



**PSYCHOGENETIK**  
Maria Hardenberg

## **Die Sache mit den Bewertungen**

### **... und wie Du lernst, bei Dir zu bleiben**

©nach Maria Hardenberg

Es scheint das Normalste der Welt zu sein: Wir bewerten – bewusst oder unbewusst.

- Was ist richtig, was ist falsch?
- Was ist gut, was ist schlecht?
- Was ist gelungen – und was nicht?

Dabei geschieht etwas, das wir oft unterschätzen: Wir beginnen, uns selbst zu bewerten. Und nicht selten machen wir uns dabei klein. Gleichzeitig werden wir auch von anderen bewertet – durch deren persönliche Sichtweise, Erfahrungen und inneren Filter.

### **Warum Bewertungen so viel Macht haben**

Bewertungen haben eine starke Wirkung. Sie können uns verunsichern, aus der Balance bringen und uns von uns selbst entfernen. Plötzlich beginnen wir zu zweifeln:

- War das richtig, was ich gesagt habe?
- Hätte ich anders handeln müssen?
- Bin ich vielleicht falsch?

In solchen Momenten verlieren wir oft den Kontakt zu uns selbst – zu unserer Klarheit, unserer Intention und unserer inneren Stabilität.

### **Ein anderes Verständnis: Anerkennung statt Bewertung**

Ein zentraler Schlüssel liegt darin, Bewertungen durch etwas anderes zu ersetzen: Anerkennung. Anerkennung bedeutet, etwas als existent wahrzunehmen – ohne es sofort zu bewerten, zum Beispiel:

- „So ist es gerade.“
- „So sieht es dieser Mensch.“
- „So habe ich es gemeint.“

Das schafft Raum. Und dieser Raum bringt Dich zurück zu Dir.



## **Ein Beispiel aus dem Alltag**

Du teilst Deine Meinung – vielleicht in einem Gespräch oder in sozialen Medien. Jemand reagiert darauf und versteht Dich völlig anders, als Du es gemeint hast. Du wirst bewertet – vielleicht als arrogant, naiv oder besserwisserisch.

Und plötzlich beginnt ein innerer Prozess:

- Du denkst darüber nach
- Du willst Dich erklären
- Du rechtfertigst Dich
- Du beschäftigst Dich vielleicht stunden- oder tagelang damit

Warum? Weil Du dieser Bewertung Bedeutung gibst.

## **Der entscheidende Perspektivwechsel**

Es hilft, sich bewusst zu machen: Dieser Mensch sieht Dich durch seine Welt, nicht durch Deine. Seine Bewertung sagt oft mehr über ihn aus, als über Dich.

Jeder Mensch lebt in einem eigenen System aus:

- Erfahrungen
- Werten
- Prägungen
- Moralvorstellungen

Wenn zwei Welten aufeinandertreffen, kann es sein, dass sie nicht zusammenpassen. Und das ist kein Problem. Es ist eine Realität.

## **Der souveräne Umgang mit Bewertungen**

Der Schlüssel liegt nicht darin, Bewertungen zu vermeiden, sondern darin, anders mit ihnen umzugehen. Frage Dich:

- Ist mir diese Person wirklich wichtig?
- Möchte ich in einen Austausch gehen – oder kostet mich das nur Energie?
- Besteht überhaupt Offenheit für echtes Verstehen?



Nicht jede Bewertung verdient Deine Aufmerksamkeit. Und nicht jede Meinung braucht eine Antwort.

## **Du musst nicht in jede Welt hineinpassen**

Du musst Dich nicht erklären, nicht rechtfertigen, nicht anpassen – nur damit Dich jemand versteht, der Dich gar nicht wirklich sehen will. Manche Menschen begegnen nicht Dir, sondern nur ihrer Vorstellung von Dir. Und dort kannst Du Dich nicht „richtigstellen“.

## **Selbstachtung statt Rechtfertigung**

Aus Selbstachtung darfst Du erkennen:

- nicht jede Verbindung ist stimmig
- nicht jede Sichtweise gehört zu Dir
- nicht jede Auseinandersetzung ist sinnvoll

Manchmal ist die reifste Entscheidung: Bei sich zu bleiben.

## **Bewertungen als Chance nutzen**

Bewertungen können dennoch wertvoll sein – wenn Du sie bewusst betrachtest. Nicht als Wahrheit, sondern als Impuls zur Reflexion:

- „Was wurde da gesagt?“
- „Trifft etwas davon auf mich zu?“
- „Oder gehört es zur Welt des anderen?“

So bleibst Du in Deiner Souveränität.

## **Der Umgang mit Selbstbewertungen**

Oft sind wir selbst unsere strengsten Kritiker, doch Selbstentwertung führt nicht weiter. Sie schwächt Dich, statt Dich zu entwickeln.

Ein konstruktiver Umgang wäre:

✗ „Ich habe alles falsch gemacht“

✓ „Das kann ich beim nächsten Mal besser machen“

Das ist der Unterschied zwischen Abwertung und Entwicklung.



**PSYCHOGENETIK**  
Maria Hardenberg

## **Anerkennung gibt Kraft**

Anerkennung - Dir selbst und anderen gegenüber - ist kraftvoll. Sie bedeutet nicht, alles gut zu finden, sondern bewusst wahrzunehmen, was ist:

- „Ich sehe, was ich getan habe.“
- „Ich erkenne meinen Einsatz an.“
- „Ich darf wachsen, ohne mich kleinzumachen.“

## **In Deiner eigenen Welt bleiben**

Wenn Du Dich selbst anerkennst, bleibst Du in Deiner Kraft. Dann brauchst Du nicht mehr, dass andere Dich bestätigen. Dann entsteht etwas sehr Wertvolles:

- innere Stabilität
- Klarheit
- Authentizität
- Freiheit

## **Ein neuer Umgang**

Vielleicht geht es nicht darum, Bewertungen ganz zu vermeiden. Sondern darum, sie nicht mehr über Dich bestimmen zu lassen. Zu erkennen:

- „Das ist eine Sichtweise – nicht meine Wahrheit.“
- „Ich darf sein, wie ich bin.“
- „Ich bleibe bei mir.“

Und vielleicht ist genau das der Weg: Weniger bewerten. Mehr anerkennen. Und Dich selbst nicht mehr verlieren in den Vorstellungen anderer.

**Praxis für Psychogenetische Beratung und Prozessarbeit**

**Maria Hardenberg**

**Am Hahnsberg 27**

**53424 Oberwinter bei Bonn**

**Praxis-Maria-Hardenberg@t-online.de**