

Selbstbewusstsein stärken

Für Frauen

Autoren Name



Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Selbstbewusstsein stärken – Für Frauen

Copyright © 2020 [REDACTED]
[REDACTED]

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Für Fragen und Anregungen:
[REDACTED]

Auflage 2020

Über die Autorin



■■■■■ ist nicht nur Autorin, um Wissen zu vermitteln – Sie ist mit ganzem Herzen dabei. Die 25-Jährige Marketing Designerin hat nach ihrem Studium schnell gemerkt, worauf sie sich konzentrieren muss, um ihre innere Mitte zu finden und einen entspannten Lebensstil zu führen. Mittlerweile gehört Meditation zu ihrem täglichen Leben, fest integriert in den stressigen Alltag und das hektische Leben ihrer Heimatstadt Frankfurt. Die Gelassenheit, die für sie alltäglich ist, basiert auf vielen Büchern, Erfahrungen und einem offenen Geist für Neues. Gerade dieser ist wichtig, um ständig weiter zu lernen und sich immer Neuem zu widmen und sich nach und nach zu öffnen und kennen zu lernen.

■■■■■ erklärt auf eine sehr persönliche Weise ihren Bezug zur Spiritualität, den Glauben an das, was nicht sofort ersichtlich ist und mit Liebe durch die Welt zu gehen. Noch heute ist sie dabei, alles an neuem Input aufzunehmen und stetig an das Gute im Menschen zu appellieren!

INHALT

Warum „für Frauen“?.....	1
Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein	5
Definition.....	6
Selbstwert.....	6
Selbstvertrauen	7
Selbstbewusstsein	8
Bestandsaufnahme.....	10
Selbstvertrauen: Verloren	20
Andere Personen	24
Angst.....	26
Selbstwert: Abschätzen	30
Journaling.....	31
Dankbarkeit	34
Selbstbewusstsein: Unbezahlbar	36
Meditation.....	36
Reframing.....	38
Komfort-Zone verlassen	41
Physik	44
Powertipps auf den Punkt gebracht.....	47
Selbstbewusst ist die Frau.....	52

Warum „für Frauen“?

Sicherlich ist es nicht immer einfach, ein Mann zu sein, aber da Sie hier sind, wissen Sie, wie schwer es ist, eine Frau zu sein – nachdem Sie diesen Ratgeber gelesen haben, werden Sie dankbar sein, wie wundervoll es ist, eine Frau zu sein.

Es gibt diverse Tipps und Ratgeber, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken können, dennoch freue ich mich, dass Sie sich für diesen Ratgeber entschieden haben. Ich kann Ihnen aus eigener Erfahrung berichten, wie es ist, Selbstbewusstsein zu haben, zu verlieren und zurückzuerlangen. Der tägliche Kampf, den eine Frau kämpft, ist grundsätzlich etwas anders als der, den

Männer täglich austragen. Seit sehr langer Zeit gibt es den „Geschlechterkampf“, bei dem es darum geht, dass Frauen und Männer gleichgestellt werden. Frauen wurden noch vor wenigen Jahrzehnten nicht einmal vor dem Gesetz als gleichberechtigt angesehen. Einige Jahrhunderte lang hieß es, Frauen wären zu einer Nutzung des Verstandes nicht in der Lage, denn sie hätten nicht ausreichend Köpfchen. Mir sagte einmal ein Mann, ich solle den Mund halten und gut aussehen, damit ich keinen Schaden anrichten könne. Glücklicherweise ist bei den meisten Menschen mittlerweile angekommen, dass Männer und Frauen (in den meisten Fällen) klug genug sind, um Entscheidungen zu treffen und alle Berufsfelder zu wählen, die sie sich wünschen.

Dennoch gibt es biologische Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Dieser Aspekt ist wichtig, denn Sie sollen nicht nach dem Lesen dieses Ratgebers denken, Sie müssten sich „wie ein Mann“ verhalten. Mir liegt es am Herzen, dass Sie glücklich sind und sich wohlfühlen. Wenn das bedeutet, dass Sie sich die Haare kurz schneiden und in einem Blauemann herumlaufen, dann tun Sie das – aber tun Sie es, weil Sie es möchten. Wenn Sie hingegen in die andere Richtung möchten, mit langen Haaren, Make-up und so weiter, dann gilt hier auch: Wenn es das ist, was Sie möchten, dann sollen Sie dies mit bestem Gewissen tun. Wir leben in einer Welt, in der nichts unmöglich ist. Und auch, wenn wir an diver-

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

sen Fronten noch Kämpfe um Rechte für diverse Gruppen kämpfen, haben wir doch immense Fortschritte gemacht.

Meine Hauptintention ist, dass Sie verstehen, dass die Bilder von „das ist männlich“ und „das ist weiblich“ antiquierte Vorstellungen sind, die in Ihren Köpfen einnisten und Sie in die Situation bringen, in der Sie sind. Sie stehen vielleicht nicht für Ihre Meinung ein, Sie lernen keinen neuen Menschen kennen, weil Sie dafür auf Fremde zugehen müssten oder Sie leiden anderweitig unter mangelndem Selbstbewusstsein. Daher ist es mir ein Bedürfnis und eine Ehre, Ihnen dabei zu helfen, Ihren Selbstwert und Ihr Selbstbewusstsein auf die Ebene zu bringen, die Sie verdient haben. Es geht hierbei nicht darum, dass Sie die Karriereleiter hinaufsteigen, viele Kinder und/oder eine „Bikinifigur“ bekommen sollen. Ich wünsche mir, dass Sie nach dem Lesen dieses Kleinods dazu in der Lage sind, sich selbst für das zu lieben und wertzuschätzen, was Sie tun, oder den Mut zu haben, die Änderungen in Ihrem Leben vorzunehmen, die Sie glücklich machen.

Sobald wir einen kurzen Abstecher in die Definition einiger Begriffe gemacht haben, widmen wir uns den Übungen und Hinweisen, die Ihnen dabei helfen, sich mit sich selbst anzufreunden. Auch werden Sie lernen, wie Sie innere und äußere Einflüsse unterscheiden können, um diesen wirkungsvoll zu begegnen und sich

AUTOREN NAME

selbst und Ihr Selbstbewusstsein auf diese Weise zu schützen.

Nun wünsche ich Ihnen eine erkenntnisreiche Zeit und viel Spaß beim Lesen und Lernen!

Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein

Die drei Begriffe aus der Überschrift werden oftmals synonym gebraucht, haben jedoch unterschiedliche Bedeutungen und sind eng miteinander verbunden. Der Titel dieses Ratgebers bezieht sich auf das Selbstbewusstsein, allerdings erlangen Sie dieses leider nicht im wünschenswerten Maß, wenn Sie weder Selbstwert noch Selbstvertrauen haben. Daher schauen wir uns die Begriffe erst einmal genauer an.

DEFINITION

Die drei Worte beinhalten alle die Vorsilbe „Selbst“, womit der wichtigste Aspekt bereits geklärt ist: Es geht ausschließlich um Sie und um niemand anderen. Ein Großteil dieser Eigenschaften ist genetisch bedingt. Das wird Ihr Vorhaben, sich selbst mehr zu lieben, zu vertrauen und wertzuschätzen jedoch nicht unterbinden. Der Grund dafür liegt darin, dass der wichtigere Teil dieser Kompetenzen aus Ihnen selbst kommt.

Selbstwert

Dieser wird oftmals auch als Selbstwertgefühl bezeichnet, was irreführend ist, da es sich nicht um ein Gefühl handelt, sondern eher um die Selbstwertschätzung. Besser ist die Gleichstellung mit dem Begriff der Selbstachtung. Es geht hierbei darum, wie viel Sie selbst von sich halten und vor allem, wie wertig Sie von sich reden und denken. Aussagen wie „Dazu bin ich nicht gut genug“, „Das habe ich nicht verdient“, und Ähnliches sind deutliche Aussagen dafür, dass Ihr Selbstwert ausbaufähig ist. Aus diesem Begriff entstand das Sprichwort „Sich selbst unter Wert verkaufen“, was Ihnen sicherlich bekannt ist, zumal Sie aus einem bestimmten Grund hier sind.

