

# Rezensionen von Buchtips.net

## Fabian Chmielewski, Sven Hanning: Ganz viel Wert

### Buchinfos

Verlag: [Beltz \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)  
Genre: [Sachbuch](#)  
ISBN-13: 978-3-621-28704-3 ([bei Amazon.de bestellen](#))  
Preis: 26,00 Euro (Stand: 29. Juni 2025)

### Sich aufbauen

Auch wenn man es im Alltag meist anders erlebt und denkt, das "eigentliche" Leben findet eher im Inneren als im Außen statt. Anders wäre auch nicht zu erklären, dass ähnliche oder gleiche Situationen und Ereignisse von den verschiedenen Menschen sehr verschieden bewertet werden. Diese "innere Bewertung" ist es, die den Dingen und Ereignissen ihre individuelle Bedeutung zukommen lassen. Was besonders für das Verhältnis, das "Bewerten" der eigenen Person angeht. Denn niemand sonst kennt die eigenen Schwächen und Fehler, auch die eingebildeten, besser als man selbst.

Umgehend mit praktischen, griffigen, verständlichen Beispielen beginnen (eine Bindung an praktische Fallbeispiele, die sich durch das Buch hindurchzieht), legen die Autoren ihr Augenmerk auf diese neuralgische Stelle im Menschen. Auf den "Selbstwert" und Störungen im Selbstwert-Gefühl. Die Angst, unangenehm aufzufallen, die ein ständiger, niedermachender Begleiter werden kann. Das sich ständig zu Bestleistung angetrieben fühlen und das Schöne im Leben dabei auf der Strecke lassen. Nicht allein sein können und sich selbst als "schwer zu ertragen" empfinden. Vielfach kann ich das anfühlen, dieser Mangel an Selbstwert, differenziert sind die Symptome und doch geht es immer um das eine. Ob man sich selbst annehmen kann, seine Stärken und Schwächen im rechten Licht und mit gnädigen Augen zu betrachten versteht oder ob da ein "innerer Antreiber" und eine laute, innere Stimme immer wieder ein "Das war nichts, das ist nichts, das geht nicht, das bekommst Du nicht hin" in den Raum des Lebens festsetzt.

"Er selbst gibt immer 150% Leistung" - Und kommt doch nicht zu diesem tief befriedigenden Gefühl, mit sich selbst zufrieden und im Reinen zu sein.

"Der negative Selbstwert wirft einen langen Schatten auf das Leben der Betroffenen"

Gut ist, dass die Autoren in keiner Weise in den Raum setzen, ein "einfaches Programm" vorzulegen, mit dem jeder vom "The bad" zum "The good" quasi über Nacht mutiert, sondern die Tücken des Weges ebenso vor Augen führen, wie die vielfachen Ursachen für eine Störung des Selbstwert-Gefühls, übergehen zu klaren, hilfreichen Interventionen und Methoden, um damit auch zu verdeutlichen, dass es ein erfolgversprechender, aber eben auch langer Weg. Bei dem es sich überaus lohnt, für das eigene Leben, "dran zu bleiben".

Und auch dem allgemein interessierten Leser bietet das Werk ein tieferes Verständnis für die inne liegenden Motive des eigenen Verhaltens und das der anderen. Wenn es um "The ugly" geht, um narzistische Persönlichkeiten, dann wird deutlich, dass auch hier am Ende, bei aller Hybris, nichts anderes vorliegt als ein tief sitzendes Gefühl des eigenen "Un-Wertes", dass sich nur auf besondere und sich selbst pseudo-erhöhende Weise (durch Ausnutzen der anderen zur Stützung der eigenen Person) ausdrückt.

"Um negativen Selbstwert auszugleichen oder zu verstecken, legen Menschen sich eine grandiose Fassade zu"

Und auch durchaus spannend ist die Klärung der Frage "Henne oder Ei" zu lesen. Das zunächst die "innere Balance" der eigene Selbstwert aktiv vorliegen muss, "damit das Leben Schön wird", dass man von "innen nach außen" gut leben kann, von "außen nach innen", die Kern-Verunsicherung aber nicht bewältigt werden wird.

Das Ganze legen die Autoren sehr verständlich, teils zwingend logisch, vor, bieten auch im Schriftbild immer wieder Zusammenfassungen und bleiben erfreulich praktisch im Stil. Um also das "Wunsch-Ich" besser einschätzen zu können, abzulegen, was Illusion ist und vor Augen zu halten, was ein guter Weg wäre, ist es einfach notwendig, vom "Soll-Ich" und dem ständigen Scheitern daran das "Bin-Ich" anzunehmen und in guter Weise wertzuschätzen. Wie das geht, was es dafür braucht, welche Tücken auf dem Weg warten, von all dem handelt dieses zu empfehlende Werk.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)  
[06. November 2019]