

Sådan øger du dit selvværd

”Her og nu” – og mere permanent

Af Michael Rohde Olsen

Arbejdet med vores selvværd er for de fleste en tilbagevendende udfordring. Ikke fordi vi ønsker det naturligvis – men fordi livet før eller siden rammer noget i os.

En fyring, en konflikt, en relation der går i stykker, eller en anden mere almindelig situation, der gør, at vi pludselig tvivler på vores eget værd. Nogle gange bringer det os tilbage i en gammel følelse af mindreværd.

Andre gange opdager vi for første gang en tvivl på os selv, der måske i virkeligheden har ligget under overfladen i årevis. First things first: Leder du efter et quickfix, skal du ikke læse videre – det findes nemlig ikke.

Men der findes til gengæld måder at arbejde med sit selvværd på, som både kan hjælpe her og nu og samtidig skabe en mere stabil følelse af eget værd over tid. Og netop dem skal vi se på her.

Varig forandring skabes i en kombination af ”her og nu”-metoder og mere dybdegående metoder. Begge gennemgås her. Læs derfor alle 7 sider (gem evt. opslaget via de tre prikker på LinkedIn), da noget vil være mere relevant for dig end andet.

De praktiske, ”her og nu”-metoder

(Som ifølge forskningen virker, og også ret hurtigt, men som ofte ikke er nok på den lange bane)

Gå i clinch med tankerne (eller rettere, forhold dig kærligt til dem)

”Jeg er en taber”. ”Jeg er værdiløs”. ”Jeg er ikke værd at elske.” Eller måske mindre hårdt: ”Jeg kan da heller ikke finde ud af noget”, eller ”Hvorfor lykkes det bare aldrig for mig?!”

Alle sammen tanker, der har passeret igennem mit hoved mere end et par gange, når livet har slået hårdt. Pointen? Det er blot tanker.

Og når vi ved det, og fanger os selv i at være fanget i dem, så kan vi forholde os til tankerne, og derfor forhindre dem, og de følelser der følger med, i at lægge os helt ned, med oplevelsen af, at vi er fuldstændigt værdiløse (hvilket INGEN af os er).

I den (meta-)kognitive terapi, hvor en tanke blot er en tanke og ikke sandhed, arbejdes med:

1 – Træning i at opdage vores tanker (og de følelser og reaktioner, der kommer af og på tankerne)

Vil du vide mere om, hvordan man opbygger selvværd – om drømmenes enorme potentiale og styrkebaseret arbejde? Følg mig på [LinkedIn](#) og [Instagram](#), eller besøg min [hjemmeside](#).

2 – Aktivt at forholde os til, og ændre på, selvsamme tanker, følelser og reaktioner – ved først at:

3 – Udfordre sandheden i tankerne: Hvad er beviser på, at jeg ikke er en taber (og hey, hvad er en "taber" egentlig?), og at jeg faktisk er lykkedes med – mange! – ting? Giver vi det plads, og tager tiden til det (måske alene, måske i samtale med andre, der kender os), vil det ofte ikke være svært at finde nogle gode beviser på, at vores selvnedgørende tanker ikke har noget på sig.

4 – I situationen, hvor de nedgørende tanker og følelser dominerer, træne os selv i, at bringe både tanker og følelser et andet og bedre sted hen. Fx ved at opbygge en evne til hurtigt at "sende tanken videre" (hej, der var du igen, jeg sender dig lige videre ud i intetheden), og tilbage til sandheden om, at vi er præcis lige så værdifulde, som alle andre (hvilket vi stille og roligt inderligt erfarer, se om lidt hvordan).

Du kan altså gøre det til din vane, dagligt at øve dig i at få øje på dine negative tanker, udfordre dem, og bringe dig selv et bedre sted hen. Ideen er, at jo mere du gør det, jo mere træner du din hjerne i at der altså ikke er plads til de negative tanker.

Og du vil med tiden formodentlig opleve færre af dem. Denne metode kan være vanvittigt effektiv, men for mange mennesker er den ikke nok i sig selv.

Derfor vender vi senere tilbage til nogle af de mere dybdegående måder at arbejde med selvværd på.

Brug din krop – og gør det, der gør dig glad.

(It's as simple as that – og det virker!).

Det handler blandt andet om endorfiner. Jo flere vi har i kroppen, jo bedre har vi det – helt grundlæggende. Når niveauet er højere over tid, bliver vi ganske enkelt mindre påvirkede af negative følelser, herunder følelsen af lavt selvværd.

