

## Gedankenanstoß: Anekdote vom Selbstwert

*Der Selbstwert spielt eine sehr entscheidende Rolle, wenn es um Stressbewältigung und Burnoutprävention geht. In dem Buch Therapie-Tools: Resilienz (1) wird eine sehr schöne Geschichte erzählt, die das Selbstwertgefühl bzw. den Glauben an den eigenen Selbstwert stärkt. Diese Anekdote, die von mir leicht abgeändert wurde, finden Sie im heutigen Blogbeitrag. – Autor: GS*



### **Die Geschichte vom 50 Euro Schein:**

In einer Vorlesung hält ein Professor einen nagelneuen 50 Euro Geldschein hoch und fragt seine Studenten, wer den Schein haben möchte. Geschlossen heben alle den Arm.

Der Professor zerknüllt daraufhin den Geldschein und stellt erneut die gleiche Frage. Wieder melden sich alle Studenten im Saal. Daraufhin nimmt der Professor den Schein, wirft ihn auf den Boden und stampft mit seinen Schuhen darauf. Er hebt den nunmehr schmutzigen und zerknüllten Geldschein auf, hält ihn in die Luft und fragt wieder seine Studenten, wer denn nun das Geld noch haben möchte. Wieder gehen alle Hände in die Höhe.

Der Professor erklärt danach seinen Studenten: „Obwohl der Geldschein jetzt nicht mehr neu, sondern sogar schmutzig und zerknüllt ist, hat er noch immer seinen Wert und Sie haben das alle erkannt. Genauso wie mit dem 50 Euro Schein ist es mit dem Selbstwert. Egal, was uns im Leben widerfährt, egal ob andere auf uns herumtrampeln oder uns durch den Dreck ziehen, wir haben immer den gleichen Wert. Wir sind immer gleich wertvoll, unabhängig davon, was andere mit uns machen!“ (2)

- (1) Engelmann, Bea (2014): Therapie-Tools: Resilienz. Beltz-Verlag: Weinheim, Basel. S. 18
- (2) Engelmann, Bea (2014): Therapie-Tools: Resilienz. Beltz-Verlag: Weinheim, Basel. S. 18