

Sådan vender du et negativt selvbillede til positivt selvværd

- Mine 12 genveje til at booste dit selvværd og få livsglæden tilbage

Skrevet af:

Hanne Pedersen

Psykoterapeut, MPF



e-bog
til dig



Indhold:

Slider du også indimellem med følelsen af "ikke at være god nok"?	2
Der er forskel på selvværd og selvtillid.....	2
Hvad er et sundt selvværd?	3
15 kendetegn på et lavt selvværd	3
Hvordan du vender den negative selvopfattelse til et positivt selvværd	5
Sæt ekstra turbo på at ændre dit selvværd - og gør det i relationen med andre	8
Bryd tabuet – og fortæl om dine "indre dæmoner"	8
Her kommer mine 12 genveje til et nyt selvværd	9
Lær at acceptere dit liv	10



Sådan vender du et negativt selvbillede til positivt selvværd

Slider du også indimellem med følelsen af "ikke at være god nok"?

Mange mennesker tror, at de er helt alene med oplevelsen af "ikke at føle sig gode nok" eller følelsen af "ikke at slå til". Det kan være svært at dele disse indre oplevelser med andre, idet vi ofte vurderer disse følelser af mindreværd som værende skamfulde og "forkerte". Endnu sværere bliver det, hvis vores venner og veninder ser ud til at klare livet perfekt og udadtil virker som om, de føler sig sikre og overskudsagtige. Måske er vennerne heller ikke blege for at offentliggøre alle glansbillederne af det perfekte liv på facebook og instagram mm.

Jeg under selvfølgelig dine venner – og alle mennesker - at have et godt liv. Det er vigtigt at have skønne, fredfyldte, kærlige stunder sammen med andre mennesker – og os selv. Det er bare sjældent, at det altid er sådan. Livet er op- og nedture. De fleste af os kender til mindreværd og kritiske tanker om os selv – i større eller mindre grad. Vi holder ofte denne del af det indre liv for os selv, og deler det ikke rigtigt med andre.

Der er forskel på selvværd og selvtillid

Mange mennesker kender ikke forskellen på selvværd og selvtillid – og bruger også begreberne i flæng. Det er der ikke noget at sige til, fordi selvværd og selvtillid naturligvis påvirker hinanden – og et stykke hen af vejen følges ad..

Lad mig prøve at forklare forskellen.

Selvværd handler om det indre mentale billede, vi har af os selv. Vi har alle et billede af hvem vi er, hvordan vi ser ud, hvad vi er gode til og muligvis også, hvilke svagheder vi har.

Vores selvværd kan defineres som den accept, vi har af os selv, og den tilfredsstillelse vi har i os selv som person. Vores selvværd handler i høj grad om, hvor meget, vi føler os elskede og accepterede, som dem, vi er. Det handler om, at vi har en oplevelse af at være værdifulde og værdsatte af andre. Selvværd er et udtryk for vores holdning til os selv og har at gøre med, om vi kan holde af og **værdsætte os selv**.



Selvtillid handler mere om vores ydre udtryk og ydre kvaliteter. Alt det vi viser til omverdenen. Dvs. alle vores præstationer og handlinger – alt det vi kan, siger og gør. De mål, vi opnår. Alt det, vi er gode til.

Men det er her, vi kan blive snydt af andre menneskers fremtoning. For bag en høj selvtillid kan gemme sig et meget lavt selvværd.

Man kan nemlig sagtens være rigtig dygtig på nogle områder i livet, virke sikker på sig selv og have succes ud af til, f.eks. med studierne, eller man bliver måske forfremmet på jobbet – men indeni står det skidt til.

Indeni kan der være dybe følelser af ikke at være noget værd og være et menneske, der ikke er værd at elske. Mennesker med en god selvtillid og et dårligt selvværd vil ofte bruge en stor del af livet på at dygtiggøre sig – fordi de kæmper for at opnå en følelse af at være gode nok, som de er.

I denne E-bog fokuserer jeg især på lavt selvværd og de negative billeder, vi kan have af os selv.

