

MANGE SÆRLIGT SENSITIVE SAVNER ET GODT SELVVÆRD

Det sensitive karaktertræk indeholder meget kærligt, kreativt og intuitivt potentiale, mange empatiske og medfølende kvaliteter, som verden har brug for. Men hvis ikke man forstår at værdsætte sig selv som den, man naturligt er og skabe de bedste betingelser for sensitiviteten, kan man i stedet ende med at føle sig utilstrækkelig og mindre værd i forhold til andre.

Af Susanne Møberg, www.moeberg.dk

I forbindelse med mine coachingsamtaler beder jeg mine klienter svare på nogle spørgsmål om, hvad de ønsker at få ud af samtalen.

Der er det tydeligt, hvad særligt sensitive mennesker efterspørger, og det kan udtrykkes i en top 3:

1. Mere indre ro.
2. Større selvværd.
3. Finde det job der passer til mig.
- 4.

Her skal det handle om selvværd.

Selvværd hænger sammen med dine tanker

Selvværdet hænger sammen med dine tanker om dig selv og din egen formåen. Det er dit selvbillede, din bevidsthed om dit eget værd - i dine egne øjne.

Du kan ikke forvente et godt selvværd, hvis du tænker og taler nedsættende om dig selv. Det hænger ikke sammen.

Tag dig i agt for de negative tanker

Særligt sensitive mennesker bliver hurtigere og oftere overstimuleret og udmattet, og når man er overstimuleret, har man tendens til at tænke negativt og nedgørende om sig selv – og om andre.

Hvis du ønsker et godt selvværd, må du begynde at erkende dit eget værd og din egen betydning. Det er det vigtigt, at du tænker og taler positivt og opløftende til og om dig selv, og at du kan acceptere dig selv, som den du naturligt er.

Tag ansvar for dit selvværd

Vi lærer om vores eget værd af mennesker omkring os, og vi vokser og næres af anerkendelse og påskønnelse fra andre.

Men det er af afgørende betydning for dit selvværd, at du lever dit liv og opfører dig på en måde, så du selv føler, at du er værd at anerkende og påskønne, og at du er værd at elske. Du må derfor tage ansvar for, at dine ord og handlinger og din opførsel er i overensstemmelse med dine egne værdier og standarder.

Er du perfektionistisk?

Særligt sensitive kan have høje forventninger til sig selv – og andre.

Høje forventninger kan styrke et godt selvværd, fordi høje forventninger er grundlag for forbedringer, fremskridt og udvikling.

Men for høje forventninger – er en form for perfektionisme, som kan blive grundlag for et mindreværd, fordi ingenting bliver godt nok i de perfektionistiske øjne. Man fokuserer på fejl, og på dét, der mangler, og man er aldrig tilfreds. Man tænker og taler negativt om sig selv.

Hvad er et godt selvværd for dig?

Skønt mange ønsker at styrke selvværdet, er jeg som coach forbløffet over, at de færreste – eller ingen – har så meget som overvejet, hvad det vil sige at have et godt selvværd. Man ved ganske enkelt ikke,

hvad der skal til, hvordan det vil mærkes, og hvilke forandringer det vil medføre, hvis man kunne opnå et godt selvværd. Man kender ikke målestokken eller ambitionsniveauet.

Hvis ikke man ved, hvad man gerne vil have, hvordan kan man så forvente nogensinde at opnå?

Man går vel ikke hen til billetlugen på togstationen og beder om en billet og siger *Jeg vil gerne købe en billet. Jeg ved ikke, hvor jeg vil hen; men jeg vil i al fald ikke til Fåborg.*

For de fleste er selvværdet en så abstrakt størrelse, at man ikke kan opnå det, fordi man ganske enkelt ikke lægger mærke til det, når det er der. Dagligdagen byder på så mange oplevelser, der vækker frygt og usikkerhed, at vi automatisk og ubevidst giver usikkerheden og mindreværdet den største opmærksomhed – det medfører, at mindreværdet bliver vores virkelighed.

Accept

Accept er en af de største værdier, når det gælder selvværdet. Du kan ikke udvikle og bevare et godt selvværd, hvis ikke du kan acceptere dig selv, som den du er og med alt, hvad du indeholder.

Du er jo som du er – hverken mere eller mindre.

Sådan kan du styrke selvværdet

- At du tænker og taler positivt og opløftende om dig selv.
- At du accepterer, værdsætter og anerkender dig selv som den, du naturligt er.
- At du har modet til at være dig selv, uanset hvad andre tænker og mener.
- At du lærer at tage vare på dine behov og dine grænser.
- At du udfolder dit potentiale og bliver den bedste udgave af dig selv.
- At du lever og opfører dig på en måde, du selv synes, der er værd at anerkende.

Læs mere her

Mod til selvværd – i sær for særligt sensitive mennesker, bog af Susanne Møberg.

Kærlighed & Selvværd, bog af Susanne Møberg.

Intuition & Handlekraft, e-bog af Susanne Møberg.



Susanne Møberg, forfatter, coach og foredragsholder

Susanne Møberg er uddannet pædagog med særligt interesse for psykologien. Har bl.a. været ansat på Psykiatrisk Børnehospital i Aarhus, inden for voksenpsykiatrien samt i børnehave og vuggestue.

Hun har haft egen virksomhed siden 1993 og har specialiseret sig i karaktertrækket særligt sensitive mennesker. Er desuden uddannet coach og instruktør i mindfulness.

Susanne tilbyder personlige samtaler med coaching og vejledning.

Er forfatter 11 bøger hvoraf to af titlerne er oversat og udkommet i Norge.

Mal med intuition. (Kun som e-bog, pdf-fil).

Intuition & Handlekraft. (Kun som e-bog, e-pub).

Kærlighed & Selvværd. Bestseller. (Også som e-bog, e-pub).

Glad & Tilfreds – med coaching. (Kun som e-bog, e-pub).

Mal dig glad. Bestseller.

Er du også særligt sensitiv? Bestseller. (Udkommet på norsk).

Mindfulness for særligt sensitive mennesker. (Udkommet på norsk).

Mod til selvværd – i sær for særligt sensitive mennesker.

Redskaber til særligt sensitive mennesker.

Særligt sensitive – Børn. (Lille og lettilgængelig bog).

Særligt sensitive – Voksne. (Lille og lettilgængelig bog også for mennesker omkring sensitive mennesker).

Mere info og test om du er særligt sensitiv på www.moeberg.dk