Motion – styrketræning, konditionstræning eller yoga – kan derfor ændre dit humør her og nu. En intens padel-kamp, en løbetur eller bare en god gåtur kan være nok til at løfte følelsen i kroppen.

Gode motionsvaner kan samtidig give mere permanent højere niveauer af de såkaldte "lykkehormoner". Det forebygger perioder med lavt selvværd, fordi de negative følelser ganske enkelt får sværere ved at overtage.

Motion påvirker også selvværdet på en anden måde: Du får ofte et bedre forhold til din krop – og dermed et højere kropsligt selvværd. Men der kan også være en bagside.

Man kan nemlig ende et sted, hvor selvværdet bliver afhængigt af, at kroppen er i tip-top form. Der har jeg selv været – med alt for meget styrketræning og et absurd proteinindtag.

Vil du vide mere om, hvordan man opbygger selvværd – om drømmenes enorme potentiale og styrkebaseret arbejde? Følg mig på [LinkedIn](#) og [Instagram](#), eller besøg min [hjemmeside](#).

Og så opnår man faktisk det modsatte af det, man ønsker. Mit wake-up call kom i en drøm.

Jeg så i drømmen ud som Michelin-manden, og pludselig sprækkede min hud, mens store mængder proteindrik fossede ud af mig – præcis de drikke jeg havde for vane at bælle efter træning. Drømmen var ret klar: Min krop kunne slet ikke rumme alt det protein.

Pointen er, at kroppen er en hurtig vej til bedre humør – men den er ikke den eneste. Mange andre aktiviteter kan give samme effekt: at synge, danse, se en god film, læse en god bog. Spørg derfor dig selv: Hvad gør dig normalt glad, når du gør det? Lav en liste over de ting, du ved kan løfte dit humør – og brug den, når de negative tanker begynder at fylde.

Stop med at sammenligne dig med andre (ret svært, men stærkt effektivt)

Nu afdøde Louise Hay sagde det meget smukt og præcist: When you compare, you die. I betydningen af, at når vi sammenligner os med andre, så tilsidesætter vi fuldstændig os selv, vores unikke rejse, det menneske vi er.

Det giver ganske enkelt ikke mening at sammenligne os med andre. The Social Comparison Theory underbygger rent forskningsmæssigt, hvordan det at sammenligne os med andre, der umiddelbart ser ud til at have ”mere end os”, eller ”klare sig bedre end os”, automatisk resulterer i lavere selvværd.

Forskningen har fx igen og igen fundet, at jo mere tid vi spenderer på sociale medier (Facebook, Instagram, LinkedIn), jo mere vil det resultere i en følelse af, at vi er mindre værd end andre. Der er simpelthen direkte proportionel sammenhæng.

Og det vigtige er, at denne følelse oftest fremkaldes ubevidst, det er ikke nødvendigvis noget vi mærker imens vi kigger på telefonen, men det sætter sig i os efterfølgende. Det kræver enormt stor bevidsthed og styrke, ikke at blive påvirket af det, vi ser på sociale medier.

For alle andres liv er jo umådeligt meget bedre end vores, eller hvad? De fleste af os kender eksempler på folk i vores omgangskreds der på SoMe ser ud til at leve det fede liv, og når vi så taler med dem IRL, så ser billedet noget anderledes ud. Ikke nødvendigvis fordi deres liv er helt af h... til, men det er meget mere leverpostejstigt end hvad SoMe-opslagene fik os til at tro.

I efteråret sidste år udgav jeg min tredje bog [Kom sovende til gode ideer og geniale løsninger](#) (Lindhardt og Ringhof). Om alt det, vi som individer, inklusive ledere og medarbejdere, kan få ud af drømmene, den sovende intelligens. Jeg var spændt – og heldigvis gik lanceringen godt.

Men kort efter udkom to andre dansksprogede bøger, som – ligesom min – var rettet mod erhvervslivet. De solgte virkelig godt og lå højt på bestsellerlisterne.

Det gjorde min bog ikke.

Vil du vide mere om, hvordan man opbygger selvværd – om drømmenes enorme potentiale og styrkebaseret arbejde? Følg mig på [LinkedIn](#) og [Instagram](#), eller besøg min [hjemmeside](#).

Det påvirkede mig mere, end jeg havde lyst til at indrømme.

