bereits in uns. Allerdings sind wir vom Tag unserer Geburt an jedoch äußeren Faktoren ausgesetzt: unseren Eltern, dem Bildungssystem, unseren Freunden und später auch unserem beruflichen Umfeld.

Wir Menschen sind soziale Wesen und auf andere Menschen angewiesen. Kleine Kinder können ohne ihre Eltern nicht überleben (mehr dazu im Kapitel Selbstwert) und müssen daher ihr Verhalten (und ggf. ihre Persönlichkeit) an ihre Umwelt anpassen. Bis zu einem gewissen Grad ist das alles kein Problem. Wenn alles gut läuft, passen die äußeren Einflüsse zu unserer Persönlichkeit. Wenn es allerdings schlecht läuft, entfernen wir uns von uns selbst. Unser gelebtes Ich stimmt nicht mehr mit dem inneren Ich überein, im schlimmsten Fall leben wir sogar gegen unser Ich. Das Idealbild hingegen wäre, wenn das innere Ich und das gelebte Ich hundertprozentig

übereinstimmen würden (was in der Praxis allerdings fast unmöglich ist, da wir als soziale Wesen auch auf die Interaktion mit anderen angewiesen sind und uns insofern immer auch ein Stück weit an unsere Umwelt anpassen).

Doch je weiter sich unser gelebtes Ich vom eigentlichen Selbst, dem inneren Ich, entfernt, desto problematischer wird es. In der Klinik hörten wir oft Sätze wie „Ich habe das Gefühl, nur noch zu funktionieren“ oder „Irgendwie lebe ich gar nicht richtig, ich werde eher gelebt“. Diese Sätze weisen auf eine große Distanz zwischen dem Selbst und dem Alltag hin. Häufig haben diese Patienten den Bezug zu sich selbst verloren und kennen weder ihre Werte und Stärken noch ihre Wünsche, Träume und Ziele.



Oft ist es die Angst vor Ablehnung oder die Angst, „anders“ zu sein, die dazu führt, dass Menschen nicht

mehr auf ihre eigenen Bedürfnisse achten, sondern nur noch funktionieren und sich dabei immer mehr verlieren. Dies ist typisch für alle Diagnosen im Bereich Erschöpfung und Depression (wobei die Gründe für die Entstehung einer Depression vielschichtiger sind).

Immer unter der moralischen Voraussetzung, dass wir damit weder der Gesellschaft noch anderen Individuen schaden, dann gibt es kein richtiges oder falsches Leben. Du bist du - oder anders gesagt: Du darfst du selbst sein.

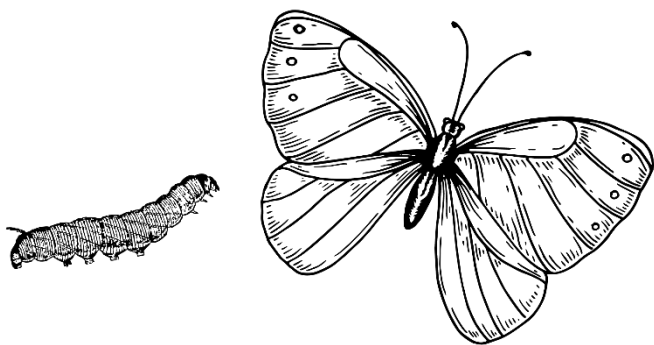
## **SELBSTKOMPETENZ VERSUS SELBSTOPTIMIERUNG**

Selbstkompetenz ist im direkten Wortsinn Persönlichkeitsentwicklung. Es geht darum, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln, d.h. vorhandene Potenziale zu entdecken und (wieder) zu aktivieren. So wie die Raupe bereits alles in sich trägt, um zum Schmetterling zu werden, so aktiviert auch Selbstkompetenz nur das, was im Menschen bereits vorhanden ist.

Bei der Persönlichkeitsentwicklung geht es also um die Potenziale und Talente, die der Mensch von Geburt an in sich trägt und nun (wieder) kennen lernt und entfaltet. Persönlichkeitsentwicklung geht also sehr tief und ermöglicht eine nachhaltige

Verbesserung der Lebenssituation. Der Prozess selbst kann manchmal anstrengend und herausfordernd sein. So wie es für eine Raupe eine massive Veränderung ist, sich in einen Schmetterling zu verwandeln.

Selbstoptimierung hingegen hat eine ganz andere Bedeutung und nicht unbedingt etwas mit der eigenen Persönlichkeit zu tun. Hier werden Techniken und Methoden erlernt und trainiert, um Leistungen zu verbessern oder Neues zu lernen. Stimmt dieses Training mit der eigenen Persönlichkeit überein, ist es sicherlich meist hilfreich. Wenn nicht, kann es im Zweifelsfall sogar schaden.



Selbstoptimierung kann Druck erzeugen, perfektionistische Tendenzen verstärken und darüber hinaus das Selbstwertgefühl von äußeren

Faktoren abhängig machen. Dabei geht es meist um Veränderungen im Außen (im gelebten Ich), die mit dem inneren Ich meist nichts zu tun haben.

Und das erklärt auch, warum es nicht egoistisch ist, an der eigenen Selbstkompetenz zu arbeiten. Wie wäre es, wenn viel mehr Menschen eine gut entwickelte Selbstkompetenz hätten? Diese Menschen müssten anderen nicht beweisen, wie toll sie sind. Diese Menschen würden in Stresssituationen ruhiger bleiben und damit auf andere wohltuend wirken, indem sie Gelassenheit ausstrahlen und den Stress nicht noch verstärken. Diese Menschen würden auch ihre Zeit nicht damit vergeuden, anderen die Schuld für Probleme in die Schuhe zu schieben, sondern anpacken und Probleme lösen.

Stellen wir uns ein Unternehmen, eine Schulklasse oder auch eine Familie vor, in der es nur Menschen mit gut entwickelter Selbstkompetenz gibt. Wie angenehm wäre das: Vieles von dem, was wir heute an Stresssituationen oder Konflikten aus dem Alltag kennen, wäre plötzlich nicht mehr da - oder wenn, dann nur in stark abgeschwächter Form.

Wir glauben, dass die Selbstkompetenz sehr vieler einzelner Menschen der Gesellschaft insgesamt sehr gut tun würde.