Der Selbstwert lässt sich unterscheiden in impliziten und expliziten Selbstwert. Der explizite Selbstwert ist der Teil unserer inneren Wertschätzung, den wir

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

aktiv steuern können. Sie können also in diesem Teil Ihres Selbstwertes auch eigens entscheiden, ob Sie sagen oder denken, dass Sie nicht gut genug sind. Leider schleifen sich diese Gedanken manchmal sehr schnell und sehr tief ein, besonders in noch jungen Jahren, beispielsweise der Grundschulzeit. Hat sich dieses negative Denken erst einmal im Kopf festgesetzt und ist für den Träger vermeintlich unzugänglich und so auch nicht mehr steuerbar, spricht man von implizitem Selbstwertgefühl.

Selbstvertrauen

Das Vertrauen auf sich selbst beinhaltet ebenfalls, dass man auf die eigenen Fähigkeiten vertraut. Mit Glück haben Sie dafür eine gute Grundlage in der Kindheit erhalten. Wenn nicht, wird Sie das nicht aufhalten. Eltern, die ihre Kinder stets behüten und von allen Herausforderungen und möglichem Scheitern fernhalten, verhindern damit, dass das Kind eigene Entscheidungen trifft und Fehler macht – oder auch keinen Fehler macht. Die Selbstbestimmung spielt beim Selbstvertrauen eine wichtige Rolle. Als Kind entscheiden wir gern selbst, spätestens ab der „Trotzphase“, wenn wir uns selbst für den Kindergarten anziehen wollen oder Ähnliches. Aus den daraus resultierenden Ergebnissen erwächst Selbstvertrauen, denn irgendeine eigens durchgesetzte Idee findet immer Anklang oder ein Ver-

such gelingt. Bei den ganz Kleinen können Sie dies beobachten, wenn diese das Krabbeln oder Laufen lernen: Es ist deren eigene Motivation, dies zu erlernen, und sobald die Versuche Früchte tragen, strahlen die Kinder – eine Bestätigung von außen ist nicht notwendig.

Falls diese Selbstbestimmung in der Kindheit von übervorsichtigen Eltern unterbunden wurde, kann es sein, dass Sie von Haus aus weniger Selbstvertrauen mitbringen. Das ist nur insofern tragisch, als Sie vermutlich einige schöne Momente chancenlos haben ziehen lassen. Aber auch das können Sie nachholen. Selbstbestimmtheit und Selbstvertrauen beruhen auf Gegenseitigkeit. Sie können also, wenn Sie daran arbeiten wollen, jederzeit mit der Selbstbestimmtheit anfangen – es fällt uns im Erwachsenenleben nur schwerer, Neues zu erlernen.

Selbstbewusstsein

Sich seiner selbst bewusst zu sein ist eine Kombination der beiden vorhergegangenen Attribute und doch mehr als die Summe seiner Teile. Wenn Sie sich selbst gewahr sind, dann wissen Sie um Ihre Stärken, aber auch um Ihre Schwächen, Sie kennen Ihren Wert, Sie lieben sich selbst, wie Sie sind und Sie können sich selbst richtig einschätzen. Sie wissen, ob Sie eine Aufgabe in der vorgegebenen Zeit bewältigen können, ob Sie das Geheimnis bewahren können, ob Sie die Richtige für eine be-

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

stimmte Aufgabe sind oder ob Sie es nicht sind oder können. Sie sind selbst reflektiert und kennen sich und Ihre Reaktionen auf Themen, Aussagen und Gefühle. Sie sind erfahren in der Handhabung Ihrer Gefühle und Charaktereigenschaften.

Selbstbewusstsein bedeutet nicht, perfekt zu sein oder perfekt sein zu wollen. Sicherlich leidet ein Großteil der Frauen unter mangelndem Selbstwert, -vertrauen und -bewusstsein, weil wir an jedem Kiosk und auf jeder Internetplattform überschüttet werden mit Dingen, die uns perfekt machen wollen und Menschen, die bereits vollkommen zu sein scheinen. Wenn Sie selbstbewusst sind, dann beeindruckt Hochglanzdrucke und Instagram-Filter Sie keineswegs. Sie können sich die Dinge ansehen und genießen die Ästhetik und bewundern die Arbeit, die hinter dieser einen, außergewöhnlichen Aufnahme stecken und widmen sich anschließend, ohne sich weiter mit den Diskrepanzen zwischen Ihrem Hautbild und dem der prominenten Schönheit zu beschäftigen.

Kurzum: Sie wissen explizit, wer Sie sind, was Sie tun, tun sollten, tun könnten und unterlassen sollten, um sich und anderen nicht zu schaden oder Verletzungen zuzufügen.

BESTANDSAUFNAHME

Nachdem wir diese feinen Unterschiede erkannt haben, wollen wir uns damit beschäftigen, wie es sich mit Ihren persönlichen Selbst-Attributen verhält. Dazu habe ich Ihnen einen kleinen Fragenkatalog zusammengestellt, anhand dessen Sie abschätzen können, welche Eigenschaften noch ausbaufähig sind. Da ich es stets schwierig finde, Menschen mittels eines Punktesystems einzuteilen, verzichte ich darauf, denn diese Fragen dienen als Anregung. Möglicherweise lesen Sie diese Fragen und stellen fest, dass Sie die nachfolgenden Übungen nicht benötigen. Nun, das würde mich sehr freuen, vielleicht habe ich aber auch speziell Ihren Fall in den Fragen übersehen und bitte Sie daher, dennoch weiterzulesen. Sehr wahrscheinlich werden Ihnen die Übungen dennoch helfen, es lohnt sich also.

Vielleicht lesen Sie aber auch nicht weiter, da Sie sich eher so einschätzen, dass Sie so viel Arbeit vor sich haben, die Sie ohnehin nicht bewältigen können, dass Sie es lieber gleich unterlassen. Auch Sie bitte ich, dennoch nicht aufzugeben, schließlich geht es um Sie. Ein Mangel an Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein macht Sie besonders angreifbar für Ausbeutung. Nicht nur, dass Sie im Büro ständig ohne Einwände die Arbeit von anderen übernehmen und doch nicht die Lorbeeren dafür einheimsen, Sie können sich auch

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

in Ihrer Beziehung nicht entfalten, geraten vielleicht an eine gewalttätige Person, von der Sie sich nicht lösen können, oder leiden an anderen schädlichen Beziehungen. Auch können Ihre Kinder Ihnen wahrlich auf der Nase herumtanzen, denn Menschen mit mangelndem Selbstbewusstsein sind nicht sehr argumentationsstark oder durchsetzungsfähig.

Unter Umständen decken die Fragen Baustellen auf, mit denen Sie nicht gerechnet haben. In diesem Fall lesen Sie bitte auch weiter, denn selbst, wenn Sie nun feststellen, dass Sie Dinge übersehen haben, bedeutet dies nicht, dass Sie diesen Mangel nicht beheben können.

Bitte betrachten Sie die Antwortmöglichkeiten als Tendenzen. Nicht zu jeder Frage wird eine Antwort vollständig auf Sie zutreffen.

1. Sie erhalten die Möglichkeit, eine andere, Ihnen gänzlich unbekannte Stadt zu besuchen. Wie fühlen Sie sich dabei?
 - a) Ich freue mich auf die Chance, endlich aus dem trödeligen Alltag auszubrechen.
 - b) Ich besuche ständig unbekannte Orte, das ist nicht Neues und kein Grund zu irgendeiner Aufregung.
 - c) Ich war seit Jahren nur in meiner Heimatstadt oder im Ferienhaus meiner Familie. Ich kenne

AUTOREN NAME

nichts anderes. Ich möchte das Angebot nicht annehmen.

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

2. Die erwähnte Reise soll eine Coaching-Tour mit Ihnen und 7 Kollegen (gemischte Gruppe, 4 Männer, 4 Frauen) werden. Sie erhalten die Aufgabe, die An- und Abreise sowie die Übernachtungen zu organisieren. Wie sieht es nun in Ihren Gedanken aus?
 - a) Freuen Sie sich auf die Aufgabe, weil Sie nun endlich Verantwortung bekommen?
 - b) Ist dies kein Problem, da Sie ohnehin diverse Dinge organisieren?
 - c) Sind Sie nun in ständiger Sorge, ob Sie alle Kollegen gesund und munter hin und zurück bringen können?