Først blev jeg irriteret over, at min bog og mit emne ikke fik samme opmærksomhed. Men ret hurtigt vendte jeg det indad, og pludselig begyndte mit selvværd at tage et dyk.

Hvis min bog ikke solgte lige så meget, så måtte der jo være noget galt med mig! Lige indtil jeg – blandt andet via en drøm jeg havde i den periode – opdagede, at jeg igen var røget i sammenligningsfælden.

I drømmen var jeg marketingchef for en elendig kopiversion af Coca-Cola. Jeg kunne ikke lide produktet, men prøvede alligevel at få det til at lykkes.

Det føltes helt forkert, og drømmen gjorde noget tydeligt for mig: Når jeg begynder at sammenligne mig med andre – og måske endda forsøger at gøre det, de gør (for eksempel lave samme type opslag på sociale medier) – så ender jeg med at gøre mig selv til en dårlig kopi. Ikke fordi deres måde er forkert.

Men fordi jeg i processen glemmer mig selv. Det jeg laver, er ikke det samme som det, de laver.

Og hvis jeg prøver at kopiere deres udtryk, bliver det uautentisk – og det virker sjældent, hverken på LinkedIn eller andre steder.

På samme måde vil andre heller aldrig kunne gøre det, jeg gør, på helt samme måde. Vi har alle vores eget udtryk. Vores egen måde at være i verden på. Og vi vil altid kunne finde nogen, der tjener flere penge, har flere følgere eller mere opmærksomhed. Vi går hver vores helt unikke vej i livet. Det er jo ikke sjovt at være en billig kopi – af os selv!

Løsningen? Det ene er at vide, at det, vi ser online, kun er en bevidst udvalgt, og meget meget lille del af virkeligheden. Det næste er at holde fast i, at vores rejse er vores rejse, det giver ganske enkelt ikke mening at sammenligne eller at prøve at være lige som andre.

Det absolut mest effektive, er simpelthen at reducere den tid, du spenderer på sociale medier. Både ift. dit fokus og produktivitet, men altså også ift. den påvirkning det kan have på dit selvværd.

Vi ved efterhånden ret meget om, hvor hjælpeløse vi mennesker er ift. algoritmen på SoMe.

Vi har simpelthen ikke rygrad nok, til at stå imod det dopamin-kick ”en lille smule scrolling” (2 minutter der blev til en time), kan give os.

Selv har jeg kastet håndklædet i ringen, og installeret en app (Stay Focused, jeg er ikke affilieret), på både min telefon og på min laptop. Der kan jeg selv definere hvilke apps og hjemmesider der skal blokeres, i det tidsrum jeg selv angiver.

Vil du vide mere om, hvordan man opbygger selvværd – om drømmenes enorme potentiale og styrkebaseret arbejde? Følg mig på [LinkedIn](#) og [Instagram](#), eller besøg min [hjemmeside](#).

Fx den halve time jeg er ude at gå en tur, og i mit tilfælde fra ca. kl 20 om aftenen, til lidt oppe ad formiddagen dagen efter (yep, ca. 14 timer uden Some og e-mail på telefonen).

Det handler bl.a. om at sikre den gode nattesøvn (noget jeg som forsker og forfatter i drømme går ekstremt meget op i), og det handler om, ikke at starte dagen med at lappe en halv til en times SoMe-tid på mobilen i mig – og allerede fra morgenstunden være hooked på dopamin, og derfor ubevidst stærkt afventende det næste dopaminkick, dvs. slet ikke kunne styre mit SoMe-forbrug.

Og nåh ja, så er der jo ikke nogen grund til, allerede fra morgenstunden at give mig selv en følelse af at være bagud på point (ved ubevidst at sammenligne mig med andre), når nu jeg ikke er det, da jeg jo følger min rejse.

Sociale fællesskaber, familie og venner

Vi har vidst det længe – vi mennesker er sociale væsener, og det at mærke, at vi indgår i et fællesskab, eller at vi har nogle at tale med, om vejret, nyhederne, og også om det, som er svært, kan gøre en verden til forskel for vores humør, og vores følelse af værd.

Da jeg på et tidspunkt i min karriere var meget ked af mit arbejde (jeg havde i jobbet ikke meget mulighed for at gøre det, jeg er god til, se senere), så var mit største lyspunkt hver uge, søndag eftermiddag, deltagelsen i den sambaskole jeg var en del af.

