

Die wesentlichen Bestandteile des Selbstvertrauens identifizieren

Selbstvertrauen messen

Sich das selbstbewusste Ich vor Augen führen

Veränderungen angehen

Kapitel 1

Selbstvertrauen beurteilen

Willkommen beim Programm zum Aufbau Ihres Selbstvertrauens. Schön, dass Sie sich dafür öffnen, diese spannende Reise zu wagen! Größeres Selbstvertrauen verschafft mehr Freude und Freiheit und Sie erschließen sich neue Handlungsspielräume.

In diesem Kapitel legen wir die Grundlagen für unsere gemeinsame Reise und beginnen mit einigen Definitionen von Selbstvertrauen und der praktischen, alltagsbezogenen Einschätzung, auf welchem Stand Sie sich heute befinden.

Hier lassen Sie Ihre »Muskeln« spielen und steigern Ihr Selbstvertrauen – und wir wissen aus eigener Erfahrung, dass Sie wahrscheinlich deutlich mehr davon haben, als Sie es vielleicht selbst für möglich halten. Malen Sie sich schon einmal aus, wie das neue Ich mit besonders viel Selbstvertrauen am Ende des Weges auf Sie wartet, während Sie an der Entwicklung Ihres Selbstvertrauens arbeiten.

Dann wird es Zeit, aktiv zu werden und die Werkzeuge dafür bereitzulegen. Warum sollten Sie schließlich Ihre Talente verstecken, wenn es doch so viel Wichtiges in der Welt zu tun gibt?

Selbstvertrauen definieren

Wenn sie gefragt werden, was Selbstvertrauen bedeutet, haben die meisten Menschen eine ungefähre Vorstellung davon. Doch es fällt ihnen schwer, das präzise auszudrücken. Schließlich ist Selbstvertrauen keine Wunderpille, die man im Laden kaufen kann.

Bevor Sie dieses Buch lesen und erfahren, wie man Selbstvertrauen stärkt, möchten wir Sie bitten, sich folgende Definitionen von *Selbstvertrauen* anzuschauen. Es ist sehr wichtig, die einzelnen Aspekte zu verstehen, weil die Grenzen – auch zum Vertrauen – fließend sind:

- ✓ **Selbstgewissheit:** Sie trauen sich zu, Leistungen eines bestimmten Standards zu vollbringen.
- ✓ **Vertrauen in die Fähigkeiten anderer Menschen:** Sie erwarten von anderen eine vertrauenswürdige und kompetente Verhaltensweise.
- ✓ **Bestimmte Informationen für sich behalten oder nur wenigen Menschen mitteilen:** Sie bewahren Vertrauen und können vertraulich sein.

Wir wollen Ihnen eine noch bessere Definition vorstellen, die für Sie im Alltag nützlicher ist. Diese Definition besitzt Gültigkeit, egal in welcher schwierigen Situation Sie sich befinden oder wie wohl Sie sich damit fühlen:

Selbstvertrauen ist die Fähigkeit, in jeder Situation angemessen und effektiv handeln zu können, egal wie groß einem selbst oder anderen die Herausforderung erscheint.



Beim Selbstvertrauen geht es nicht um ein gutes inneres Gefühl, auch wenn es gut ist, falls Sie das haben.

Was Selbstvertrauen in der Praxis bedeutet

Wie wirkt sich Selbstvertrauen im alltäglichen Leben aus? Haben Sie schon einmal etwas angefangen, ein sportliches Training oder eine Präsentation bei der Arbeit, obwohl Ihnen in dem Moment gerade nicht danach war? Haben Sie dann bei der Tätigkeit gemerkt, dass es Ihnen immer besser dabei geht und Sie vielleicht sogar froh sind, es angepackt zu haben? Diese feinen Veränderungen in der Erfahrung mit einer Situation geben Ihnen einen Vorgegeschmack, was Vertrauen in der Praxis ist. Es geht um die Fähigkeit, über sich hinauszuwachsen und so zu handeln, dass Sie die gewünschten Ergebnissen erzielen.

Helge ist Wirtschaftsprüfer, der auf Managementberater umgesattelt hat. Er bekommt aus aller Welt Aufträge von großen Unternehmen. Seitdem er Teilhaber in seiner Firma ist, leitet er komplexe Projekte und macht in geschäftlichen Besprechungen einen ruhigen, überlegten und konzentrierten Eindruck. Wenn Termindruck und Spannung in den Projektteams steigen, ist er derjenige, der geduldig und selbstbewusst das Vertrauen ausstrahlt, dass der Abgabetermin eingehalten werden kann.