3. Auf der Zugfahrt sitzen Sie mit den anderen zusammen. Alle sind fröhlich und ein wenig aufgeregt. Wie verbringen Sie den Großteil der 6 Stunden Zugfahrt?
 - a) Ich unterhalte fröhlich die ganze Truppe, erkläre, bei welchem Umstieg wir die Möglichkeit auf ein zweites Frühstück haben und habe eine gute Zeit.
 - b) Ich teile mir die Zeit ein. Wenn es sich anbietet, spreche ich mit den Kollegen, ansonsten lese ich oder döse vor mich.
 - c) Ich sitze für mich und plane meine Woche durch. Ständig schaue ich auf die Uhr und die

Anzeigen im Zug, um auch sicher nicht den Ausstieg zu verpassen.

4. Sie kommen mit allen Kollegen munter in der Stadt an. Die Züge sind pünktlich gefahren und niemand hat unterwegs Gepäck verloren. Nun stehen Sie am Hauptbahnhof und sind orientierungslos. Leider ist Ihnen beim letzten Umstieg die Wegbeschreibung zum Hotel unbemerkt abhandengekommen. Wie reagieren Sie?

a) Ich nehme mein Smartphone und navigiere uns zum Hotel. Ich hatte die Daten ohnehin schon eingespeichert, der Zettel war nur eine Absicherung, falls der Akku leer sein sollte.

b) Ich frage den nächsten Passanten nach dem Weg. Zum Glück habe ich in einer großen Hotelkette gebucht.

c) Ich bitte einen der Kollegen, uns dorthin zu bringen und bekomme Schweißausbrüche.

5. Im Hotel angekommen stellen Sie fest, dass anstelle der 8 Einzelzimmer 4 Doppelzimmer reserviert wurden. Nachdem geklärt wurde, dass leider alle Einzelzimmer belegt sind und keine Umbuchung möglich, geht es an die Organisation, wer mit wem ein Zimmer teilt. Was geschieht als Nächstes?

a) Wir verstehen uns alle hervorragend. Das ist

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

kein Problem. Ich teile die Kollegen den Zimmern zu.

- b) Wir verteilen uns so auf die Zimmer, wie wir im Zug gesessen haben.
- c) Ich warte, bis die Kollegen das unter sich geklärt haben. Ein männlicher Kollege bleibt übrig, da sich einer der Kollegen für eine Kollegin interessiert.

6. Beim Abendessen mit den Kollegen kommt die Frage auf, wer sich um die Einteilung der Spesen kümmert. Wir haben nur einen Gesamtbetrag zur Verfügung und der muss 5 Tage halten und uns mit Mittagessen und Freizeitgestaltung versorgen. Welche Meinung vertreten Sie?

- a) Ich habe die Woche schon grob vorgeplant, da ist es nur sinnvoll, wenn ich das übernehme.
- b) Solange nicht der Kollege die Aufgabe übernimmt, der immer so unordentlich ist, ist es mir egal.
- c) Ich schaue auf meinen Teller und stochere im Essen herum. Vielleicht vergessen die Kollegen, dass ich da bin und der Kelch zieht an mir vorüber.

7. Wer auch immer nun die Organisation vor Ort

übernimmt, die Kollegen wünschen sich einen besonderen Abend außerhalb des Hotels und wollen die Stadt kennenlernen. Man fragt Sie, was Sie unternehmen möchten.

- a) Ich habe schon einiges über die legendäre Party-Szene der Stadt gehört, ich würde gern einige Bars besuchen, vielleicht auch eine Diskothek. Aber vor allem möchte ich das neue, auffällige Kleid ausführen, das ich mir neulich gekauft habe.
 - b) Ich bin auf alles vorbereitet und würde mich über einen Restaurantbesuch mit anschließendem Spaziergang durch Stadt freuen, auf dem man dann spontan entscheidet, wie es weitergeht.
 - c) Ich möchte lieber im Hotel bleiben und arbeiten.
8. Zu Ihrem beruflichen Ausflug gehören Vorträge, deren Themen Sie am ersten Tag erhalten haben. Sie sind am dritten Tag mit Ihrer Rede dran. In 10 Minuten sprechen Sie vor etwa 100 Mitarbeitern Ihres Unternehmens aus dem ganzen Land. Wie geht es Ihnen?
- a) Gut. Ich habe zwar letzte Nacht kaum geschlafen, aber ich weiß, worum es geht und habe mir soeben das Handout durchgelesen, wel-

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

ches wir zu diesem Thema bekommen haben. Im Zweifel baue ich ein paar Witze ein, das wird schon gut gehen.

b) Ich bin vorbereitet.

c) Ich habe vor Angst die halbe Nacht nicht geschlafen. In der anderen Hälfte bin ich immer wieder meine Notizen durchgegangen. Ich bin sicher, dass die mich alle auslachen. Ich kann sowas nicht.

9. Am vorletzten Abend kommen die Kolleginnen zu Ihnen und bitten Sie, sie in den Wellnessbereich des Hotels zu begleiten. Alle haben bereits Bademäntel an und warten nur noch auf Sie. Man möchte in die Sauna gehen und sich anschließend noch eine Massage gönnen. Was sagen Sie?

a) Ich bin bereits umgezogen und habe nur auf die Mädels gewartet.

b) Ich möchte lieber nur mein Buch weiterlesen, komme aber mit in den Wellnessbereich und schaue mir alles an. Schließlich kann man dort auch entspannt lesen.

c) Ich habe nicht einmal Kleidung für derartige Anlässe, keinen Badeanzug oder Ähnliches. Ich kann mich doch vor Kolleginnen nicht derart zeigen, die erzählen bestimmt überall herum, wie das aussieht und machen sich lustig.

AUTOREN NAME

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

10. Am letzten Abend gehen alle gemeinsam in ein exklusives Restaurant. Was bestellen Sie?
- a) Ich nehme das teuerste Gericht auf der Karte.
 - b) Ich studiere aufmerksam die Speisekarte und bestelle ein Gericht mit Beilagen, die ich schon immer ausprobieren wollte.
 - c) Ich suche nach Bauernfrühstück oder Schnitzel. Ich möchte irgendetwas essen, was ich kenne und wobei wenig schiefgehen kann. Spaghetti fallen dementsprechend aus.

Wie Sie bereits erkannt haben, sind die Antworten „a.“ eher dem selbstbewussten, aus mancher Sicht vielleicht extrovertierten Typen zuzuordnen. Typ „b.“ muss nicht im Vordergrund stehen, hat allerdings kaum Probleme mit Verantwortung und Typ „c.“ ist „das graue Mäuschen“, das sein Licht mit Sicherheit unter den Scheffel stellt. Bei all diesen Fragen geht es darum, wie Sie mit bestimmten Situationen umgehen. Diese Situationen beziehen sich auf Dialoge, Gruppengespräche, das Auftreten in der Öffentlichkeit und wie Sie sich mit Ihrem Körper fühlen, aber auch den Umgang mit Verantwortung und wie viel und welche Sie sich selbst zutrauen. Sollten die Fragen für Sie sehr abwegig sein, lernen Sie später noch weitere Methoden, Ihre Selbst-Attribute einzuschätzen.

Selbstvertrauen: Verloren

Ich erwähnte zu Beginn, dass man sein Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwert auch verlieren kann. Wenn Sie gut aufgepasst haben, fragen Sie sich nun, wie das sein kann, wenn es denn aus der Person selbst kommt. Das ist eine kluge Frage, die ich Ihnen unbedingt beantworten möchte. Die Zauberworte hierbei sind intrinsische und extrinsische Motivation oder Einflüsse. Die dem Lateinischen „intrinsicus“ und „extrinsicus“ entlehnten Begriffe bedeuten kurz gesagt nichts anderes als in- und auswärtig.