Her spillede jeg trommer, og talte om alt muligt andet end arbejde. Det handlede bare om at være der, at have det sjovt, og at skabe noget meningsfuldt sammen.

Lige fra de paradevogne vi byggede til karnevalet hvert forår, til de shows vi lavede til fx firmafester. Det var dér mine mentale batterier på mange måder blev ladet op (den sport jeg dyrker, giver en anden slags opladning end sociale fællesskaber og i mit tilfælde musik kan), og det var også der jeg mærkede, at så håbløs er jeg altså heller ikke.

Gode venner kan også løfte dig, og har du nogle af dem, så ræk endelig ud, især hvis der er tale om en midlertidig følelse/selvværdskrise (i det lange løb, skal der mere til, hvorfor terapi bestemt er noget du bør overveje, hvis følelserne varer ved). Det er uomtvisteligt, at vi mennesker har brug for kontakt til andre mennesker.

Det viser forskningen igen og igen, velvidende, at nogle mennesker / bestemte grupper ikke gør os godt. Det er der du skal vurdere hvilke mennesker/fællesskaber der løfter dig, og hvilke der ikke gør.

Sidstnævnte bør du naturligvis (lidt hurtigt sagt) undgå. Og når jeg skriver "lidt hurtigt sagt", så er det fordi det kan være svært at vide, hvad der reelt er på spil.

Måske det lave selvværd vitterligt handler om noget hos / I dig (UDEN at der er noget som helst galt med dig), og at energien, løftet og samværet med andre kun er plastre på noget,

Vil du vide mere om, hvordan man opbygger selvværd – om drømmenes enorme potentiale og styrkebaseret arbejde? Følg mig på [LinkedIn](#) og [Instagram](#), eller besøg min [hjemmeside](#).

der kalder på dybere arbejde. Andre er jo ikke på den måde ansvarlige for vores lykke, det er vi selv.

Lad os derfor kigge mere på de mere dybdegående metoder, som kræver en lidt større indsats, men som til gengæld, sammen med de praktiske metoder ovenfor, kan gøre hele forskellen. Vi starter i den, ikke mindst ift. LinkedIn-konteksten, lidt mere åbenlyse ende af skalaen. Derefter går vi endnu dybere, hvor det helt store guld – og selvværd! – ofte gemmer sig.

De dybere, lidt mere krævende metoder, der VIRKER – også på den lange bane

Et job, hvor du får lov at gøre det, du er god til (og får energi af)

Lad os starte med noget, som mange overser. Eller måske snarere, vælger at overse (ofte ubevidst).

Undersøgelser viser, at kun ca. 30% af ansatte i "corporate world" føler sig egentligt engageret i deres arbejde.

Samtidig viser andre undersøgelser, at kun godt 20% af os bruger vores medfødte styrker / talenter som fundamentet i vores karriere. Dvs., resten af os er typisk slet ikke bevidste om, hvad vi i virkeligheden er gode til, men har mere eller mindre ureflekteret takket ja til de muligheder vi er blevet givet i vores karriere, uden mere aktivt at tage stilling til følgende spørgsmål:

Hvad er det, jeg byder ind med i verden, i kraft af den jeg er, og ikke i kraft af hvad der står på mit cv? Eller, lidt mere filosofisk, hvad er jeg egentlig sat i verden til? Når vi bruger vores sande, medfødte talenter som omdrejningspunkt i vores karriere, så er vi op til 6 gange mere engagerede, og vi er mere produktive.* Ikke mindst, fra perspektivet her, så vil vi oftere opleve, at vi er GODE til noget.

Vi får nemlig lov at være gode, ofte hver eneste dag. Er der noget der kan give os lavt selvværd (og stress og egentlig depression), så er det ikke at få lov at gøre det, vi er gode til på vores arbejde.

Og sjovt nok kan vi godt være ret gode til noget, uden det giver os (noget som helst) energi. Og så er der ikke tale om, at vi gør brug af det, jeg vil kalde en ægte styrke.

Dvs. noget, som vi både er gode til, og som vi også får energi af at gøre.

På et tidspunkt blev jeg i en ellers meget lovende karriere tilbudt at blive udstationeret i USA. Det lød umiddelbart spændende.

Vil du vide mere om, hvordan man opbygger selvværd – om drømmenes enorme potentiale og styrkebaseret arbejde? Følg mig på [LinkedIn](#) og [Instagram](#), eller besøg min [hjemmeside](#).

