

Eigenlob: Sich selbst loben und stolz auf sich sein ist wichtig

Eigenlob stinkt nicht – im Gegenteil! Stolz auf sich zu sein und sich selbst loben zu können ist wichtig für uns und unser Selbstwertgefühl.

Beim Thema Selbstkritik sind die meisten von uns wahre Expert:innen. Unsere Schwächen und Fehler nehmen wir genau unter die Lupe und finden jedes noch so winzige Haar in unserer „Was hab ich bloß wieder falsch gemacht“-Suppe, wenn etwas nicht nach unseren Vorstellungen gelaufen ist. Der innere Kritiker feiert ein Fest.

Aber wie steht es mit unserer Fähigkeit, uns selbst zu loben und auch mal stolz auf uns zu sein? Und uns das auch selbst zu sagen? Hier wird es für die meisten schwierig, denn Selbstlob oder Eigenlob gehören für viele nicht zu ihrem Selbstliebe-Repertoire. Für viele haftet dem Stolz auf sich selbst sogar die negative Komponente von Überheblichkeit, Anmaßung und Prahlerei an.

Inneres Lob ist effektiver als Lob von außen

Dennoch weiß jede und jeder von uns, wie gut es tut, von anderen gelobt zu werden. Ein dickes Lob lässt den Tag heller erscheinen und wir sind dann auch gegen Kränkungen besser gewappnet. Unser Selbstvertrauen wächst und wir trauen uns an diesem Tag mehr zu. **Doch wenn wir Anerkennung nur noch von außen erhoffen, werden wir auf Dauer enttäuscht werden. Denn die Anerkennung von anderen ist wie eine Droge: Wir wollen immer mehr davon und sind nie langfristig zufrieden mit dem, was wir bekommen. Wir erfüllen permanent die Erwartungen und Wünsche anderer, um deren Anerkennung zu erlangen, und vergessen unsere eigenen Bedürfnisse. Im Endeffekt ein Teufelskreis, der uns nicht glücklich macht.**

Ganz anders verhält es sich mit dem Eigenlob, das wir selbst aus unserem Inneren entwickeln. Stolz auf sich zu sein und sich selbst zu loben, kann befreiend wirken und das Selbstwertgefühl enorm steigern.

Aber warum loben wir uns dann selbst nicht häufiger, wo wir doch wissen, wie gut uns ein Lob tut?

*Warum haben viele Menschen Probleme, sich **selbst zu loben**?*

Im Folgenden wollen wir uns mit dem stillen, inneren Loben befassen. Ob und wie wir uns in der Öffentlichkeit, z.B. in einem Bewerbungsschreiben oder im Gespräch mit unserem Chef loben, ist ein anderes Thema. Dort kann Bescheidenheit und Nicht-Sprechen über unsere Erfolge verhindern, dass wir beachtet werden oder beruflich vorankommen.

Folgende Gründe führen oft zu Schwierigkeiten mit dem Selbstlob:

- Wir alle kennen das Sprichwort "Eigenlob stinkt" und verbinden mit Eigenlob Überheblichkeit, Arroganz und Selbstgefälligkeit. Die immer noch bestehende gesellschaftliche Herabsetzung vom Gefühl „stolz auf sich zu sein“ ist einer der Gründe, warum wir uns schwertun, uns selbst zu loben.
- Wir wurden vielleicht von unseren Eltern nur selten oder gar nicht gelobt, sondern eher kritisiert. So haben wir gelernt, eher darauf zu achten, unsere Schwächen nicht zu zeigen und keine Fehler zu machen.
- Wir haben sehr hohe Erwartungen an uns selbst und sparen unser Lob auf, bis wir perfekt sind. Allerdings wird Perfektion nur sehr selten erreicht. Und es führt dazu, dass wir das, was uns gelingt, für selbstverständlich und keines Lobes wert halten.
- Wir sind mit uns, unserem Äußeren und unseren "Mängeln" unzufrieden, anstatt sie als das anzunehmen, was uns einzigartig macht.
- Wir sind davon überzeugt, dass wir uns nur richtig anstrengen und weiterentwickeln, wenn wir uns kritisieren, anstatt uns mit Selbstliebe zu begegnen, uns zu verzeihen und zu motivieren.