Zu Beginn unseres Lebens sind wir von denjenigen abhängig, die uns aufziehen. Allerdings bezieht sich das

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

nicht nur auf Nahrung, Kleidung, Wärme und so weiter, sondern auch Werte, Ethik- und Moralvorstellungen werden uns mitunter ins Kinderbett gelegt. Wenn Sie schon Kinder haben, haben Sie bereits vom Urvertrauen gehört. Dieses Urvertrauen bildet sich während der Schwangerschaft und den ersten Lebensmonaten. Zwar handelt es sich hierbei hauptsächlich um das Vertrauen in andere Menschen, allerdings trägt es auch einen elementaren Teil zum Selbstvertrauen bei. Dies lässt sich mitunter darin begründen, dass die Stärkung durch die Eltern oder Erziehungsberechtigten dem Kind mehr Vertrauen in Bezug auf die eigene Stärke gibt. Es traut sich schon früh mehr zu, wenn die Bezugspersonen ihm mehr zutrauen. Wer beispielsweise schon früh mit in den Haushalt eingebunden wird und altersgerechte Verantwortung bekommt, der lernt schnell, dass er Dinge schaffen kann. Wer hingegen nicht selbst seinen Saft eingießen oder nur mit Schnabeltasse trinken durfte, der erhält einen negativen extrinsischen Einfluss und erhält nicht die Chance, sich selbst auszuprobieren und erfolgreich zu sein.

Intrinsische Einflüsse erhalten Kinder besonders dann, wenn diese Zeit für sich und zum Ausprobieren erhalten. Kinder langweilen sich nicht, sondern probieren Dinge aus. Wenn Sie ein Kind in beispielsweise mit Bauklötzen in einen Raum setzen, wird es beginnen, diese auszuprobieren und nach einiger Zeit immer bes-

sere Bauwerke erstellen können – ohne Ihre Hilfe. Es erlebt hierbei die eigene Motivation, etwas Schönes zu bauen. Bei Malen ist es ähnlich: Sie brauchen einem Kind keine Belohnung für ein hübsches Bild zu versprechen, es wird von allein malen und sich bemühen, sich selbst zufriedenzustellen. Erst dann, wenn wir Erwachsenen mit Belohnungssystemen arbeiten, beginnen Kinder, sich für extrinsische Einflüsse und Motivationen zu interessieren. Beispielsweise gibt es Kinder, die von sich aus im Garten helfen wollen, weil diese Spaß daran haben, sich im Freien mit Pflanzen zu beschäftigen und den Garten „hübsch zu machen“. Andere hingegen haben früh gelernt, dass „Arbeit“ bezahlt wird. Sie mähen den Rasen gegen Geld oder bringen den Müll hinaus, um keinen Ärger zu bekommen. Es gibt also nicht nur intrinsische und extrinsische, sondern auch lobende und strafende Faktoren.

Warum erzähle ich Ihnen das? Zu wenig selbstbewusste oder unglückliche Erwachsene haben verlernt, auf die intrinsischen Motive zu vertrauen. Mangelndes Selbstbewusstsein gründet oftmals darin, dass wir verlernt haben, wie zufriedenstellend es ist, sich selbst einen Gefallen zu tun. Wir strengen uns an, es allen anderen recht zu machen, wollen für den Partner stets attraktiv sein, für die Kinder das beste Essen und die coolste Mama sein, die anderen Mütter im Backen diverser gluten- und lactosefreier Lebensmittel über-

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

trumpfen, den Chef über unsere Arbeit und Überstunden strahlen sehen, unserer Schwiegermutter die perfekt gestärkte Tischdecke zeigen und was der Rest der Welt noch so von uns möchte.

Die Motivationen dahinter sind hinterhältig, denn wir gehen davon aus, dass wir diese Dinge tun, um uns gut zu fühlen. Aber tun wir das tatsächlich aus diesem Beweggrund? Im Detail betrachtet:

Fühlen Sie sich gut, wenn Sie Ihren freien Nachmittag darauf verwenden, komplizierte Kekse zu backen, die Ihnen nicht schmecken? Sicherlich, Sie backen für irgendeine Veranstaltung in der Schule Ihrer Kinder und Lebensmittelunverträglichkeit ist sicherlich keine schöne Sache, aber fühlen Sie sich tatsächlich besser oder wollen Sie nur die Anerkennung der anderen Mütter? Und wenn Sie Überstunden und Zusatzaufgaben im Job annehmen, machen Sie dies, weil Sie sich damit wohlfühlen? Wären Sie nicht viel lieber bei Freunden oder in der Badewanne und erledigen die Zusatzaufgaben nur, damit Ihr Vorgesetzter bessere Laune hat?

Die extrinsischen Motive nehmen im Lauf der Lebensjahre zu und lösen die intrinsische Motivation ab. Wie oft hören Sie in den unterschiedlichen Lifestyle-Magazinen, dass Sie auf Ihr Bauchgefühl hören sollen? Dieser Hinweis ist keine Werbekampagne. Es geht dabei darum, dass Sie sich auch etwas gönnen. Dass Sie sich die Zeit nehmen, um etwas zu tun, was Ihnen guttut. Der

AUTOREN NAME

Wunsch, anderen zu gefallen, also eine Belohnung von außerhalb durch Gunst zu erhalten, ist somit ein Punkt, der den Verlust von Selbstwert, Selbstvertrauen und somit Selbstbewusstsein bewirken kann.

ANDERE PERSONEN

Ein anderer Grund ist, das Missfallen oder die Meinung anderer im Allgemeinen, höher zu achten, als es gut für Sie selbst ist. Das heißt, dass die meisten Menschen, die mit mangelndem Selbstbewusstsein leben, ihr Leben von der Meinung anderer abhängig machen. Besonders Frauen haben viele Baustellen, wenn es um die Außenwirkung geht:

„So bekommen Sie reine Haut“

„Karriere oder Kinder?“

„Menopause – Schluss mit der Weiblichkeit?“

„Die besten Rezepte für die Bikinifigur“

„Winterspeck loswerden mit einfachen Tricks“

„Wie Sie sich in einer Männerdomäne behaupten“

Dies sind nur einige der Überschriften, die sich zahlreich und in unterschiedlicher Varianz finden lassen, um und Frauen zu erklären, wie wir zu sein haben. Auch der aktuelle Modetrend muss eingehalten werden, bestimmte Frisuren, Kleidungsstücke, Bewegungen, Beru-

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

fe, Ausdrucksweisen und so weiter sind feminin, Androgynität und Ähnliches gehören nicht in das Leben einer Frau. Wir werden immer und überall geradezu bombardiert mit Aussagen, Tipps und Mahnungen, wie wir sein sollen. Dies bewegt uns immer weiter dazu, so zu sein, wie uns die Prominenz und die Werbung es uns vorlebt. Eine Frau, die Kleider trägt, ohne sich die Beine zu rasieren, ein „Bubi-Haarschnitt“ oder ein rauer Umgangston sind Dinge, die in der Öffentlichkeit für Blicke, Schmunzeln, Getuschel und Aufregen sorgen. Wer da keinen starken Selbstwert hat, verliert schnell die Lust daran, sich selbst so darzustellen, wie sie sich sieht.

Andere Gründe für den Verlust können schlimme, lebensverändernde Einschnitte sein. Der Verlust einer geliebten Person, ein Unfall, der das Aussehen dramatisch verändert, ein Schwangerschaftsabbruch, eine Operation, ein gewalttätiger Übergriff und diverse andere Vorfälle, können mit einem Schlag das Leben und die Einstellung zu sich selbst verändern. In den Fällen, in denen der Vorfall ein Trauma auslöst, ist es immer ratsam, psychologischen Beistand aufzusuchen, um andere Folgen, wie beispielsweise Depressionen oder Suizidgedanken, zu verhindern.

ANGST

Nach den genannten großen Einschnitten gibt es auch kleinere Vorfälle, die eine Frau davon abhalten, Ihren wahren Selbstwert zu behalten oder zu entwickeln. Bereits im frühen Kindesalter können Ängste ausgelöst werden, aber auch zu allen späteren Zeitpunkten. Angst und Sorge, besonders im sozialen Bereich, sind Phänomene, die von einem fiktiven, noch nicht eingetretenen Ereignis ausgehen – die meisten Ängste in der heutigen Gesellschaft sind vollkommen unbegründet.