Wie gelingt ihm das unter diesem Druck? »Die Situation kommt mir oft vor, als müsste ich durch mehrere Reifen springen«, sagt er. »Manchmal gibt es nur zwei oder drei Reifen. Manchmal können es aber auch zwanzig Reifen hintereinander sein. Innen drin verspüre ich wie alle anderen auch den Druck, was als Nächstes erledigt werden muss, doch ich betrachte es als eine Folge von Aufgaben, die ich geduldig eine nach der anderen abarbeite. Das wird einfacher, wenn ich schon das Licht am Ende des Tunnels sehen kann.«

Wenn man wie Helge gelassen und im Vertrauen auf sich selbst die Herausforderungen angeht, hat das eindeutig seine Vorteile:

- ✓ Sie sind überzeugt, solche Dinge anpacken und vollbringen zu können, die von anderen als schwierig angesehen werden.
- ✓ Sie inspirieren die anderen in Ihrem Umfeld und bewahren sie vor Panikreaktionen.
- ✓ Sie teilen ein großes Projekt in kleinere Teile auf, von denen Sie sich eins nach dem anderen vornehmen.

Wie Sie sich dabei fühlen

Kümmern Sie sich nicht darum, ob Sie sich dabei wohlfühlen, wenn Sie eine anspruchsvolle Tätigkeit ausführen, oder bei Ihren Handlungen ganz entspannt sind. Wer ein gutes Selbstvertrauen hat, kann auch gut das Gefühl aushalten, nicht alle Antworten zu kennen. Puh, was für eine Erleichterung! Selbstvertrauen ist einfach das Gefühl, dass alles gut gehen wird.

Das Gefühl des Selbstvertrauens entsteht aus regelmäßigem Üben und dem Vertrautsein mit dem, was Sie machen. Sie können es auch aus Ihrer Lebenserfahrung ableiten und bei Bedarf darauf zurückgreifen. Das heißt nicht, dass Sie nicht auch mal weiche Knie haben. Das wird passieren, doch es ist gut zu wissen, dass Sie mit dieser Angst leben können.

Ihr Selbstvertrauen können Sie an folgenden Dingen erkennen:

- ✓ Sie fühlen sich gelassen und im Gleichgewicht.
- ✓ Sie atmen leicht und unangestrengt.
- ✓ Sie arbeiten auf ein Ziel oder eine Handlung hin.
- ✓ Sie agieren eher vorausschauend als aus der Defensive.
- ✓ Sie wissen, dass Sie mit allem, was Ihnen im Leben begegnet, fertig werden können, auch wenn Sie darauf keinen Einfluss haben.
- ✓ Sie können über sich selbst lachen.
- ✓ Sie wissen, dass am Ende alles gut wird, egal wie lange es dauert.

Wir werden Sie dabei unterstützen, das Vertrauen zu finden, um den ersten Schritt auf Ihr Ziel hin zu unternehmen – egal wo sich das Ziel befinden mag oder wie weit entfernt es momentan erscheint.

Die Ausgangslage bestimmen

Es liegt in der Natur der Sache, dass jede Einschätzung von Selbstvertrauen sehr subjektiv ist. Andere bilden sich eine Meinung über Ihr Selbstvertrauen und gehen dabei von Ihrer äußeren Erscheinung oder Ihren Handlungen aus, doch nur Sie selbst wissen, wie es Ihnen innen drin geht – was Sie für wahr halten und wie es ist, Sie selbst zu sein.

In diesem Abschnitt möchten wir Ihnen Mut machen, herauszufinden, auf welchem Niveau Ihr Selbstvertrauen hier und heute ist.

Das Niveau Ihres Selbstvertrauens verändert sich abhängig von Zeit und Ort. Wenn Sie mal zehn Jahre zurückdenken, werden Sie wahrscheinlich erkennen, dass Ihr Selbstvertrauen seither Ihren Erfahrungen entsprechend gewachsen ist, denn Sie wissen, was Sie aus Ihren Erfahrungen gelernt haben. Wie selbstbewusst Sie sich fühlen, ist situationsabhängig und kann sich nach Tagesform auch ändern, je nachdem, was privat und beruflich gerade bei Ihnen los ist. Es kann Zeiten oder Bereiche bei Ihnen geben, in denen Sie ein Risiko eingehen oder mit einem Verlust fertig werden müssen. Dann kann Ihr Selbstvertrauen eher gering sein.