Warum es wichtig ist, sich selbst zu loben

Es heißt, "Eigenlob stinkt". Es heißt, sich selbst loben sei überheblich. Warum ist das eigentlich so? Was ist verwerflich daran, wenn wir auf etwas, das wir getan haben, stolz sind? Die Antwort ist einfach: **Absolut nichts. Im Gegenteil: Eigenlob und auch Stolz sind Quellen guter Gefühle, die nie versiegen, wenn wir von ihr im gesunden Maß Gebrauch machen.**

Und es gibt einen weiteren Vorteil: Wenn wir uns selbst loben können, dann sind wir **weniger abhängig vom Lob anderer**. Ebenso wie das Lob anderer uns (meistens) freut, wenn wir das Kompliment annehmen können, können wir uns auch mit einem eigenen Lob eine Freude machen.

Eigenlob praktizieren: Wie können wir uns selbst loben?

Unser Lob kann zum Beispiel so aussehen:

- "Das ... habe ich gut gemacht."
- "Gut, dass ich das ... durchgehalten habe."
- "Prima, ich habe mein Versprechen ... gehalten."
- "Das ist mir gut gelungen."

Mit gutem Willen und etwas Übung können wir immer etwas finden, das bei einer Aufgabe gut und lobenswert war – und wenn es nur die Bereitschaft war, etwas zu wagen. Wenn wir Angst haben, durch zu viel Eigenlob eingebildet zu werden, warum haben wir dann keine Angst davor, uns infolge von Selbstkritik minderwertig zu fühlen? **Wollen wir uns fair behandeln, dann müssen wir ein Gleichgewicht finden zwischen Kritik und Lob uns selbst gegenüber.**

Das bedeutet, unser Verhalten, inklusive unserer Fehler angemessen zu kritisieren, nie aber unsere Person, und Erfolge gebührend zu würdigen und stolz darauf zu sein. **Unsere inneren Selbstgespräche sind verantwortlich für unsere Gefühle.** Bei Selbstkritik fühlen wir uns schlecht, minderwertig, wütend, traurig – bestenfalls sind wir nur enttäuscht von uns. Bei Selbstlob sind wir zuversichtlich, motiviert und froh.

Wir haben es also in der Hand, ob wir uns mit uns wohl fühlen, quasi gerne für uns arbeiten, oder uns ablehnen. Beherrschen wir die Fertigkeit, uns selbst zu loben, sind wir unabhängiger vom Lob anderer. Wir brauchen nicht mehr begierig darauf zu warten, bis jemandem auffällt, was wir sind oder leisten.

Was müssen wir beim Eigenlob beachten?

Im Grunde gelten beim Eigenlob die gleichen Prinzipien, die wir auch berücksichtigen sollten, wenn wir anderen ein Lob aussprechen.

Am besten wirkt das Lob, wenn

- es auf eine konkrete Situation bezogen ist.
- du es dir sofort nach der Leistung, für die du dich loben willst, gibst.
- es angemessen ist.
- du es dir zur Gewohnheit machst, dich täglich zu loben.
- du es dir zur Aufgabe machst, aktiv nach Lobenswertem zu suchen.

Wahrscheinlich fällt es dir im Augenblick gar nicht auf, weil du so sehr nach dem, was nicht gut gelaufen ist, schaut. Deshalb müssen wir erst einmal einige Zeit üben, uns selbst zu loben.

4 Tipps, um öfters auf sich stolz zu sein und sich zu loben

Eigenlob hilft dir, sich mit dir selbst wohl zu fühlen. Deshalb lohnt es sich, neue Rituale zu entwickeln:

TIPP 1: Entwickle eine Routine für dein Eigenlob

Du kannst dir z.B. angewöhnen, vor dem Einschlafen nochmals den Tag Revue passieren zu lassen, und dir überlegen, was für dich gut gelaufen ist. Finde mindestens drei Situationen, in denen du dein Verhalten loben kannst.

TIPP 2: Nutze die Denkweise positiver Menschen

Überlege, wenn dir in einer konkreten Situation gar nichts Lobenswertes einfallen will, was der positivste Mensch, den du kennst, in einer solchen Situation zu dir sagen würde.

TIPP 3: Lobe dich – für deine kleinen und größeren Taten

Frage dich in einer konkreten Situation: Was daran könnte ich positiv sehen? Und dann lobe dich dafür.

Zum Beispiel:

Ich habe die Wäsche gebügelt. Super! Gut gemacht.

Ich habe endlich die Planung meiner Altersvorsorge in Angriff genommen.

Super! Da kann ich stolz auf mich sein.

Ich habe es geschafft, endlich meine Chefin auf eine Gehaltserhöhung anzusprechen. Super! Ich habe das schwierige Gespräch gut gemeistert.

TIPP 4: Denke um und verlasse alte Regeln

Wandel das Sprichwort "Eigenlob stinkt" in "Eigenlob hilft" oder "Eigenlob stimmt" um.