

## Entdecke den Schwan in dir...

Machst du dir ständig darüber Sorgen, was andere von dir denken? Manche Menschen betrachten sich jedesmal, wenn sie in den Spiegel schauen, als „das hässliche Entlein“ aus dem Kindermärchen, das sich von allen anderen Tieren wegen seines unattraktiven Äußeren und seiner Unbeholfenheit verachtet fühlte.<sup>1</sup> Auch viele attraktive Menschen haben ein mangelhaftes Selbstwertgefühl und zweifeln an ihrem eigenen Wert. Ein Teil dieses Problems ist eine falsche Sichtweise. Wie das Entlein, das den schönen Schwan in seinem Inneren nicht sehen konnte, suchen solche Menschen ihr Selbstwertgefühl in äußeren Eigenschaften und übersehen dabei ihren inneren Wert.

### 1. SAMUEL 16,7

*Aber der HERR sprach zu Samuel: Sieh nicht auf sein Aussehen und auf seinen hohen Wuchs! Denn ich habe ihn verworfen. Denn <der HERR sieht> nicht auf das, worauf der Mensch sieht. Denn der Mensch sieht auf das, was vor Augen ist, aber der HERR sieht auf das Herz.*

## Ablehnung durch andere

Die Wurzeln der Ablehnung sind besonders dann schwer zu entdecken, wenn sie weit in die Kindheit zurückreichen. Bei einigen Kindern begann die Ablehnung in dem Augenblick ihrer Empfängnis. Wenn du von dieser Ablehnung befreit werden willst, muss sie bei den Wurzeln ausgerissen und durch die Liebe und Annahme des Herrn ersetzt werden.

Eltern und Autoritätspersonen

- Übertriebene Strenge
- Übertriebene Toleranz

Geschwister und Freunde

- Übertrieben kritisch
- Konkurrenzdenken

Gesellschaft

- Materialismus
- Geistige oder körperliche Hindernisse

Mythos: „Die Art und Weise, wie ich behandelt worden bin, hat mir ein für alle Mal das Bewusstsein geraubt, etwas zu taugen.“

<sup>1</sup> Hans Christian Andersen, Das hässliche Entlein (1844); [http://hca.gilead.org.il/ugly\\_duc.html](http://hca.gilead.org.il/ugly_duc.html).

Wahrheit: Da wir von Menschen immer wieder enttäuscht werden, will Gott nicht, dass unsere Tauglichkeit von der Anerkennung durch andere abhängt. Wenn du dein Leben dem Herrn übergibst, wird deine Tauglichkeit auf ihm begründet sein.

### 2. KORINTHER 3,5

*Nicht daß wir von uns aus tüchtig wären, etwas zu erdenken als aus uns selbst, sondern unsere Tüchtigkeit ist von Gott,*

## Ablehnung durch uns selbst

- Den Fehler machen, sich in den folgenden Bereichen mit anderen Menschen zu vergleichen:  
*Äußeres*  
*Errungenschaften*  
*Fähigkeiten*  
*Wohlstand*
- Unrealistische Maßstäbe und Erwartungen haben
- Negativen Erlebnissen zuviel Bedeutung zuschreiben: „Ich habe versagt, daher bin ich ein Versager.“
- Ständig das Mitgefühl anderer suchen
- Minderwertigkeitsgefühle als geistliche Tugend betrachten
- An falschen Schuldgefühlen festhalten

Mythos: „Ich kann einfach nicht anders, als mich mit anderen zu vergleichen.“

Wahrheit: Das Leben ist eine Reihe von Entscheidungen, und obwohl du vielleicht den Eindruck hast, dass du dich nicht ändern kannst, wird Gott nichts von dir verlangen, ohne dir die Kraft dafür zu geben. Gott sagt, dass es nicht weise ist, sich mit anderen zu vergleichen.

## Schlüssellvers zum Auswendiglernen

### MATTHÄUS 6,26

*Seht hin auf die Vögel des Himmels, daß sie weder säen noch ernten, noch in Scheunen sammeln, und euer himmlischer Vater ernährt sie <doch>. Seid ihr nicht viel wertvoller als sie?*

## Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

### PSALM 139

## Sieben Schritte zu einem gesunden Selbstwertgefühl

Kennst du jemanden, der seinem Auto einen Spitznamen gegeben hat? Viele Autobesitzer entwickeln eine solche Zuneigung zu ihrem Fahrzeug, dass sie dem Auto trotz seiner technischen Nachteile einen lustigen oder kennzeichnenden Namen geben: *Mausi*, *Goofy*, *Speedy* usw. Ironischerweise nimmt ihre Zuneigung im Lauf der Jahre und mit der Anzahl an Kratzern und Dellen zu. Sie lieben ihr Auto und akzeptieren seine Unzulänglichkeiten. Was müssen wir alles akzeptieren? Gibt Gottes Wort eine Antwort auf diese Frage?