Was tun Sie, oder tun Sie nicht, aus Angst vor sozialen Konsequenzen? Viele Frauen denken in ihrem Leben beispielsweise mehrfach über die Änderung ihrer Frisur nach, vielleicht ein kürzerer Haarschnitt, weil die Pflege zu zeitintensiv ist, oder eine auffälligere Haarfarbe. Es heißt, dass Frauen sich die Haare dann verändern, wenn eine Veränderung im Leben ansteht. Dies kann eine Trennung von einem langjährigen Partner sein, die Wechseljahre, die Kinder ziehen aus oder diverse andere Dinge. Aber warum erst dann? Nun, viele Frauen scheinen zu glauben, dass eine Änderung des Äußeren eine Veränderung der Lebenssituation bewirkt: Sie haben Angst, dass die eigene Veränderung eine vermeintlich negative Reaktion im Sozialleben auslöst. Eine drastische Veränderung des Kleidungsstils oder der Haarpracht lässt sich viel einfacher mit der Reaktion auf

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

etwas begründen, als würde frau diese aus eigenem Antrieb durchführen. Sicherlich, es gibt auch immer Frauen, bei denen das Staunen groß ist, wie mutig diese doch sind, allerdings galten diese meist schon zuvor als stark und selbstbewusst. Wie oft liest man unter den Instagram-Post der Influencer „Wow, du bist so mutig, ich hätte mich das nie getraut“. Und genau an dieser Stelle liegt das Problem mit der Angst: Wer sich nicht traut, bleibt in seinem eigens geschaffenen, goldenen Käfig gefangen. Es schwindet mit verstreichender Zeit der Mut zur Veränderung.

Bezieht man dieses Beispiel auf andere Ängste, beispielsweise der Angst vor Zurückweisung, wird das Versäumnis gravierend: Die Angst vor Zurückweisung beinhaltet immer, dass man seine eigene Meinung nicht äußert und Dinge tut, um anderen nicht „sauer aufzustoßen“. Sie kennen alle diese Art von Frauen. Das Bild wurde in den 50er-Jahren geprägt und zog sich schon zuvor durch die Erziehung junger Mädchen: Eine Frau hat zu gehorchen. Klingt das für Sie zu drastisch? Dann brechen wir es auf die moderne Bedeutung herunter: Wie gut sind Sie im Neinsagen? Wie konsequent sind Sie? Ihr Mann geht jedes Wochenende mit den Freunden aus, sitzt am Computer oder hat irgendein anderes Hobby. Nun möchten Sie einmal am Wochenende mit den Freundinnen oder mit ihm ausgehen, vielleicht auch ein Familienpicknick machen. Setzen Sie das durch

oder wollen Sie ihm keine „Unannehmlichkeiten“ bereiten und ihn ausruhen lassen, immerhin ist er derjenige mit dem Vollzeitjob und Sie arbeiten „nur halbtags im Büro“. Oder lässt der Kollege im Büro immer sein dreckiges Geschirr stehen und Sie „müssen“ es wegräumen, weil es sonst niemand erledigt? So oder so: Wenn Sie an diesen Stellen nichts sagen, es aber gern würden, haben Sie Angst vor Zurückweisung. Ihr Mann könnte streiten wollen.

Aber weder Sie noch Ihre Freizeit oder Ihre Wünsche sind „Unannehmlichkeiten“. Und auch der Kollege im Büro kann streiten, so viel er will: So lange er Sie nicht als Putzkraft engagiert, räumt er seine Sachen selbst auf.

Die Angst kann in der Kindheit entstanden sein oder durch eine Abweisung einer geliebten Person entstehen. Vielleicht haben Sie einmal oder mehrfach Nein gesagt und wurden daraufhin verlassen? Es ist jedoch sehr wahrscheinlich, dass Ihr Nein berechtigt war und die Person, die daraufhin ablehnend reagiert hat, nur ihren Willen durchsetzen wollte. Ein Nein oder ein Widerspruch zeigt Ihre persönlichen Grenzen auf. Diese sollten Sie nur aus eigenem Bestreben ändern, nicht, weil es jemand anderem nicht gefallen könnte.

Grundsätzlich gilt, dass Sie sich überlegen sollten, wovor Sie Angst haben und bei welchen Gelegenheiten Sie Vermeidungsverhalten an den Tag legen.

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

In welcher Situation verhalten Sie sich anders, als Sie es eigentlich möchten, um eine möglichst angenehme Reaktion einer anderen Person zu erzeugen?

Selbstwert: Abschätzen

An dieser Stelle möchte ich Ihnen einige Übungen vorstellen, die Ihnen ein besseres Selbstbild verschaffen können. Dabei sollen Sie lernen, sich selbst zu reflektieren, um den Teil Ihres Selbstbewusstseins zu stärken, der mit den eigenen Fähigkeiten und Emotionen zusammenhängt. Die letzte Frage aus dem vorigen Kapitel ist dabei ein guter Anfang. Die folgenden Übungen werden Ihnen dabei helfen, Ihren Standpunkt zu erkennen. Auf diese Weise können Sie gezielt an den Punkten arbeiten, die Ihnen Probleme bereiten. Dennoch sollten Sie, wenn Sie diese Übungen beginnen, diese auch weiter ausführen, wenn

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

Sie bereits selbstbewusster sind. Diese Methoden helfen Ihnen, in der Gegenwart verankert zu bleiben und sich nicht vermehrt mit den Ängsten und Sorgen der Zukunft oder Grübeleien über die Vergangenheit zu befassen. Eine stabile Verfassung und das Bewusstsein für das Jetzt ist eine der Säulen des Selbstbewusstseins.

JOURNALING

Ignorieren Sie bitte die Vorurteile, die Sie gegen das Führen eines Tagebuchs haben könnten, und besorgen sich ein schönes Notizbuch und gute Stifte, mit denen Sie auch mehrfarbig arbeiten können. Ein Tagebuch ist übrigens eine wundervolle Möglichkeit, einmal wirklich man selbst zu sein. Sie können malen, zeichnen oder schreiben, was immer Sie wollen. Es ist Ihr Tagebuch und niemand anders wird es zu Gesicht bekommen, somit sind hierbei ausschließlich Ihre intrinsischen Motive gefragt.

Für die Selbstreflexion ist das Journal ein wichtiges Element. Sie können dort jeden Tag eine Zusammenfassung des Tages eintragen: Was war heute gut? Warum war das gut? Wann ging es mir mit irgendeinem Gespräch oder einer Situation nicht gut? Was genau hat mir Unwohlsein bereitet? Was möchte ich morgen besser machen? Welche Gedanken haben mich heute beschäftigt?

Diese oder ähnlich Fragen können Sie täglich schriftlich beantworten. Das hilft Ihnen nicht nur die meisten negativen Ereignisse aus dem Kopf zu bekommen, sondern auch herauszufinden, in welchen Situationen Sie nicht Sie selbst waren.

Ebenso empfehle ich, einige Listen in diesem Buch zu notieren:

- Welche Eigenschaften schätze ich besonders an mir?
- Welche Eigenschaften finde ich nicht gut?
- Welche dieser Eigenschaften kann ich ändern?
- Welche Körperteile mag ich an mir besonders, welche nicht?
- Welche Aussagen oder Belege habe ich, dass die Dinge, die ich nicht an mir mag, wirklich schlecht sind?
- Welche Ziele und Wünsche habe ich für die nächste Woche, den nächsten Monat, das nächste Jahr, die nächsten fünf Jahre?

Ziel dieser Listen ist es, zu erkennen, wie viele gute und schöne Teile und Eigenschaften Sie an sich bereits wertschätzen. Außerdem können Sie über die Frage nach den Belegen auch feststellen, woher Ihr Abneigung gegen bestimmte Aspekte kommt. Wenn Sie sich beispielsweise dick finden, es aber laut Ärzten, BMI oder Kleidergröße nicht sind, dann suchen Sie in Ihrer Ver-

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

gangenheit und Gegenwart nach Menschen, die Ihnen derartige Flöhe ins Ohr gesetzt haben. Manchmal machen Eltern oder Geschwister Anmerkungen, die bei Kindern sehr schnell auf fruchtbaren Boden fallen. Vielleicht hat jemand Ihnen gesagt „Mach dich nicht so dick“, obwohl Sie kaum Raum eingenommen haben, vielleicht war einfach die Sitzbank nicht für so viele Personen gedacht. Vielleicht haben Sie auch Übergewicht, sollten sich deshalb aber nicht verstecken. Es gibt zahlreiche Modehäuser, die Plus-Size-Kleidung in wunderschönen Schnitten, Farben und Formen herstellen. Lassen Sie sich nicht vorschreiben, welche Kleidung Sie tragen sollten, nur, weil auf Modemagazinen Size-Zero-Mädchen abgelichtet sind.