Hvad er et sundt selvværd?

Mennesker der har et sundt selvværd, er i stand til at have det godt med sig selv, at værdsætte deres eget værd og være stolte af deres evner, egenskaber og kvaliteter. Mennesker med et sundt selvværd tænker positive tanker om sig selv og andre og er tilbøjelige til at være optimistiske. De er tilfredse med at være dem, de er og respekterer egne grænser, behov og følelser, samtidig med, at de anerkender og respekterer andres.

Et godt selvværd har betydning for vores livskvalitet. Vi bør ikke undervurdere vigtigheden af et sundt selvværd som et fundament for vores eksistens. Et sundt selvværd - og den måde, vi tænker om os selv på - har en afgørende indflydelse på vores nutidige og fremtidige liv.

15 kendetegn på et lavt selvværd

Min erfaring er, at vi alle kan have dage eller perioder i livet, hvor vi grubler, er utilfredse med os selv og bliver i tvivl om, vi er gode nok. Det er vist ret menneskeligt at have sådanne tanker og perioder ind imellem.



Men hvis negative tanker og selvbeprejdelse bliver for dominerende og påtrængende, påvirker det selvværdet og humøret. Her kommer nogle eksempler på, hvornår du skal være opmærksom.

- ✓ Dit syn på dig selv er alt for ofte negativt
- ✓ Du har mange grublerier, som gør dig trist og ked af det
- ✓ Du dømmes dig selv hårdt (meget hårdere end andre gør) og har en stærk "indre kritiker"
- ✓ Du er meget opmærksom på, hvad du tror, der forventes af dig (tøjstil, opførsel, børneopdragelse mm.)
- ✓ Du får nemt dårlig samvittighed og føler skyld, hvis du ikke lever op til andres forventninger
- ✓ Du sammenligner jævnligt dig selv med andre. Udfaldet er ikke til din egen fordel!!
- ✓ Du bliver i tvivl om, om andre kan lide dig
- ✓ Du vil rigtig gerne gøre ting godt, men kommer til at stille for store - og måske urealistiske krav - til dig selv
- ✓ Det er svært for dig at tro på, at du kan lykkes eller få succes
- ✓ Du oplever, at det kan være svært at tage imod komplimenter og ros. Du tror ikke rigtig på, at vedkommende mener det
- ✓ Nogle dage vil du ønske, at du var en anden, end den du er
- ✓ Du tænker muligvis mere på andre end dig selv
- ✓ Det kan være svært for dig at holde fast i dine egne ønsker, behov og meninger
- ✓ Du føler dig ofte usikker, nervøs eller har indre uro
- ✓ Du ryger nemt ind i håbløshed og opgivelse

Det er selvfølgelig ikke normalt at føle sådan *hele tiden*, og gør du det, skal du naturligvis have hjælp.

Derfor føler vi lavt selvværd

Men hvad kommer et dårligt selvværd eller mindreværd egentlig af? Det starter i de tidlige barneår.

Vi begynder at skabe vores indre, mentale billeder af os selv meget tidligt i opvæksten. Vores indre billeder bliver formet og dannet ud fra de samspil og oplevelser, vi har med andre mennesker. I første omgang er det især kontakten med vores forældre eller andre nære omsorgspersoner, der har stor indflydelse på den opfattelse, som vi har af os selv i dag.



Hvis f.eks. en af vores forældre har været meget efter os, kritiseret os, været fjendtlig, været fraværende eller udvist ligegyldighed, har kårerne for at udvikle et positivt selvværd ikke været gode.

For at udvikle et sundt selvværd, har vi nemlig brug for at modtage positive beskeder og signaler fra vores forældre, bedsteforældre og omverdenen i det hele taget. Vi har brug for masser af ros, kærlighed, opbakning og positiv bekræftelse hele vejen op igennem både barndommen og ungdommen.

Senere i livet har det været vores lærere, vores håndboldtræner og andre autoritære personer, der har påvirket de holdninger, vi har udviklet om os selv.

