

Grundlegendes zum Thema Wohlbefinden

Dr. Thomas Sindt

2025-10-26

Grundlegendes zum Thema Wohlbefinden

Seit einigen Jahren nun schon bilde ich mich vielfältig weiter im Kontext von Selbstwert, Beziehungen und Kommunikation. Hierzu gibt es sehr viele, sehr gute Coachings, Literatur, Videos, Kurse, etc. .

In meiner Wahrnehmung habe ich aber festgestellt, dass viele dieser Beratungs-Angebote häufig sehr spezielle Themen anreißen, wie z.B. “Inneres Kind” (siehe (Asano 2023)), Grenzen setzen (siehe (Imlau 2022)), Bedürfnisse (siehe (Simon 2021)) oder auch div. Kommunikationsthemen. Vieles davon ist sehr wichtig und gut.

Bei genauerer Betrachtung der ganzen Themen und der dazugehörigen Literatur habe ich für mich herausgefunden, dass sie sich vielfach in ihren Kernaussagen unterstützen und häufig dieselbe Aussage mit Hilfe anderer Perspektiven zum Ausdruck gebracht werden.

Z.B. sind die “inneren Kind” Themen sehr ähnlich denen, die mit Kränkungen einher gehen oder was die Bedürfnis-Erfüllung, bzw. deren Nicht-Erfüllung angeht. Auch das Thema Kommunikation von Bedürfnissen und dem Setzen von Grenzen liegt eine gewisse

Ähnlichkeit inne. Hierzu finden sich auch noch viel mehr Querbezüge zwischen den verschiedenen Themengebieten.

Als Quintessenz aus dem Ganzen habe ich für mich inzwischen folgendes raus gezogen (alle Punkte hängen inhärent miteinander zusammen):

- Wir alle haben Bedürfnisse. Können wir diese Bedürfnisse nicht ausleben, geht es uns nicht gut. Warum können wir Bedürfnisse ggf. nicht ausleben?
 - Wir schränken uns selber ein, was das Ausleben der Bedürfnisse angeht, z.B. über Glaubenssätze ((Karig 2018)), die uns ggf. mental vorschreiben, dass bestimmte Bedürfnisse in der Gesellschaft nicht akzeptiert werden (manchmal ist das auch gut! z.B. bei Verbrechen, die wir in der Gesellschaft nicht akzeptieren, oder wenn das Ausleben von Bedürfnissen andere gefährdet).
 - Wir können unsere Bedürfnisse nicht kommunizieren, weil wir vielleicht Angst haben, wie andere auf unsere Wünsche, Gefühle und Bedürfnisse reagieren, oder uns schlicht das Vokabular fehlt, uns auszudrücken ((Simon 2021)).
 - Unsere Bedürfnisse, z.B. nach Zugehörigkeit, werden von Außen bedroht. Dadurch reduziert sich häufig unser Selbstwertgefühl, siehe (Metzger 2025).
- Wir sollten unser Selbstwertgefühl stärken:
 - Je weniger Selbstwert, desto schlechter oder negativer sehe ich die Welt. Je mehr Selbstwert ich habe, desto positiver sehe ich die Welt. Hieraus ergibt sich auch die Wichtigkeit, uns die positiven Ereignisse deutlich zu vergegenwärtigen (z.B. durch Positiv-Listen), damit wir mehr Selbstwert aufbauen. (siehe (Metzger 2025))
 - Meine persönliche Meinung: Je höher das Selbstwertgefühl ist, desto selbstsicherer werde ich und kann vieles auch besser für mich entscheiden

- * Ich kann Glaubenssätze mit mehr Selbstsicherheit und Selbstverständnis hinterfragen und somit ggf. besser meine Bedürfnisse ausleben, wenn sie nicht durch Glaubenssätze blockiert werden.
 - * Ich kann meine Bedürfnisse mit mehr Sicherheit kommunizieren.
- Wir sollten lernen, uns besser und auch klarer auszudrücken:
 - Wenn wir selber nicht verletzt werden wollen, sollten wir in unserer Kommunikation darauf achten, andere ebenfalls nicht zu verletzen. Wir sollten achtsamer kommunizieren (siehe (Simon 2021) und (Imlau 2022)).
 - Wir sollten ein grundlegendes Verständnis für Sprache aufbauen um zu verstehen, was können wir kommunizieren, wo sind unsere Grenzen der Kommunikation, welchen Einfluss auf unsere Wahrnehmung und auf unsere Ängste hat das (siehe (Gümüşay 2020)).
 - Wenn wir unsere Bedürfnisse, Gefühle und Wahrnehmungen kommunizieren können, können wir diese ggf. auch viel besser ausleben (Simon 2021). Das lässt uns wieder besser fühlen (siehe oben). Ich erlebe vielleicht mehr Positives und steigere dadurch wieder mein Selbstwertgefühl.

Im Wesentlichen lässt es sich zusammenfassen, wie es auch schon die Fantastischen 4 getan haben: “Ich denke also bin ich, denk ich positiv gewinn ich” (Die Fantastischen Vier: “Lass die Sonne rein”).

Literatur

- Asano, Markus. 2023. “Inneres Kind heilen, 7-Wochen-Transformation.” *Inneres Kind heilen*.
- Gümüşay, Kübra. 2020. *Sprache und Sein*. 1st ed. Hanser Berlin.
- Imlau, Nora. 2022. *Meine Grenze ist dein Halt: Kindern liebevoll Stopp sagen*. 5th ed. Weinheim Basel: Beltz.

- Karig, Friedemann. 2018. *Wie wir lieben: Vom Ende der Monogamie*. 7th ed. Berlin: Aufbau Taschenbuch.
- Metzger, Jochen. 2025. “Der Tiefe Wunsch Nach Zugehörigkeit.” *Psychologie Heute Compact* Zu mir stehen (80): 48–52.
- Simon, Aino. 2021. *Liebe lieber einzigartig*. Wien: Goldegg Verlag.