Aber auch kleine Nörgeleien, vielleicht sogar Scherze von anderen Personen, können sich in Ihrem Unterbewusstsein festgesetzt und dort den Glauben erzeugt haben, Sie hätte Makel oder negative Eigenschaften, obwohl diese nicht vorhanden sind. Diese unterbewussten Glaubenssätze verleiten Sie nun dazu, Dinge an sich selbst zu bemängeln, die keineswegs mangelhaft sind.

Wenigstens einmal täglich sollten Sie für etwa 10 Minuten in Ihr Journal schreiben. Nach einiger Zeit wird dies für Sie zu einer nützlichen Routine, um nicht nur zu entspannen, sondern auch die Veränderungen wahrzunehmen, die in Ihrem Geist stattfinden.

Ebenso können Sie in regelmäßigen Abständen die

AUTOREN NAME

Dinge, die Sie an sich mögen oder nicht mögen, erneut aufschreiben und mit den alten Listen vergleichen, um zu sehen, wie Sie sich im Lauf der Zeit verändern und selbstbewusster werden.

DANKBARKEIT

Eine weitere Rubrik, die sich ebenfalls sehr gut für Ihr Journal eignet, ist es, sich Dinge aufzuschreiben, für die Sie dankbar sind. Klingt banal? Zeigt aber große Wirkung. Nehmen Sie sich nur einmal 3 Minuten Zeit, jetzt gleich, und denken Sie an etwas, wofür Sie wirklich dankbar sind. Schließen Sie dazu die Augen und denken Sie an die Person, den Gegenstand oder das Ereignis. Welche Geräusche bringen Sie damit in Verbindung? Welcher Geruch geht davon aus? Versetzen Sie sich gedanklich möglichst mit allen Sinnen in die Situation oder zu dem Gegenstand oder der Person und spüren Sie es, als wären Sie just in diesem Moment in der Situation. Seien Sie dankbar für das Glücksgefühl, das Ihnen dieser Moment beschert. Und nun öffnen Sie wieder die Augen und erfahren, wie positiv Sie sich nun fühlen. Sicherlich erleben wir nicht jeden Tag Momente, die uns offensichtlich als dankenswert erscheinen, aber wenn Sie sich überlegen, dass andere kein sauberes Trinkwasser haben, keinen festen Job, keine Kinder, keine Heimat, keine Sicherheit oder auch keine freie Klei-

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

dungswahl, dann haben Sie es wirklich gut getroffen. Sicherlich sind wenige dieser Dinge Ihr ureigener Verdienst – Sie wurden in diesen „Wohlstand“ geboren oder hatten Glück, aber dennoch dürfen Sie dankbar dafür sein. Nach einiger Zeit werden Sie lernen, dankbar dafür zu sein, die Kraft gefunden zu haben, einmal Nein zu sagen, sich eine Auszeit gegönnt zu haben oder endlich das Kleid zu tragen, das Sie schon vor Jahren kauften, sich dann aber doch nicht trautes. Sie können damit beginnen, drei Dinge pro Tag zu notieren, für die Sie dankbar sind. Vergessen Sie dabei niemals, auch dankbar für Ihre Willenskraft zu sein, die Sie stark und selbstbewusst machen wird und für Ihren wundervollen Körper, der einen perfekten Job macht, indem er Sie jeden Tag durch all Ihre Aufgaben trägt und Ihnen eine Menge schlechter Ernährung und mangelnder Bewegung verzeiht. So lernen Sie auch, dankbar für sich selbst zu sein. Sie sind immerhin schon so stark, dass Sie diesen Ratgeber nutzen, um noch stärker zu werden.

Selbstbewusstsein: Unbezahlbar

Nachdem Sie nun Möglichkeiten erhalten haben, um sich selbst besser einschätzen zu können, möchte ich Ihnen einige der Möglichkeiten vorstellen, die Ihnen helfen werden, Ihr Selbstbewusstsein insgesamt zu stärken und aufzubauen. Hierbei werden Sie einige Geduld brauchen, aber es wird sich lohnen.

MEDITATION

Vermehrt hört und liest man von Aufmerksamkeitsmeditation. Aber sind Sie nicht bereits aufmerksam? Sie geben doch schon acht auf die anderen, sind rücksichts-

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

voll und opfern sich auf, damit es den anderen besser geht. Achtsam zu sein bedeutet allerdings, wieder auf die Dinge zu achten, die Sie nicht mehr aktiv wahrnehmen. Vielleicht sind Sie schon so sehr damit beschäftigt, allen anderen gefällig zu sein, dass Sie nicht mehr registrieren, wenn Sie etwas möchten, wenn Ihr Körper etwas braucht. Vielleicht werden Sie in letzter Zeit gehäuft von Schmerzen geplagt oder Verdauungsbeschwerden und fühlen sich ständig gestresst, obwohl Sie doch alle Aufgaben, die Ihnen aufgetragen werden, doch gewissenhaft erfüllen. Vielleicht wünschen Sie sich auch, neue, schöne Kleider zu tragen, trauen sich aber nicht, da Ihr Körper in Ihren Augen irgendeinen Makel aufweist. In jedem Fall wird Aufmerksamkeit Ihnen helfen, diese Herausforderungen zu überstehen. Bei dieser Art der Meditation geht es nicht darum, dass Sie eine Verbindung zu einer spirituellen Kraft finden – oder, naja, eigentlich doch: Sie werden hierbei die Verbindung zu sich selbst finden. In jedem Menschen stecken Unmengen an Potenzial, auch wenn Sie das bei sich vielleicht noch nicht glauben.

Begeben Sie sich an einen ruhigen Ort, an dem Sie in Ruhe nachdenken und sich bequem hinsetzen oder -legen können. Nun nehmen Sie eine angenehme Position ein, bei der Kopf und Rücken in eine Linie sein sollten, damit Sie möglichst tief atmen können. Für den Anfang können Sie sich einen Wecker auf 10 Minuten

AUTOREN NAME

einstellen. Alle anderen Störquellen sollten ausgeschaltet sein. Schließen Sie die Augen und erspüren Sie Ihren Atem. Steuern Sie diesen nicht und bewerten Sie ihn auch nicht. Er wird von allein in tiefe Bauchatmung gehen, wenn Sie so weit sind.

Nun lassen Sie Ihren Gedanken vor Ihrem inneren Auge einen nach dem anderen an Ihnen vorbeiziehen. Sie können sich dabei vorstellen, dass jeder Gedanke in einer eigenen Seifenblase schwebt. Betrachten Sie die Gedanken, als wären es nicht Ihre und bewerten Sie diese nicht. Nehmen Sie diese nur wahr. Versuchen Sie dabei, keine bestimmten Gedanken hervorzurufen, sondern lassen Sie diese einfach treiben. Halten Sie auch keinen fest. Sobald Ihnen auffällt, dass Sie sich nicht mehr darauf konzentrieren, führen Sie Ihren Geist gemächlich wieder zu Ihrer Atmung und dann wieder zu den Gedanken. Besonders wichtig hierbei ist, dass Sie sich nicht rügen, wenn es nicht funktioniert. Es wird mit der Zeit besser werden, haben Sie Geduld mit sich.

REFRAMING

Besonders dann, wenn Sie mit extrinsischen Einflüssen zu kämpfen haben oder Ängste Ihren Weg blockieren, eignet sich diese Methode, um die Situationen, die Sie beunruhigen, besser vorbereitet in Angriff zu nehmen. Bei dem Reframing geht es darum, eine Situation oder

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

ein Ereignis, dass Sie beunruhigt, umzuschaffen. Dazu benötigen Sie ebenfalls Ruhe und etwas Zeit. Positionieren Sie sich bequem und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich nun die Situation vor, die Sie beunruhigt. Vielleicht steht ein Vorstellungsgespräch bevor oder der Elternabend oder Sie werden demnächst wieder dieser „perfekten“ Kollegin begegnen, die immer alle anderen in den Schatten stellt. Malen Sie sich die Szene so real wie möglich aus. Was riechen, hören, schmecken, fühlen und sehen Sie? Am besten beschreiben Sie sich den Moment sogar in Bewegung, in Farbe und mit allem, was dazu gehört. Spüren Sie schon, wie sich Ihre Muskeln anspannen? Sie fühlen sich bereits so, als wären Sie in dieser unangenehmen Situation. Und nun lassen Sie die Farben und Gerüche verblassen, drehen Sie gedanklich den Ton leiser, bis nur noch ein blasses Schwarz-Weiß-Foto vor Ihnen ist.

