

Selvværd og selvtillid

Vejen til indre styrke

To begreber jeg arbejder meget med som coach, er selvværd og selvtillid. Når jeg spørger den enkelte gæst hvad det enkelte begreb egentlig betyder, er svaret typisk uskarpt og en blanding af begreberne. Nogle gange har man byttet rundt på disse og andre gange ved min gæst ikke hvad det betyder. Så det er der vi starter når det handler om disse begreber, det er at blive helt skarpe på, hvad det rent faktisk betyder.

Selvværd og selvtillid er to begreber, der ofte bruges i flæng, men som dækker over forskellige aspekter af vores selvopfattelse. Selvværd handler om, hvordan vi grundlæggende værdsætter os selv som mennesker, mens selvtillid knytter sig til vores tro på egne evner og kompetencer. At forstå forskellen mellem disse to kan være afgørende for personlig udvikling.

Selvværd

Selvværd refererer til den indre følelse af værdi, vi tillægger os selv. Det handler om, hvorvidt vi grundlæggende ser os selv som gode nok, uanset vores præstationer. Mennesker med et sundt og godt selvværd accepterer sig selv med deres styrker og svagheder og føler sig værdifuld uden at skulle bevise noget.

*"Jeg er god nok
som jeg er"*

*"Det er en
konstant"*

Selvværd er noget vi bærer med os sådan hele tiden. Det er en konstant, god eller dårlig, og uanset hvad vi laver er selvværdet det samme. Hvis man har lavt selvværd, er det gode her, at man altid kan genfinde selvværdet og hæve det til et godt højt niveau. Det kan lyde nemt, men det er ganske hårdt bevidsthedsarbejde og man står sig godt, hvis man laver dette stykke arbejde med en professionel samtalepartner. Eventuelt en coach.

Selvtillid

Selvtillid derimod er knyttet til, hvorvidt vi tror på vores evne til at udføre bestemte opgaver eller opnå specifikke resultater. Man kan have høj selvtillid i nogle områder, f.eks. på arbejdet eller i sport, men samtidig have lavt selvværd, hvis man ikke føler sig grundlæggende værdifuld som menneske. Man kan have lav selvtillid når man er blandt venner, men hjemme kan selvtilliden være ganske høj.

Så selvtillid er kontekst-afhængig. Nogle steder i livet kan man have ganske høj selvtillid og andre steder kan selvtilliden være helt nede under jorden.

Hvordan kan dårligt selvværd opstå?

Dårligt selvværd kan ofte spores tilbage til barndommen, hvor negative oplevelser og budskaber kan følge os ind i voksenlivet.

Eksempler på dette kan være:

- Forældre eller omsorgspersoner, der var meget kritiske, så barnet aldrig følte sig god nok.
- Manglende anerkendelse af følelser, så barnet lærte at ignorere sine egne behov.
- Mobning eller sociale afvisninger, der skabte en følelse af utilstrækkelighed.
- Høje eller urimelige forventninger, der gav en konstant følelse af at skulle præstere for at være værdifuld.

Hvordan kan man styrke selvværd og selvtillid som voksen?

Selvom man har udviklet et lavt selvværd eller en usikker selvtillid, er der heldigvis mange måder at arbejde med det på. Det er min erfaring som coach i snart 20 år, at man altid kan hæve både selvværdet og selvtilliden.

Det kan man blandt andet gøre på følgende måder:

Arbejde med selvværd:

- Anerkend dine følelser – Lyt til dig selv og vær venlig over for dig selv med dine tanker.
- Omgiv dig med støttende mennesker – Find personer, der accepterer dig som du er.
- Sæt grænser – Lær at sige nej til ting, der ikke føles rigtige for dig.
- Arbejd med din indre dialog – Udskift selvkritiske tanker med mere positive og selvkærlige udsagn.

Arbejde med selvtillid:

- Sæt små mål og fejlr succeser – Små succesoplevelser kan styrke troen på egne evner.
- Prøv nye ting – At udfordre sig selv kan øge tilliden til egne kompetencer.
- Forbered dig godt – Når man er godt forberedt, stiger selvtilliden i konkrete situationer.
- Vær realistisk med dine forventninger – Husk, at ingen er perfekte, og det er okay at fejle.

*"Husk, at ingen er perfekte,
og det er okay at fejle"*

Opsummering

Selvværd og selvtillid er begge vigtige for vores trivsel, men de er ikke det samme. Selvværd handler om vores grundlæggende værdi som menneske, mens selvtillid er knyttet til vores evne til at præstere. Ved at arbejde med både selvværd og selvtillid kan vi skabe et mere balanceret og tilfredsstillende liv, hvor vi værdsætter os selv og vores evner på en sund og realistisk måde.

Skrevet af John-Erik Bang