Hvordan vi har klaret os i skolen, blandt venner, forholdet til vores evt. brødre eller søstre – alt sammen har været med til at forme vores selvværd.

Det forholder sig sådan, at vores selvværd påvirkes og udvikler sig hele livet igennem. Det kan ændre sig både i positiv og negativ retning – afhængig af hvad livet byder os og afhængig af, hvilke erfaringer, vi gør os med andre mennesker.

Hvis du lider af lavt selvværd, ved du alt for godt, at det kan være en stor forhindring for, at du når de ting, du ønsker dig her i livet. Fordi du ikke føler dig som et OK menneske og tvivler på dig selv, påvirker det din evne til at skabe sunde relationer til andre mennesker, din evne til at knytte venskaber, føle kærlighed, finde et godt job og dyrke de interesser, du ønsker.

Det lave selvværd producerer en række negative tanker, som gør det vanskeligt at føle glæde og succes. For nogen mennesker kommer det også til at blokere for handlekraften.

Hvordan du vender den negative selvopfattelse til et positivt selvværd

Fortvivl ikke.

Selvom du ikke har fået et godt selvværd i "vuggegave", kan det heldigvis ændre sig. Det er muligt at lære at se sig selv i et meget mere positivt – og realistisk – lys.

Der findes mange hjælpsomme og virkningsfulde metoder til behandling af manglende eller lavt selvværd. Hvis ikke vi selv er i stand til at ændre på vores selvværd, kan det skyldes, at årsagerne til det lave selvværd ligger et dybere sted i psyken, hvor vi skal have hjælp udefra. Behandlingsmulighederne er gode og succesraten er høj.



Som jeg skrev tidligere, er midlertidige eller korte perioder med lavt selvværd helt normalt. Vi oplever alle omvæltninger eller kriser i livet (som f.eks. en skilsmisse, det at blive forældre, et nyt krævende job, en uventet fyring, en skilsmisse, en langvarig konflikt eller lign.) som kan svække vores selvtillid og selvværd i en periode. Og vores humør vil påvirkes.

For mange unge er teenageårene også en svær tid, som kan være karakteriseret af problemer med både selvværdet og selvtilliden.

Vær opmærksom på, at det lave selvværd og negative tankemønstre ikke tager overhånd. Manglende tro på os selv påvirker vores humør og vores psykiske trivsel. Hvis negative tanker bliver for dominerende i sindet, kan det udløse angst, depression eller stress-tilstande.

Føler du dig begrænset af lavt selvværd, så læs her, hvordan du kan forbedre dit selvværd (og din selvtillid), så du får det bedste ud af dit liv!

Du kan booste dit selvværd ved at stoppe grublerierne

Når du beslutter dig for at arbejde på at booste dit selvværd er det godt at sætte ind på flere planer på en gang, som det også fremgår senere i E-bogen: "**12 genveje til et nyt selvværd**".

I første omgang handler det om bevidstgørelse – bevidstgørelse af de negative, automatiske tankemønstre. Ofte kører der en *indre stemme*, i baggrunden – en slags baggrundsstøj, som har en vane med at kommentere alt, hvad du foretager dig, hvad du føler, hvad du tænker osv. og som har ansvaret for de negative tanker. De negative og bekymrende tankemønstre har en tendens til at eskalere og holde sig selv i live.

Den indre baggrundsstemme er ofte halv-ubevidst. Den skal frem i lyst. Det er nødvendigt at finde ud af, hvad der foregår!! F.eks.

"Hvorfor er jeg så trist"? (Eller vred, usikker, urolig, negativ, træt).

"Hvorfor kommer jeg ikke videre"?

"Der må være noget galt med mig".

"Hvorfor er der ingen, der vil have mig"? (Single).

"Hvad nu, hvis jeg aldrig får det bedre"?

"Jeg burde kunne tage mig sammen".



Når de negative tanker kommer ud af mørket, bliver det muligt at undersøge dem. Du kan nu stille spørgsmål omkring sandhedsværdien af dem og konsekvenserne af at tænke på denne måde.