Nun beginnen Sie, sich die Szene von Neuem vorzustellen, aber dieses Mal ist alles positiver. Haben Sie sich beispielsweise zuvor vorgestellt, dass alle Sie wegen Ihres neuen Kleides auslachen, so stellen Sie sich nun vor, wie Sie hochoberhöhen Hauptes und mit aufrechtem Gang den Raum betreten und alle bezaubert sind von Ihrem Erscheinungsbild. Haben Sie Angst davor, vor einer Menge zu sprechen und der vorige Film verlief, indem Sie stotterten und schwitzen, stellen Sie sich nun vor, wie Sie Ihren Vortrag flüssig und charmant

halten und man Ihnen gern zuhört. Stellen Sie sich genau vor, wie die Szene aussieht: Riechen, schmecken, fühlen, hören und sehen Sie den Moment vor sich. Genießen Sie das Hochgefühl, dass Sie durchströmt, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben und genießen Sie es.

„Warum sollte es funktionieren?“, fragen Sie zu Recht. Unser Gehirn neigt dazu, sich Ängste und Sorgen in Bildern auszumalen. Dies geschieht leider nur allzu oft automatisch. Wir können diese bildhaften Gedanken jedoch zum Positiven nutzen, indem wir uns Situationen in einem für uns wünschenswerten Verlauf vorstellen. Je lebendiger eine gute Vorstellung ist, desto schneller fühlen Sie sich sicherer auf dem Weg in diese Situation. Es wird einige Versuche brauchen, bis der „neue Film“ automatisch vor Ihrem inneren Auge abläuft, aber es wird Ihnen helfen, sich stärker und selbstbewusster zu verhalten, da Sie sozusagen bereits in dieser Situation waren. Unser Körper kann zwischen imaginären und realen Situationen kaum unterscheiden. Daher wachen für von Albträumen manchmal schweißgebadet und mit rasendem Herzen auf: Unser Körper hält die Bedrohung für echt. Somit können Sie Ihr Selbstbewusstsein trainieren und aufbauen, indem Sie sich zukünftige oder vergangene Begebenheiten vorstellen und ins Positive verkehren. Sie haben richtig gelesen: Wenn Sie eine Situation erlebt haben, die Ihrem Selbstbewusstsein geschadet hat, können Sie sich in Ihrem Kopf zurechtle-

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

gen, wie Sie besser hätten reagieren können. Wenn Sie beispielsweise als Kind gehänselt worden sind und sich daraufhin immer weinend in eine Ecke zurückgezogen haben, stellen Sie sich vor, wie Sie den anderen Kindern gesagt haben, dass deren Worte Ihnen nichts antun könnten, da diese gar nichts über Sie wüssten und dann mutig aus der Situation verschwanden. Sie können sich auch vorstellen, falls Sie noch nicht so weit sind, dass eine Bezugsperson Ihnen zu Hilfe eilte. Vielleicht kam eine Lehrkraft über den Schulhof und gab den Kindern Strafarbeiten oder ein anderes Kind hat sich neben Sie gestellt und den Mobbern gesagt, wie Unrecht diese haben, weil Sie ein toller Mensch sind, mit dem man sehr viel Spaß haben kann.

Es ist Ihre Fantasie, die Ihnen hilft, negative Erlebnisse aus der Vergangenheit und angsteinflößende Situationen in der Zukunft besser anzugehen und ins Positive zu verändern. Setzen Sie die Szenerie in einen anderen Rahmen und gewinnen Sie die Oberhand über Ihre Dämonen.

KOMFORT-ZONE VERLASSEN

Ein besonders wichtiger Punkt bei geringem Selbstbewusstsein ist es, neue Erfahrungen zu machen. Sie haben sich nun geschützt, indem Sie vielleicht stets einfach und unauffällig gekleidet waren, haben sich mental

und körperlich zurückgezogen und versucht, niemandem (negativ) aufzufallen. Nun ist es an der Zeit, dass Sie gesehen werden. Das ist notwendig, damit Sie selbst verstehen, dass nichts Schlimmes geschieht, wenn andere Sie wahrnehmen. Sie haben sich ein kuscheliges Nest gebaut, in dem Sie vermeintlich sicher sind, allerdings kann es Sie auch krank machen, wenn Sie sich selbst wegsperren, Ihre Meinung stets für sich behalten oder Ihre persönlichen Grenzen niemandem offenbaren und nicht für diese eintreten.

Sie können mit kleinen Dingen beginnen. Beispielsweise eignet sich ein neues Make-up gut dafür, vielleicht etwas dezenter, wenn Sie Ihre Unsicherheit bisher darunter versteckt haben oder etwas stärker, wenn Sie bisher darauf verzichtet haben oder nur sehr vorsichtig damit umgegangen sind, versuchen Sie es mit etwas stärkerer Schminke. Auch eine neue Frisur eignet sich gut dazu. Wenn Sie Ihre Haare normalerweise immer lang und im Pferdeschwanz tragen, nutzen Sie das Internetangebot und versuchen es mit einer Flechtfrisur oder föhnen Sie sich schöne Wellen hinein und tragen Sie die Haare offen, wenn Ihr Beruf das zulässt oder tun Sie es in Ihrer Freizeit und gehen Sie aus. Ziel hierbei ist es nicht, dass Sie jedem sofort auffallen, sondern dass Sie merken, wie viele Menschen nicht damit beschäftigt sind, wie Sie aussehen. Auf der anderen Seite werden diejenigen, denen Sie wichtig sind, bemerken,

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

dass sich etwas verändert hat. Wer Sie deswegen auslacht oder schlecht macht, hat sehr wahrscheinlich nur Angst vor Veränderung. Denken Sie daran: Was auch immer Sie tun, Sie müssen damit leben, nicht die anderen.

Sie dürfen Sie mit dieser Übung gern steigern. Gehen Sie aus, mit Freundinnen oder ohne, buchen Sie sich ein Wellnesshotel und machen Sie ein Wochenende Pause, verreisen Sie, probieren Sie eine neue Sprache oder machen Sie endlich den Tanzkurs, den Sie sich schon so lange wünschen: Aus seiner Komfort-Zone herauszukommen, bedeutet, dass Sie Ihren Horizont erweitern. Versuchen Sie sich an neuen Dingen, gehen Sie ins Theater, besuchen Sie eine Vernissage, gehen Sie auf ein Konzert einer Band, die Sie gern sehen würden oder sagen Sie endlich Ihrem Nachbarn die Meinung, der immer seine Schuhe unordentlich im Hausflur liegen lässt.

Für diese Übung gelten keine Regeln, bis auf eine: Tun Sie etwas, dass Sie sonst nicht tun würden. Erleben Sie so oft es geht etwas Neues und Aufregendes, Sie werden schnell merken, wie Sie selbstbewusster werden. Sie werden interessante Dinge zu erzählen haben, Spannendes erleben, neue Menschen kennenlernen und mutiger und selbstbewusster werden. Jeder Schritt aus Ihrem goldenen Käfig heraus wird Ihr Selbstvertrauen steigern und Ihren Selbstwert in die Höhe schnellen

lassen, also lassen Sie sich bitte nicht aufhalten. An dieser Stelle ist eine Warnung angebracht: Wenn Sie in Ihrem Umfeld von Personen umgeben sind, die Sie gern „kleinhalten“, beispielsweise durch einen schwachen Mann, der sich nur stark fühlt, wenn Sie möglichst „uninteressant“ sind, dann werden diese Personen versuchen, Sie aufzuhalten. In schweren Fällen ist dann eine Trennung notwendig, falls diese Menschen nicht einsehen, dass Sie wachsen möchten und in der aktuellen Situation unglücklich. Leider ist es nicht möglich, Ihnen hierzu alles zu berichten, aber sollten Sie in einer derartigen toxischen Beziehung stecken, finden Sie an zahlreichen Anlaufstellen Hilfe, um sich daraus zu befreien – mit oder ohne den anderen.

PHYSIK

Ein wichtiger Aspekt beim Selbstbewusstsein ist Ihre physische Präsenz, daher hier einige Hinweise, die dafür sorgen, dass Sie sich wohler fühlen werden, allein durch anderes Auftreten:

- Nehmen Sie stets eine aufrechte Körperhaltung ein. Halten Sie den Kopf gerade und den Blick gradeaus oder zu Ihrem Gesprächspartner, nicht jedoch auf die Hände oder den Boden. Lassen Sie die Schultern locker herunterhängen oder ziehen Sie diese leicht nach hin-

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

ten.