Wenn Sie sich nicht wohlfühlen und sich zu viel Arbeit aufgehalst haben, kann Ihr Selbstvertrauen recht wacklig sein. Doch wenn es Ihnen gut geht und Sie Ihre Arbeit erfolgreich schaffen, fühlen Sie sich, als könnten Sie die Welt erobern. Stellen Sie sich Ihr Selbstvertrauen wie eine altmodische Waage vor: ein sensibler Gleichgewichtsmechanismus, bei dem alles, auch etwas so Leichtes wie eine Feder, ihn auf unerwartete Weise ausschlagen lässt.



Lassen Sie es bei Änderungen ruhig angehen. Auch Rom wurde nicht an einem Tag erbaut. Wir werden Ihnen nicht raten, sich mit einem Drachenflieger von einem Berg zu stürzen, wenn Sie bereits auf einer Trittleiter ein flaes Gefühl im Magen haben. Gestehen Sie sich Zeit und Raum für Verbesserungen zu. Viele kleinere Schritte sind oft realistischer und besser zu schaffen als ein großer Gewaltakt.

Indikatoren des Selbstvertrauens

Wir wollen nun die wichtigen Anzeichen für Selbstvertrauen aufzeigen, die wir in diesem Buch eingehender untersuchen werden. Wer voller Selbstvertrauen handelt, hat sich wahrscheinlich mit folgenden zehn Eigenschaften gut versorgt:

- ✓ **Zielstrebigkeit und Werte:** Sie wissen, was Sie wollen, welche Wege Sie beschreiten werden und was für Sie wirklich wichtig ist.
- ✓ **Motivation:** Sie genießen das, was Sie tun, und sind motiviert. Ihr Handeln nimmt Sie sogar so in Anspruch, dass Sie von nichts abgelenkt werden.
- ✓ **Emotionale Stabilität:** Wenn Sie Ihre Herausforderungen anpacken, gehen Sie ruhig und konzentriert mit sich selbst und mit anderen um. Sie achten auf Gefühle wie Zorn und Angst, doch setzen Sie sich mit ihnen auseinander, anstatt sich von ihnen überwältigen zu lassen.
- ✓ **Eine positive Grundeinstellung:** Sie verfügen über die Fähigkeit, optimistisch zu bleiben, und können allem positive Seiten abgewinnen, auch wenn Sie Rückschläge verkraften müssen. Sie nehmen auf sich und andere Rücksicht.
- ✓ **Selbstbewusstheit:** Sie wissen, was Sie gut können, wie leistungsfähig Sie sind und welchen Eindruck Sie auf andere machen. Sie akzeptieren sich selbst und erwarten nicht, perfekt zu sein.

- ✓ **Flexibilität im Verhalten:** Sie passen Ihr Verhalten den Umständen an. Sie behalten den Blick für den Gesamtzusammenhang und achten ebenso auf die Details. Bei Entscheidungen beziehen Sie die Meinung anderer mit ein.
- ✓ **Der Wunsch nach Entwicklung:** Sie fordern sich selbst auch mal. So behandeln Sie jeden Tag als neue Chance, zu lernen, anstatt sich wie ein Experte zu verhalten, der nichts Neues mehr lernen muss. Sie verwandeln Ihre Entdeckungen in neue Erfahrungen.
- ✓ **Gesundheit und Energie:** Sie nehmen Ihren Körper und seine Reaktionen wahr, respektieren ihn und spüren, wie Ihre Energie frei fließt. Sie bewältigen stressige Situationen, ohne krank zu werden.
- ✓ **Risikobereitschaft:** Sie bleiben trotz Unsicherheit handlungsfähig und gehen Risiken ein, auch wenn Sie nicht alles wissen oder alles können.
- ✓ **Zielgerichtetheit:** Sie spüren, wie die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens in Zusammenhang stehen. Sie haben sich in Ihrem Leben für ein Thema oder ein Ziel entschieden.

Sie können anhand dieser Indikatoren herausfinden, wo Sie im Leben in einer Sackgasse stecken, weil Ihnen das Vertrauen zum Weitermachen fehlt. Es kann einem sehr mühsam vorkommen, sich aus einer solchen Sackgasse zu befreien.

Eine Einordnung vornehmen

Die zwanzig Aussagen in Tabelle 1.1 beziehen sich auf die Indikatoren des Selbstvertrauens, die wir im vorigen Abschnitt ausgeführt haben. Lassen Sie sich die einzelnen Aussagen durch den Kopf gehen und entscheiden Sie anhand einer fünfstufigen Skala, welche Aussage auf Sie zutrifft.



Machen Sie diese Auswertung jetzt und nehmen Sie sich vor, sich das Ergebnis etwa in einem halben Jahr noch einmal anzuschauen. So können Sie sehen, wie Sie sich entwickelt haben.