Ich **akzeptiere**, dass ich im Ebenbild Gottes erschaffen worden bin. (1. Mose 1,27)

Ich **akzeptiere**, dass Christus mich aufgenommen hat. (Römer 15,7)

Ich **akzeptiere**, dass ich bestimmte Dinge nicht ändern kann. (Römer 9,20-21)

Ich **akzeptiere**, dass ich manchmal Fehler mache. (Philipper 3,12-14)

Ich **akzeptiere** Kritik und übernehme die Verantwortung für meine Fehler. (Psalm 32,5)

Ich **akzeptiere**, dass mich nicht immer alle Menschen lieben werden. (Johannes 15,18.20)

Ich **akzeptiere** die unabänderlichen Umstände in meinem Leben. (Römer 8,28)

### PHILIPPER 1,6

*Ich bin ebenso in guter Zuversicht, daß der, der ein gutes Werk in euch angefangen hat, es vollenden wird bis auf den Tag Christi Jesu.*

## Ein Bewusstsein für unseren Gottgegebenen Wert

Um zu verstehen, wie *wertvoll* wir sind, müssen wir uns die folgende Aufforderung vor Augen halten:

Lege negative Einstellungen und Überzeugungen ab. (Philipper 4,8)

Bemühe dich um eine biblische Sichtweise für eine gesunde Selbstliebe. (Galater 5,14)

Widerstehe der Versuchung, dich mit anderen zu vergleichen. (2. Korinther 10,12)

Danke Gott für seine bedingungslose Liebe. (Psalm 48,10)

Vertraue auf Gottes Verheißung, dich in das Ebenbild Christi umzugestalten. (Römer 8,29)

Setze deine Gaben und Fähigkeiten ein, um anderen zu helfen. (Römer 12,6-8)

EPHESER 4,1

*Ich ermahne euch nun, ich, der Gefangene im Herrn: Wandelt würdig der Berufung, mit der ihr berufen worden seid.*

### „Ist es für Christen überhaupt angebracht, Selbstachtung zu haben?“

Der Begriff Selbstachtung hat zwei Bedeutungen:

Die erste Bedeutung von Selbstachtung ist eine *objektive Einschätzung unseres persönlichen Wertes*. Diese Form der Selbstachtung beruht auf Demut und einem Bewusstsein unserer Sündhaftigkeit und unserem Bedürfnis nach Erlösung.

JESAJA 66,2

*Hat doch meine Hand dies alles gemacht, und alles dies ist geworden, spricht der HERR. Aber auf den will ich blicken: auf den Elenden und den, der zerschlagenen Geistes ist und der da zittert vor meinem Wort.*

Die zweite Bedeutung von Selbstachtung ist eine *übertriebene Einschätzung unseres persönlichen Wertes*. Eine arrogante Form der Selbstachtung beruht auf Stolz – einer Eigenschaft, die laut der Bibel das genaue Gegenteil von Demut ist:

1. PETRUS 5,5

*Gott widersteht den Hochmütigen, den Demütigen aber gibt er Gnade.*

---

## Weitere Themen

- Abhängigkeit – Eine unausgeglichene Beziehung ausgleichen
- Erfolg – Wie aus Stolpersteinen Sprungbretter werden können
- Identität – Weißt du, wer du in Gottes Augen bist?
- Perfektionismus – Der Druck des Leistungszwanges
- Sinnerfülltes Leben – Die richtigen Prioritäten setzen

---

## Kontaktadresse

Precept Ministries International e. V.

Am Neuen Weg 3  
D – 82041 Oberhaching  
Deutschland

Telefon: +49 (0) 89 63 89 92 27

E-Mail: [info@precept-ministries.de](mailto:info@precept-ministries.de)

Internet: [www.hopefortheheart.de](http://www.hopefortheheart.de)

[www.precept-ministries.de](http://www.precept-ministries.de)

Österreich

Telefon: +43 (0) 664 / 555 14 33

Die Bibelstellen sind der Bibel nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung, Copyright © 1985 R. BROCKHAUS VERLAG, Wuppertal und Zürich entnommen (Abdruckgenehmigung Nr. 10.117).

Copyright © 2010 HOPE FOR THE HEART

# SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

„Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele.“ (Psalm 19,8)



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen  
unseres Lebens*

*Ein gesundes  
Selbstwertgefühl  
Entdecke deinen Gottgegebenen Wert*

*(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)*



**HOPE**  
*for the Heart*

[www.hopefortheheart.de](http://www.hopefortheheart.de)