



## **Wie kann ich mich wertschätzen, wenn andere mich nicht wertschätzen? - Claudia Höfling -**

Ich hatte mal eine Zeit, wo ich unter meiner eigenen Erzählung gelitten habe, dass meine damalige Partnerin meinen Wert nicht gesehen hat. Davon abgesehen, dass das nur eine der üblichen Geschichten ist, die wir uns gerne nach Trennungen selbst erzählen: Habe ich meinen Wert gesehen und habe mich dementsprechend verhalten? Ähm, nein? Was für ein großartiges Learning. Denn dadurch habe ich es geschafft, meinen Selbstwert davon zu entkoppeln, ob Sie meinen Wert sieht oder nicht. Das geht mich gar nichts an. Aber ich habe mich wieder mit meinem Selbstwert verbunden, mit meinen Werten und der Liebe zu mir. Was Sie jetzt also denkt oder fühlt in Bezug auf meinen Selbstwert, ist für mich kein Thema mehr. Weil ich mein Thema bin.

Schau, was andere über Dich denken oder über Dich reden oder wie Sie Dich einschätzen, sollte Dich überhaupt nicht interessieren. Weil das nichts mit Dir zu tun hat. Das ist nur Ihre eigene Perspektive - übrigens ein Spiegel ihrer selbst - und Du solltest nicht Ihre Sicht zu Deiner machen. Oftmals werden die eigenen Themen auf unser Gegenüber projiziert und dann vom Partner\*in wieder zurück gespiegelt.

Mach Dein Selbst also nie abhängig von der Existenz oder Meinung anderer. Selbstwert, Selbstvertrauen oder Selbstachtung entsteht und kommt nur aus Dir selbst. Und wenn Du Dich selbst wertschätzt und Deinen Selbstwert durch innere Arbeit weiter aufbaust, dann schaust Du auch nicht mehr dahin, ob Dich jemand im Außen darin bestätigt. Und bald ist Selbstwert gar kein erwähnenswertes Thema mehr, weil es einfach selbstverständlich geworden ist.