

„Eigenlob stinkt“, eines von vielen deutschen Sprichwörtern, die uns in unserer Entwicklung einschränken. Schmeiß die alten Glaubenssätze über Bord und klopfe dir auf die Schulter.

von Ulrike Hinrichs

Zu einem gesunden Selbstvertrauen gehört, dass wir mit Fehlschlägen umgehen und unsere Leistungen wertschätzen können. Beide Eigenschaften sind bei vielen Menschen nicht gut ausgeprägt. Und das liegt unter anderem auch in unseren kollektiven Glaubenssätzen begründet, die uns bestimmte Konzepte in den Kopf setzen, mit denen wir uns und die Welt betrachten. Eigenlob stinkt, ist einer dieser Sätze. Diese kollektiven Felder, die auch durch die Weitergabe solcher Volksweisheiten über viele Generationen hinweg bestehen bleiben, engen uns ein. Es gibt unzählige behindernde Glaubenssätze. *„Lieber den Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach“*, sagt der Volksmund und schrumpft damit deine Visionen und Träume in kleine Portionen. Und denk an die alte Geschichte (1845) von „Hansguck-in-die-Luft“ aus dem Buch „Der Struwpeter“, dem sein Tagträumen ins Wasser stürzen ließ.

*„Wenn der Hanns zur Schule ging,
Stets sein Blick am Himmel hing.
Nach den Dächern, Wolken, Schwalben
Schaut er aufwärts, allenthalben:
Vor die eignen Füße dicht,
Ja, da sah der Bursche nicht,
Also daß ein jeder ruft:
„Seht den Hanns Guck-in-die-Luft!“*

„Wer hoch steigt, fällt tief“, ebenfalls ein Sprichwort, dass uns den Mut zu großen Visionen nimmt und suggeriert, dass Fallen (Fehler machen) unerwünscht ist. *„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“*, meint das Arbeit keinen Spaß macht und Vergnügen verpönt ist. Prüfe mal, welche behindernden Glaubenssätze du mit auf den Weg bekommen hast.

Unser größter innerer Schritt besteht darin, uns von diesen kollektiven und individuellen Dogmen der Einengung zu verabschieden. Eigenlob ist das beste Parfüm für dich. Oft nehmen wir unsere kleinen und großen Visionen und Erfolge gar nicht richtig wahr, sie scheinen selbstverständlich. Unsere auf Leistung gedrillte Gesellschaft suggeriert uns, dass Dauerleistung auf Hochtouren völlig normal ist.

Daher ist es wichtig, dass wir ganz bewusst inne halten und hinschauen.

Übrigens belegen Studien sogar, dass ein leicht übertriebenes Selbstvertrauen wie eine positive selbsterfüllende Prophezeiung wirkt. Es fördert Kreativität, Zuversicht, Durchsetzungsvermögen und Leidensbereitschaft (siehe dazu: Steve Ayan in Spektrum der Wissenschaft, kompakt, Ausgabe 02.22, S. 21 ff „*Sich zu überhöhen ist gesund*“). Gesunde narzisstische Anteile lassen uns strahlen, machen uns selbstbewusst, ehrgeizig und führungsstark. Zu einer gesunden Eigenliebe gehört, dass wir unsere Erfolge und Leistungen nicht nur anerkennen, sondern am besten auch feiern. Voraussetzung dafür ist ein positives Selbstbild. Dazu gehört auch, dass wir unsere Grenzen kennen und wahren.

Wenn du in einem pathologisch narzisstischen Familiensystem ausgewachsen bist, mit Abwertung, Bewertung und Liebesentzug konfrontiert wurdest, dann fällt dir Selbstliebe und Eigenlob besonders schwer. Siehe dazu auch:

- [Auch du bist eine Narzisstin](#)
- [Narzissmus und der verwurmt Apfel](#)
- [Das narzisstische Familiensystem](#)
- [Das Narzissenhaus](#)
- [Abwesender Vater im narzisstischen Familiensystem](#)
- [Narzisstische Abwehrmechanismen](#)
- [Narzisstische Mütter](#)
- [Narzisstische Grenzverletzung](#)
- [Weiblicher Narzissmus](#)
- [Weiblicher Narzissmus – Die Sehnsucht nach Symbiose](#)
- [Wenn Sehnsucht wehtut](#)

Ulrike Hinrichs ist Kunsttherapeutin (M.A.) und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie ist auch Autorin des Fachbuches [Kunst als Sprache der Intuition](#)