Bil og bolig betalt, og en god løn oveni. Og i øvrigt, i et stort amerikansk firma, et naturligt "next step".

Jeg havde dog en voksende følelse af, at jeg befandt mig i en for mig forkert karriere. Jeg vidste til gengæld ikke, hvad jeg ellers skulle, så jeg takkede ja.

Samme nat drømte jeg om en kvinde, der meget sorgfuldt begravede en masse døde babyer. Jeg vågnede af drømmen og var dybt påvirket.

Meget ked af det. Lige så ked af det, som kvinden var i drømmen.

Jeg havde på det tidspunkt været en del år i psykoanalyse (terapiform, hvor drømme indgår), og jeg forstod drømmen lige med det samme. Drømme er jo stærkt individuelle, og med sådan en drøm kan man fx spørge: "Hvad er babyer for dig, Michael?".

Babyer er for mig, små væsener der kan vokse op, og blive til alt muligt. Drømmen sagde med al tydelighed, at ved at fortsætte den karriere (ved at tage til USA), ville jeg lægge en række talenter og udviklingsmuligheder i graven.

Jeg forstod altså drømmen – men tog til USA alligevel (jeg ignorerede drømmen)! Godt et år var jeg i USA, og aldrig har jeg tjent så mange penge, og på samme tid været så ked af det. Jeg brugte drømmen til at finde modet til at gå min helt egen vej.

De babyer skulle være levende og ikke døde. I første omgang skiftede jeg til kursusbranchen, hvor jeg igennem flere år underviste i ledelse og projektledelse.

Noget jeg er god til, og får energi af. Ved det skifte gik jeg fra ca. 0% af tiden at gøre det, jeg er god til (som det var i USA), til pludselig ca. 70% af tiden at gøre det, jeg er god til, og som giver mig energi.

Shit en skifte i motivation og engagement.

Den styrkebaserede tilgang til valg af karrierevej er altgørende for din følelse af selvværd på jobbet. Der er naturligvis mange elementer (fx om din leder og dine kolleger er gode til at se dit værd og løfte dig), men det at vide, hvad du er helt naturligt god til, og så gøre det i videst muligt omfang, er en enorm gamechanger.

Som Pablo Picasso har sagt: "Meningen med livet er at finde din gave. Formålet med livet er at give den væk".

Og husk så, vi har typisk flere gaver – flere talenter. Det afgørende er, som i bibelhistorien, at vi ikke gemmer dem væk, men at vi bruger dem.

Det vil nemlig gøre at vi føler os mere selvværdsfulde (og i øvrigt oplever dybere mening med vores arbejde). Hold i øvrigt endelig øje med hvad jeg poster her på LinkedIn (følg mig/connect gerne, links nederst på siden).

Vil du vide mere om, hvordan man opbygger selvværd – om drømmenes enorme potentiale og styrkebaseret arbejde? Følg mig på [LinkedIn](#) og [Instagram](#), eller besøg min [hjemmeside](#).

Lige dette styrkeelement, er nemlig noget jeg er meget passioneret omkring, ligesom jeg er meget passioneret omkring vores sovende intelligens – værdien af at bruge vores natlige drømme som en ressource til stærkt øget selvindsigt, vejledning, og større kreativitet i problem- og opgaveløsning, arbejdsmæssigt og privat.

Begge dele skriver jeg løbende om.

Og husk så, at der er ikke noget job, hvor du 100% af tiden gør det du er god til, og selvom du bruger dine styrker, kan du stadig brænde ud. Du er et menneske og ikke en robot.

Du skal med andre ord ikke falde i fælden med at dyrke dine styrker for meget, men skal som i alle andre jobs holde ægte pauser, dvs fx uden en telefon i hånden, og du skal prioritere din nattesøvn – og så kan afveksling, hvor du bruger forskellige styrker, også gøre, at du ikke brænder ud (og du skal i det hele taget have noget andet end dit arbejde, som kan give dig god energi, og løfte dit selvværd, hvilket dette skriv gerne skulle tydeliggøre).

Lad os gå videre til det næste element på rejsen mod større selvværd. Det er der, hvor vi tager et endnu dybere spadestik. Et spadestik, der for alvor kan løfte niveauet af selvværd fra lavt til højt.