Du skal altså lære at identificere dine negative tanker. Både de tanker, der starter grublerierne, også kaldet triggertanker, samt de tankestrømme, der vedligeholder grublerierne.

Mange af vores tanker behøver ikke at blive bearbejdet og analyseret. Det handler mere om at stoppe tendensen til vanetænkning og grublerier.

Tanker har deres eget liv. Tanker kommer og går. Vi har ca. 70.000 tanker i løbet af et døgn!!

Det allerbedste, du kan gøre i forhold til grublerierne, er at lade tankerne være. Lade være med at give dem energi eller forfølge dem eller gøre noget ved dem.

Du skal lade tankerne passere forbi som "skyer på din indre himmel" – og vende dit fokus mod omverdenen og det, der sker omkring dig eller den aktivitet, du er i gang med.

Du har i denne sammenhæng brug for at lære nogle enkle redskaber, således at du kan skifte fokus, samt undlade at give tankerne energi og lade dem være. De fleste vil have brug for nogle instruktioner fra en professionel terapeut eller underviser for at kunne bryde de gamle vaner.

De bedste redskaber, jeg kender, stammer fra mindfulness tankegangen og den metakognitive terapi. Du kan evt. læse om metakognitiv terapi og få inspiration af den vej.

Alle kan lære det. Alle kan lære at få magten og kontrollen over tankerne tilbage. Og der er gode behandlingsresultater.

At blive mere opmærksom på sine tanker (både de positive og de negative) er tillige en rigtig god måde at lære sig selv bedre at kende på og få større selvindsigt. Du vil opdage, hvordan din livsglæde snart vender tilbage.



Sæt ekstra turbo på at ændre dit selvværd - og gør det i relationen med andre

Ud over det vigtige arbejde, der ligger i at lære at identificere vores negative tanker, samt at undlade at hoppe på tanketoget, så er det min erfaring, at vi kan tage et kæmpe skridt i forhold til at forbedre vores selvværd, når vi finder modet til at inddrage andre.

Det negative selvværd er opstået i relationer, hvor kontakten og responsen fra andre ikke har været opbyggende.

Modsat vil et positivt selvværd især udvikles, når vi oplever en tryk og positiv kontakt til andre. Og det er ikke for sent. Vær især sammen med venner, veninder og familie, som forsøger at forstå dig og anerkender og accepterer dig – præcis som du er.

Nye oplevelser med positiv kontakt, vil stille og roligt gå ind og "slette" og ændre de gamle erfaringer og konklusioner, vi har lagt ind på harddisken tidligt i livet. Det er muligt at få en fornyet indre oplevelse af os selv – en oplevelse af *at føle os gode nok og værdige til at blive elsket. At hvile i at være dem, vi er.*

Bryd tabuet – og fortæl om dine "indre dæmoner"

At åbne op og fortælle om de negative tanker, der plager os, er ofte en stor lettelse. Det kan opleves som en stor byrde, der bliver taget væk. En byrde, som vi ikke længere er alene om at bære. Det kan være en overvejelse værd, hvem vi vælger at dele vores inderste med. Det er en god ide at vælge at være fortrolig med nogle mennesker, der har en god indlevelsesevne, og som, vi ved, vil forsøge at forstå os.

Vi vil ofte opdage, at de fleste andre mennesker også kender til dårligt selvværd. Det kan være meget forskelligt, hvilke områder i livet, vi kan føle os utilstrækkelige på, men de fleste kender til følelsen. Altså er vi ikke helt så alene om denne indre tilstand, som vi måske gik og troede. Vi får nu muligheden for at tale med andre om, hvordan de oplever og har valgt at håndtere utilstrækkelighedsfølelser og dårligt selvværd.

En anden kæmpe fordel er, at de negative konklusioner, vi har lavet om os selv, får en mulighed for at blive udfordret og omstruktureret. Vi får en mulighed for at finde ud af, hvordan andre oplever os, hvad de sætter pris på hos os, hvilke kvaliteter, de synes, vi har osv. Og ofte er det langt mere positivt, i forhold til hvad, vi tror, og i forhold til, hvordan vi ser os selv.



