

Spüre ich, dass ich wertvoll bin?

Wege zur Entfaltung der Persönlichkeit

Spüren Sie, dass es gut ist, dass Sie sind? Und dass es gut ist, *wie* Sie sind? Viele können auf diese Fragen nicht mit einem Ja antworten...

Dabei ist es doch ein Grundbedürfnis, sich als wertvoll zu erfahren. Aber oft ist der Zugang zum Spüren des eigenen Wertes gestört – etwa durch die Art der Verarbeitung lebensgeschichtlicher Erfahrungen oder durch behindernde Muster des Denkens.

Alle Versuche der Kompensation (etwa durch Leistung, Amtsautorität, ideologische Gefolgschaft – bis hin zur aufgesetzten Fröhlichkeit) müssen dann misslingen. Die mangelnde Selbstannahme macht es auch schwer, den anderen anzunehmen – ja: überhaupt ein Gespür für Wertvolles in der Welt zu entwickeln.

Es soll auf diese Zusammenhänge aufmerksam gemacht – und Perspektiven aufgezeigt werden für die Befreiung von dem, was das Gefühl, wertvoll zu sein, blockiert.