Undersøg, hvor dit lave selvværd kommer fra - for så at forstå at jo, du er meget(!) værdifuld (Dog uden at hænge fast i din historie!)

Har du en fornemmelse af, hvor din oplevelse af ikke at være ”god nok” kommer fra? I det dybere arbejde med os selv, fx undersøgelsen af vores opvækst og baggrund, er der oftest især to kilder til lavt selvværd: Manglende kærlighed fra vores forældre, eller ikke fuldt ud at blive accepteret af vores forældre (betinget kærlighed, kun når du er på en bestemt måde elsker jeg dig).

Dvs. på den ene side det, at dine forældre ikke har kunnet give dig helt det du har brug for, eller ikke har accepteret dig og fx dine følelser, eller dine talenter og passioner fuldt og helt. Men også det, at du i din tidlige skoletid (folkeskole og fx gymnasie) måske har haft samme oplevelse; du har ikke følt dig accepteret og som en del af gruppen (hvilket igen kan skyldes mangel på fuld accept fra dine forældres, eller andre betydningsfulde voksnes, side).

Jeg er jo mand, og når man er mand (og tidligere i livet, dreng), så er det at spille fodbold ofte en ting. Og det kan især være en ting, hvis du ikke spiller det, og ikke kan se det fede i det.

Især hvis du, ligesom jeg, har en far der, dengang jeg var dreng, var formand for den lokale fodboldklub (læs = min far er meget passioneret omkring fodbold). Dette fødte en meget konkret følelse af at være forkert og anderledes hos mig.

Vil du vide mere om, hvordan man opbygger selvværd – om drømmenes enorme potentiale og styrkebaseret arbejde? Følg mig på [LinkedIn](#) og [Instagram](#), eller besøg min [hjemmeside](#).

En dreng sammenligner sig meget, og helt ubevidst, især med sin far. Han er jo i mange år rollemodel for mandekønnet! Jeg fandt heldigvis min egen sport (dengang svømning), men det at jeg som mand aldrig har fundet fodbold særlig interessant har været svært for at sige det mildt, især i relationen til min far, men også ift.

til venskaber og drengegrupper tidligt i livet. Måske du som mand eller kvinde der læser dette tænker; jeg kan ikke relatere, jeg spiller fodbold! ...så prøv at lede efter andre steder, hvor dine passioner, ønsker og behov ikke er blevet mødt (jeg har on that note også mødt mange der spillede fodbold, eller dyrkede andre sports- eller fritidsaktiviteter uden at ville det, men fordi deres forældre ville det).

Yderligere, så havde jeg en mor, der var dybt bekymret for, om jeg nu skulle gå hen og blive ligesom min far (relativt fraværende fra hjemmet, meget tidstypisk i 70'erne, og meget optaget af arbejde). Jeg husker tydeligt en dag, hvor jeg en eftermiddag som 14-årig, fuld af energi og super glad, fortæller min mor, at nu ved jeg, hvad jeg gerne vil være når jeg "bliver stor".

Jeg ville gerne være international forretningsmand! Jeg kan huske at jeg simpelthen så for mig, hvordan jeg ville rejse rundt i jakkesæt og slips i hele verden. Min mors reaktion? "Nu skal du passe på ikke at blive lige som din far!" – sagt med en stor, løftet pegefingert og stor frustration i stemmen.

Jeg blev fuldstændig mundlam, og følte jeg fuldstændig blev slukket af min mor lige der. At mine (helt egne) drømme og ønsker ikke var velkomne.

Jeg var jo bare en teenager, der havde store drømme for fremtiden. Yderligere, så er det med årene blevet meget tydeligt for mig selv, hvem jeg egentlig er (se næste element), og hvordan jeg formodentlig har været svær at rumme for mine forældre.

Fx er jeg helt utrolig følsom, og har fået genfortalt, hvordan jeg flere gange er blevet lukket ned for, hvis jeg har været ked af det eller vred. Og jeg kan også i dag, hvor jeg selv er far til to nu halvstore børn, se hvad min mor har stået i, da hun stod meget alene med indkøb, tøjvask, børnelogistik (fritidsaktiviteter) m.m., oveni, at hun også gik på arbejde.

Tid, og især overskud, til egentlig omsorg for deres børn, har ingen af mine forældre haft. Som et sidste element, så blev jeg igennem nogle år i folkeskolen mobbet, en oplevelse, der selvfølgelig har sat spor (netop dette blev der naturligt arbejdet meget med i den psykoanalyse jeg har gennemgået).