Her kommer mine 12 genveje til et nyt selvværd

- 1) Det første skridt er, at du skal have bevidstgjort dine negative tanker. Hvad er det, at du fortæller dig selv – igen og igen? Skriv det op. Du skal være en slags vidne til de destruktive tanker. Prøv så vidt det er dig muligt at have en nysgerrig og blid tilgang til dig selv undervejs. Dit negative selvbillede hænger sammen med de negative tanker.
- 2) Lær at omstrukturere dine negative tanker til positive og konstruktive tanker. Spørg f.eks. dig selv, hvad der kunne være lige så sandt, som den negative tanke? Er der andre muligheder? (Denne del kan kræve hjælp udefra fra en ven eller terapeut).
- 3) Indfør grubletid ½ - 1 time om dagen. Hvis der sniger sig negative tanker ind udenfor grubletiden, må du hoppe af tanketoget og minde dig selv om, at der først er grubletid senere på dagen.
- 4) Lær nogle enkle redskaber, til at skifte fokus, samt til at holde et fokus. Evnen til at fokusere og koncentrere sig kan bl.a. opbygges ved at fokusere på lyde eller være opmærksom på åndedrættet i 10 minutter – 1-2 gange om dagen.
- 5) Tanker er tanker – og ikke sandheden. Lær at lade tankerne være og undlad at give dem energi. I forhold til punkt 4 og 5 vil de fleste have brug for nogle instruktioner fra en professionel terapeut eller underviser for at kunne bryde de gamle vaner.
- 6) Opbyg gode relationer. Find en god ven eller veninde at tale med, så du har en, som du kan få vendt dine tanker med. Få hjælp til at se så realistisk og nuanceret på situationen som muligt.
- 7) Bliv god til at håndtere dine følelser. Det vil reducere dine negative tanker væsentligt.
- 8) Prøv at lægge tanken: "Hvad tænker andre?" til side. Mærk i stedet hvad der er vigtigt for **dig i dit** liv? Mærk dine dybere behov og længsler og gør ting, du har lyst til og mod på. Prøv nye ting og sæt nye mål.



9) Betragt fejltrin som muligheder for at lære (frem for nederlag). Husk at du livet igennem er i en læreproces.

10) Bliv mere realistisk og erkend, hvad du er i stand til – og hvad du ikke er i stand til.

11) Lav en liste med gode egenskaber hos dig selv, som du sætter pris på. Lad dine venner, familie og arbejdskollegaer tilføje til listen. Spørg dem, hvad de sætter pris på hos dig, og hvilke gode egenskaber, de synes du har. Du vil sandsynligvis blive meget positivt overrasket.

12) Lav hver aften en lille opsummering af dagen: Hvad har jeg gjort godt i dag? Find mindst 3 ting, du kan være tilfreds med. Vær stolt af at være den, du er.

Lær at acceptere dit liv

Et bedre selvværd betyder ikke et liv uden problemer. Husk at et lykkeligt liv ikke er et liv uden besværligheder, men et liv, hvor vi er i stand til at løse de problemer, der dukker op. Det er nødvendigt, at vi som mennesker lærer at hamle op med de udfordringer, vi møder eller lærer at leve med vores livsvilkår og dét, vi alligevel ikke kan ændre. Livet gør indimellem ondt. Det er ofte de smertefulde oplevelser, der modner os og motiverer til forandring. Vi bliver mere robuste og måske øger det vores medfølelse med andre, der lider. Hvis vi har lært noget, er det ikke forgæves, at der har været modgang.

Med disse råd er du godt rustet til at bekæmpe grublerier, samt styrke dit selvværd. Det er muligt for dig at opnå mere indre glæde. Stol på dig selv, dine meninger og holdninger. Vær god ved dig, forkæl dig selv. Dit personlige værd er dit - ikke noget andre giver eller tager fra dig. Selvværd er noget, der kommer indefra.