

Lavt selvværd?

Går du rundt og føler, at du ikke er god nok? Så lider du sikkert af lavt selvværd.

Psykolog Mette Holm fortæller her, hvordan du kan gå fra at være den grimme ælling til at blive en svane!

Tekst: Mette Holm
Foto: Hanne Fuglbjerg/fotografelskabet.dk

Som mennesker er vi dybt afhængige af vores selvværd, som betyder meget for den psykiske balance og den følelsesmæssige ligevægt. Hvis du lever i en hverdag med en konstant følelse af at skulle leve op til krav og idealer, som du ikke selv har sat dig, og hvis du konstant vurderer dig selv og dit værd i forhold til disse krav - krav som måske ikke er blevet ajourført siden barndommen - så går det ud over selvværdet.

Selvværd overfor selvtillid

Det er vigtigt at skelne mellem selvværd og selvtillid, som har vidt forskellige udgangspunkter.

- Selvtillid tager udgangspunkt i noget ydre - i måden, vi handler og kommunikerer på i forhold til andre. Den er opbygget af en følelse af, at man udadtil kan noget. Selvtillid og kan således bruges som et bevis på dine kvalifikationer og præstationer.
- Selvværd tager udgangspunkt i noget indre. Selvværd handler om

Så gør noget ved det!

følelsen af, at man har en værdi i sig selv, så man ikke behøver at præstere for at blive accepteret. Det er vigtigt at forstå, hvis du gerne vil have et højere selvværd.

Mennesker med lavt selvværd søger ofte anerkendelse i det at kunne noget. Det giver nemlig selvtillid. Problemet er bare, at selvtilliden på den måde bliver et ustabil stillads, der gang på gang skal bygges op!

Du bliver hvad du tænker!

Lavt selvværd handler ikke om, hvad andre tænker om dig - eller hvordan du tror, de tænker om dig, men om, hvordan du tænker om dig selv!

Et afbalanceret selvværd hindrer ikke problemer i at opstå, men kan gøre, at problemerne ikke varer ved eller vokser sig større. Det er nemlig dig, der i sidste ende tillægger de ubehagelige og dårlige oplevelser værdi. Et intakt selvværd hjælper dig til at tackle dårlige oplevelser, således at de ikke får mulighed for at underminere dit humør og din trivsel.

Gør noget ved det

Det fantastiske ved selvværd er, at det kan læres hele livet.

Selvværd er nemlig ikke noget, du er født med, eller noget, man enten har eller ikke har. Et godt selvværd handler om at finde ud af, hvilke tanker du har om dig selv og begynde at opdyrke dine gode egenskaber. Find frem til, hvad der gør livet værd at leve i din verden - ikke i andres. Sæt dig det mål, at du vil begynde at acceptere dig selv - også dine mangler. Lær at holde af dig selv på trods af dine skrøbeligheder. Find de gode egenskaber, du besidder, frem, og lær at være opmærksom på dem i din hverdag. Læg derefter mærke til, hvad der sker med dine tanker og følelser om dig selv, når du er optaget af, hvor god du er til de forskellige ting, du

sætter pris på i dit liv!

Ønsker du at vide mere om "Selvværd" anbefales bogen "Selvværd og nye færdigheder" af Irene H. Oestrich, Psykologisk forlag.



Psykolog Mette Holm er privatpraktiserende psykolog i Århus og arbejder med individuel terapi, rådgivning og coaching. Har du spørgsmål til Psykolog Mette Holm, så kontakt hende via hende hjemmeside www.psykolog-metteholm.dk eller ring på 60 92 43 45.