Wenn Sie dieses Formular ausfüllen, machen Sie in verschiedenen Lebensbereichen eine Bestandsaufnahme. Dabei finden Sie heraus, was sich momentan auf Ihr Selbstvertrauen auswirkt. Wenn Sie die Aussagen zutreffend einordnen, können Sie sich mit den entsprechenden Kapiteln dieses Buches um die Bereiche Ihres Lebens kümmern, die der sofortigen Aufmerksamkeit bedürfen.



Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Wenn Sie so ehrlich wie möglich antworten, erhalten Sie einen umfassenden Überblick darüber, wie es jetzt gerade um Ihr Selbstvertrauen bestellt ist.

Nun zählen Sie die Ergebnisse zusammen: Jedes Kreuzchen in der Spalte »Trifft absolut zu« bekommt fünf Punkte, vier Punkte sind es für ein Kreuzchen bei »Trifft zu«, drei bei »Neutral«, zwei bei »Trifft weniger zu« und schließlich einer bei »Trifft überhaupt nicht zu«. Addieren Sie die Punkte und vergleichen Sie das Ergebnis mit dem nächsten Abschnitt, in dem der Gesamtwert erläutert wird. Die zweite Stufe des Einschätzungsprozesses – der Abschnitt des »persönlichen Profils« – soll Ihnen helfen zu bestimmen, um welche Bereiche Ihres Lebens (und mit den entsprechenden Abschnitten dieses Buches) Sie sich vorrangig kümmern sollten.

32 TEIL I Die Grundlagen

Aussage	Trifft absolut zu	Trifft zu	Neutral	Trifft weniger zu	Trifft überhaupt nicht zu
Ich weiß sehr genau, was für mich wichtig ist.					
Ich weiß, was ich im Leben erreichen will.					
Ich verurteile mich wegen meiner Fehler nicht.					
Ich kann Abstand nehmen und nüchtern nachdenken, wenn es emotional wird.					
Bei meiner Arbeit mache ich vieles, was mir Freude bereitet.					
Manchmal nimmt mich eine Tätigkeit völlig in Anspruch.					
Mein Optimismus ist den anderen bekannt.					
Ich respektiere mich und viele Menschen in meiner Umgebung.					
Ich habe einen realistischen Blick auf meine Stärken und Schwächen.					
Ich weiß, was andere als meine Stärken betrachten.					
Bevor ich Entscheidungen treffe, berate ich mich gegebenenfalls mit anderen.					
Ich fühle mich bei einer Situation sowohl insgesamt als auch mit den wichtigen Details wohl.					
Mir macht es Spaß, neue Dinge auszuprobieren und mich neuen Herausforderungen zu stellen.					
Mich begeistert die Möglichkeit, zu lernen und zu wachsen.					
Ich achte auf meinen Körper.					
Ich fühle mich in der Lage, mit Stress in meinem Leben umzugehen.					
Zu Risiken habe ich eine gesunde Einstellung.					
Bevor ich aktiv werde, muss ich nicht immer alles supersorgfältig vorbereitet haben.					
Manchmal meditiere ich oder denke intensiv darüber nach, wie verschiedene Bereiche meines Lebens miteinander in Zusammenhang stehen.					
Ich weiß, was ich mit meinem Leben machen soll, und kenne meinen Auftrag oder den Sinn meines Lebens.					

Tabelle 1.1: Ordnen Sie Ihr Selbstvertrauen ein.

Auswertung

- ✓ **80 bis 100: Herzlichen Glückwunsch!** Sie sind auf jeden Fall das, was die meisten Menschen als eine Person mit viel Selbstvertrauen bezeichnen. Sie wissen über Ihre Prioritäten Bescheid und arbeiten positiv auf das Leben hin, das Sie sich vorstellen. Achten Sie auf die Bereiche, in denen Ihr Punktwert unter dem Durchschnitt liegt, und ziehen Sie die Hinweise aus dem Abschnitt »Persönliches Profil« weiter hinten in diesem Kapitel zurate.
- ✓ **60 bis 80: Gut gemacht!** Sie verfügen in den meisten Situationen über ein gutes Selbstvertrauen. Im Test und in Ihrem Leben gibt es nur wenige Bereiche, die ausbaufähig sind. In diesem Buch finden Sie viele Hinweise dazu, wie Sie damit umgehen können. Schauen Sie sich die Tipps im nächsten Abschnitt an, um zügig weiterzukommen.
- ✓ **40 bis 60: Sie sind an der richtigen Adresse!** Vielleicht gibt es in Ihrem Leben gerade einige Verwirrungen oder Ungewissheiten und Sie fragen sich, was Sie daran ändern können. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, an solchen Bereichen zu arbeiten, die der Aufmerksamkeit bedürfen, werden Sie erstaunt sein, zu welchen Fortschritten Sie fähig sind.
- ✓ **20 bis 40: Ein höchstes Lob für Ehrlichkeit und Mut!** Bei Ihrem Selbstvertrauen ist momentan vielleicht gerade Ebbe, doch so muss es nicht bleiben. Sie finden auf beinahe jeder Seite dieses Buches Ratschläge, die Sie nutzen können. Wenn Sie unseren Rat annehmen und entsprechend handeln, stehen in Ihrem Leben große Veränderungen an.