- Achten Sie auf Körperpflege. Sie brauchen keine künstlichen oder perfekt manikürten Fingernägel, aber die Hände sollten gut gepflegt sein. Ebenso empfiehlt sich auch eine angenehme Lotion oder ein Öl für den Rest des Körpers. Falls Sie Sorge haben, diese könnten stark parfümiert sein: Es gibt zahlreiche parfümfreie Produkte, die einen sehr dezenten Eigengeruch mit sich bringen. Sie werden sich jedoch viel besser fühlen, wenn Sie Ihrem Körper regelmäßig gute Pflege zukommen lassen.
- Wenden Sie sich in Gesprächen Ihren Gesprächspartner zu und blicken Sie in deren Augen. Blinzeln Sie gelegentlich, um nicht merkwürdig zu wirken. Sprechen Sie deutlich und verstecken Sie Ihre Hände oder Ihr Gesicht nicht.
- Achten Sie auf eine offene Körperhaltung, wenn Sie Umgang mit anderen Personen pflegen. Verschränken Sie nicht die Arme oder drehen die Beine weg.
- Kleiden Sie sich so, dass Sie sich wohlfühlen – mit der Ausnahme des Jogginganzugs. Es gibt für jede Körperform unzählige lockere und sehr bequeme Kleidung. In der Öffentlichkeit sollten Sie entsprechend auftreten. Dies trägt ebenfalls dazu bei, dass Ihr Selbstwert steigt, denn Sie achten darauf, Ihren Körper liebevoll einzukleiden. Dies gilt auch für Unterwäsche, Nachtwäsche

AUTOREN NAME

und Schwimmbekleidung.

Powertipps auf den Punkt gebracht

Finden Sie heraus, wie viel Wahrheit hinter Ihren negativen Gedanken steckt. Diese Gedanken halten Sie klein und leise. Sobald Sie herausgefunden haben, wie unwahr Ihre Gedanken zum Großteil sind, können Sie diesen die Kraft nehmen.

„Die meisten Menschen geben ihre Macht auf, indem sie denken, sie hätten keine.“ – Alice Walker

Achten Sie nicht darauf, was andere sagen oder denken (könnten). Oftmals bilden wir uns nur ein, dass andere uns für so wichtig halten, ständig über uns zu tuscheln. Bleiben Sie bei sich und Ihrem Wohlbefinden.

„Niemand kann dich als minderwertig darstellen – ohne deine Zustimmung.“ – Eleanor Roosevelt

Wenn Sie jemand kritisiert, nehmen Sie diese Kritik dankbar an. Reflektieren Sie anschließend: Ist etwas Wahres an dieser Kritik? Wenn nicht, lassen Sie den Kritikpunkt fallen, wenn doch, überlegen Sie, ob Sie das selbst schlecht finden. Finden Sie es gut, belassen Sie es dabei, finden Sie es schlecht, überlegen Sie, wie Sie diesen Aspekt verbessern können.

„Nehmen Sie Kritik ernst – nicht persönlich. Wenn etwas Wahres oder Wertvolles dran ist, sehen Sie es als Chance und lernen Sie. Wenn nicht, kann es Ihnen sowieso egal sein.“ – Hillary Clinton

Wenn Sie etwas an sich nicht ändern können, beginnen Sie damit, es zu akzeptieren. Alle Ihre Eigenschaften machen Sie einzigartig und an nahezu allem ist auch stets eine positive Seite. Finden Sie diese und steigern Sie Ihre Selbstakzeptanz – Sie müssen schließlich mit sich leben. Und verzeihen Sie sich Fehler, wir sind alle nur Menschen.

„Willst du glücklich sein? Dann hör auf, perfekt sein zu wollen.“ – Brené Brown

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

Seien Sie dankbar, auch für kleine Dinge, aber vor allem für Ihr Leben, was Sie daraus gemacht haben und noch machen werden und Ihren Körper.

„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“ – Pearl S. Buck

Trauen Sie sich. Wenn Sie schon immer etwas Bestimmtes tun wollten, dann schmieden Sie ein Plan in kleineren Einzelschritten und gehen Sie los. Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist, seine Träume zu verwirklichen und Ziele zu erreichen.

„Wenn du denkst, du kannst etwas, kannst du es. Wenn du denkst, du kannst es nicht, hast du recht.“ – Mary Kay Ash

Achten Sie auf Ihren Körper. Pflegen Sie ihn, bewegen Sie ihn, kleiden Sie ihn in gute und schöne Kleidung, gönnen Sie ihm gutes Essen. Er ist es, der Glückshormone produziert und Ihnen ein Wohlgefühl bereiten kann. Nicht nur der gesunde Geist lebt in einem gesunden Körper, sondern auch der schöne Geist in einem schönen Körper (unabhängig vom Schönheitsideal anderer, Sie sind der Maßstab!).

„Tu deinem Leid etwas Gutes, damit deine Seele Lust

hat, darin zu leben.“ – Teresa von Àvila

Vertrauen Sie sich – und Ihrem Bauchgefühl. Wenn sich etwas (Kleidung, Essen, Tätigkeiten) für Sie gut anfühlt, dann gönnen Sie es sich oder tragen Sie es. Sie müssen sich damit gut fühlen. Das ist Ihr gutes Recht und Ihre Pflicht, denn jeder Mensch ist einzigartig. Wenn wir uns nicht als die Unikate zeigen, die wir sind, verstecken wir etwas Gutes vor der Welt.

*„Viele Frauen sind nur auf ihren guten Ruf bedacht;
aber die anderen werden glücklich.“ –*

Josephine Baker

Lernen Sie Ihre Grenzen kennen und stecken Sie diese fest. Zwar sind Grenzen nicht unveränderlich, aber Sie müssen diese Grenzen um Ihrer selbst willen vertreten. Sagen Sie Nein, wenn es angebracht ist. Wer damit ein Problem hat, respektiert Sie nicht.

*„Das Schwierigste ist die Entscheidung zu handeln,
der Rest ist Hartnäckigkeit.“ – Amelia Earhart*

Machen Sie weiter. Was immer passiert: Sie werden Rückschläge und schwache Momente hinnehmen müssen. Aber geben Sie nicht auf. Jedes Mal, wenn Sie stolpern, werden Sie stärker wieder aufstehen.

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

„Unser ärgster Feind kann nur unser mangelnder Glaube an uns selbst sein.“ – Angela Merkel

Selbstbewusst ist die Frau

Zusammenfassen möchte ich Ihnen mit auf den Weg geben, dass Sie Dinge wie Schuldgefühle, Ängste, Sorgen oder Minderwertigkeitsgedanken ablegen sollten. All diese Dinge verringern Ihren Selbstwert drastisch. Auch sollten Sie Personen, die Ihnen schaden, aus dem Weg gehen oder mit diesen in ein klärendes Gespräch treten. Sofern Sie das Gefühl haben, dass jemand Sie klein halten möchte, sprechen Sie diese Person offen darauf an. Ich weiß, dass Ihnen das möglicherweise schwerfällt, aber es geht hierbei ausschließlich um Sie und um Ihr Wohlbefinden. Sie werden nicht zu sich selbst und zu Ihrem Glück finden,

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

wenn Sie aus irgendeinem Grund versuchen, es anderen immer recht zu machen.

Sollten Sie Gedanken hegen wie „Ich kann das nicht“ oder „Ich bin nicht gut genug“ sagen Sie sich, dass Ihre Gedanken sich irren, denn das tun sie. Sie sind gut, wie Sie sind, Sie können erreichen, was immer Sie wollen, wenn Sie es sich nur zutrauen. Sicherlich wird Ihr Weg nicht leicht, aber er wird sich lohnen. Immerhin geht es darum, dass Sie Ihr Leben so leben, wie Sie es sich wünschen.

Alles, was Sie brauchen, tragen Sie bereits in sich. Versprochen.

*„Was ich suche, ist nicht da draußen, es ist in mir.“ –
Helen Keller*

© Autorenname 2020

1. Auflage

Kontakt: Anschrift

Covergestaltung: Name Designer

Coverfoto: Link