Summasummarum – jeg har i min barndom og opvækst oplevet flere steder, hvor jeg ikke er blevet mødt og accepteret, som den jeg er. Og det skal jo ikke handle om mig her, men jeg deler noget af min historie, for at du måske på samme måde kan stille dig selv spørgsmålet: hvor kommer mit (til tider) lave selvværd fra? Og her er det vigtigt at pointere: det diskuteres jævnligt i hvilket omfang det er nødvendigt, virkelig at gå så langt tilbage i tiden,

Vil du vide mere om, hvordan man opbygger selvværd – om drømmenes enorme potentiale og styrkebaseret arbejde? Følg mig på [LinkedIn](#) og [Instagram](#), eller besøg min [hjemmeside](#).

og "dyrke" barndommens oplevelser med fx far og mor, for at forstå, hvad der har gjort os til dem vi er (og her, "hvor" vores lave selvværd er født).

For mig er det ganske enkelt en nødvendighed at tage den dimension med, og ikke blot dvæle ved "hvordan kommer jeg væk fra mine selvødelæggende tanker". Det er et must af følgende grund: Ved at forstå hvad der har gjort, at du har det som du har det (og du derfor til tider tænker mere nedgørende tanker om dig selv), så kan du forstå denne store sandhed: der er intet som helst i vejen med dig.

Når du har det som du har det (lige på det tidspunkt, det er jo ofte kun en forbipasserende følelse), så skyldes det noget, du har oplevet og været igennem, som mere har handlet om andre menneskers udfordringer (bl.a. disses lave selvværd), end det har handlet om dig.

Denne rationelle forståelse af vores tidligere oplevelser, og det som har formet os, er en ufravigelig brik i puslespillet "Få selvværdet tilbage". Men – og dette er meget vigtigt - kunsten er så ikke at hænge fast i den historie (offerrollen).

Forståelsen af, hvordan vores barndom og opvækst har formet os, er en umådeligt vigtig forudsætning for at genopbygge selvværdet, og den gør, at noget vigtigt falder på plads i det indre. Men det er kun en vigtig brik, og ikke nok.

Derfor skal barndommens oplevelser ikke dyrkes for meget (det skal ikke være vores identitet), men de hører med som del af puslespillet. Både for meget bedre at kunne forstå os selv (gøre det lettere at acceptere os selv), men også fordi det at kunne tilgive vores forældre, eller andre der har spillet en rolle i skabelsen af vores lave selvværd, er helt centralt.

Jo mere vi hænger fast i vores "lidelseshistorie", jo mindre tenderer vi til at kunne gøre os fri af den. Men at forstå, at dette har vi altså været igennem, og det er derfor vi har det som vi har det, kan gøre meget for vores evne til at acceptere os selv = øget selvværd.

Og så er det klart, at der jo er forskel på, hvad vi hver især har været igennem i vores opvækst. Og nu, til sidst, til noget meget afgørende.

Hvem er du (egentlig)? Om at lære at elske dig selv med "det hele"

Vi siger det som en kliché: for at kunne elske andre, skal vi elske os selv. Og hvor det ikke er hele sandheden (vi kan faktisk godt elske andre uden helt at elske os selv), så er det at elske os selv uden tvivl noget, der vil gøre kærlighedsforholdet lettere, og mere langtidsholdbart.

Det sidste element i dette essay handler om det at lære at elske os selv, med alt hvad vi indeholder – noget der bestemt ikke sker overnight. Men som er centralt ift. at øge dit selvværd – som jo netop er din egen følelse af, at du er noget værd.

Vil du vide mere om, hvordan man opbygger selvværd – om drømmenes enorme potentiale og styrkebaseret arbejde? Følg mig på [LinkedIn](#) og [Instagram](#), eller besøg min [hjemmeside](#).

Og lad mig starte et fortrøstningsfuldt sted, nemlig ved ideen om at se det hos dig selv du til nu måske har set som en svaghed, eller måske endda har fordømt hos dig selv, som en styrke. Og lad mig igen bruge mig selv som eksempel.

Jeg har allerede fortalt, at jeg er meget følsom. Faktisk er jeg så følsom, at jeg på lang afstand kan fornemme andre menneskers følelser.

Nogle kalder det at være et antennebarn (med antennerne ude, altid scannende rummet for stemninger og følelser). Derfor er jeg også enormt stærk til at fornemme, og tune ind på, andre mennesker.

Og har jeg været til fest, middag eller lignende med venner eller via arbejde om aftenen, så har jeg svært ved at sove, fordi jeg ganske enkelt er helt fyldt op af alle andre menneskers følelser. At jeg er så følsom, har jeg i mange år slået mig selv oveni hovedet med.

Hvorfor er jeg også så skide følsom? Cry-baby! (jo, jeg har meget let til tårer). I dag har jeg vendt det til en styrke.

Da jeg var leder, kunne jeg let tune ind på mine medarbejdere, og fornemme stemninger (det, der ikke bliver sagt). Som foredragsholder og som underviser, er jeg eminent til at tune ind på deltagere og kursister, hvilket gør min formidling rigtig stærk (faktisk er min evne til at tune in på kursusdeltagere i en undervisningssituation, noget jeg i 2011 modtog Berlingske Nyhedsmagasins Talent 100 -pris for).

På samme måde bruger jeg denne evne i mine mange 1:1-samtaler, bl.a. med ledere, om disses drømme.

Ligesom jeg bruger min egen rejse helt enormt meget i arbejdet med mennesker. Alt hvad jeg har oplevet og gennemgået, er altså noget jeg aktivt kan bruge til min fordel! Jeg har også straffet mig selv med at jeg blev mobbet (det gjorde jeg uden tvivl også, fordi jeg var og er så følsom).

I dag tænker jeg, at jeg aldrig havde lavet det jeg laver nu, hvis ikke det var for denne mobbeoplevelse (fx var jeg nok ikke startet hos en psykolog, og så havde jeg ikke opdaget drømme – den sovende intelligens – kæmpe store værdi).

Der er altså noget meget centralt i at tænke om de sider af dig selv, som vi traditionelt har syntes mindre godt om, kan vendes til at være noget godt? Og hvis det er svært, så nu, det næste.

Lær at elske hele dig. Med alt hvad du indeholder.

Din hurtige vrede. Din sårbarhed.

Vil du vide mere om, hvordan man opbygger selvværd – om drømmeens enorme potentiale og styrkebaseret arbejde? Følg mig på [LinkedIn](#) og [Instagram](#), eller besøg min [hjemmeside](#).

Det, at du nogle gange lyver og manipulerer, for at nå det du vil (det sker ofte ubevidst når vi gør alle de ting, og først bagefter kan vi se det). Og at du gør de ting, betyder blot, at du er et menneske, præcis som alle os andre (shit, jeg gør mange uheldige ting til tider)! Så når du igen fx er blevet for vred for hurtigt, så vær også hurtig til at tilgive dig selv (og sig undskyld, til dem det gik udover, dette er yderst betydningsfuldt, for jer begge).

I stedet for at slå dig selv oven i hovedet med det. Vær med andre ord omsorgsfuld over for dig selv, og alt hvad du indeholder.

Fx kan du i stedet for at straffe dig selv med noget du har tænkt eller gjort, sige til dig selv: "Med det jeg har været igennem, så giver det mening, at jeg tænker eller gør sådan". Igen, uden at du så skal hænge fast i din historie.

Her praktiserer du selvkærlighed, og er der noget, der kan øge dit selvværd, så er det det. Og her er vi tilbage ved noget af det jeg satte ord på i starten; at opdage vores selvbebrejdende tanker, og styre dem et bedre sted hen.

I dette tilfælde, tilgive os selv for de selvødelæggende tanker, som vi stille og roligt forstår, ikke er sande.

Til allersidst: Det stærkeste selvværd kommer ikke fra titler, penge, anerkendelse eller (ydre) succes.

Det kommer indefra. Fra en stille og rolig erkendelse af, at: Jeg er værdifuld – også når livet ikke går min vej.

Og det at komme derhen, hvor det indre og ikke det ydre udgør fundamentet for vores selvværd, ja det er ikke noget, der sker på et par dage. Den schweiziske læge og psykiater Carl Gustav Jung har sagt det meget rammende:

"The greatest and most important problems of life are all in a certain sense insoluble.... They can never be solved, but only outgrown."

Vil du vide mere om, hvordan man opbygger selvværd – om drømmenes enorme potentiale og styrkebaseret arbejde? Følg mig på [LinkedIn](#) og [Instagram](#), eller besøg min [hjemmeside](#).