Persönliches Profil

Nachdem Sie die Antworten ausgewertet und die entsprechenden Hinweise im vorigen Abschnitt gelesen haben, schauen Sie sich Ihr Ergebnis noch einmal an und achten auf die Bereiche, die dafür gesorgt haben, dass Ihr Gesamtergebnis nach unten ausschlägt. Schauen Sie sich die Aussagen an, mit denen Sie am wenigsten übereinstimmen.

Sie können Ihre individuelle Punktzahl nutzen, um Ihr persönliches Selbstvertrauensprofil zu erstellen. Nehmen Sie das als Grundlage einer Reflektion. Gehen wir einmal davon aus, dass Sie nicht eindeutig wissen, was in Ihrem Leben am wichtigsten ist, oder dass Sie wegen jedes kleinen Fehlers hart mit sich zu Gericht gehen. Vielleicht haben Sie es versäumt, sich mit anderen zu beraten, oder Sie fühlen sich allein und isoliert. All diese Dinge wirken sich darauf aus, wie viel Selbstvertrauen Sie haben und wie gut Sie darauf vorbereitet sind, aktiv zu werden.

Sie finden in den folgenden Kapiteln Ratschläge und Handlungsanleitungen zu all diesen Themen. Suchen Sie über das Inhaltsverzeichnis und die Kapitelübersichten, wie Sie Ihrem Selbstvertrauen am schnellsten und besten Auftrieb geben können.



Mit dieser einfachen Übung bekommen Sie einen guten Ausgangspunkt und eine praktische Anleitung für Verbesserungen. Sie können den Test gern wiederholen und dazu nutzen, Ihr wachsendes Selbstvertrauen zu betrachten.

Frankls Suche nach Sinn

Viktor E. Frankl, der Begründer der Logotherapie, war einer der großen Therapeuten des 20. Jahrhunderts. Er formulierte seinen revolutionären psychoanalytischen Ansatz während seiner Zeit in vier Konzentrationslagern, darunter auch Auschwitz, wo er von 1942 bis 1945 gefangen gehalten wurde.

Im Zentrum seiner Theorie steht die Überzeugung, dass uns am sichersten der Sinn antreibt, den wir in unserem eigenen Leben finden – egal unter welchen persönlichen Umständen wir uns auch immer befinden. Dieses tief verwurzelte Wissen half ihm, in den Konzentrationslagern trotz völliger Hoffnungslosigkeit zu überleben. Nach seiner Befreiung aus dem Konzentrationslager konnte er aufgrund seiner Überzeugung viele Kriegsoffer behandeln.

Frankl stimmte mit dem Philosophen Nietzsche überein: »Hat man sein *Warum* des Lebens, so verträgt man sich mit fast jedem *Wie*.« Im Konzentrationslager erkannte Frankl, dass Menschen, die die Hoffnung nicht aufgaben, wieder mit ihren Angehörigen zusammenzutreffen, oder die eigene Vorhaben unbedingt vollenden wollten oder eine tiefe Überzeugung in sich trugen, bessere Überlebenschancen hatten als jene, die sich zum Überleben auf kaum etwas verlassen konnten.

Wenn Frankl Patienten traf, deren Selbstvertrauen durch den Verlust ihres Lebenssinns zusammengebrochen war, versuchte er, auf dreierlei Wegen eine Linderung zu erzielen:

1. Bei seinen Patienten die Anerkennung und Würdigung des Lebens wiederherzustellen, indem er ihnen bewusst machte, wie wertvoll das war, was sie leisten, schaffen und vollenden konnten (und doch nicht wahrhaben wollten);
2. bedeutende, wenn auch vergängliche Erfahrungen von höchster Lebensqualität wieder zu entdecken und neu zu durchleben: der Blick von einem Berggipfel, die Liebe für einen anderen Menschen, eine perfekte sportliche Leistung (was Maslow eine »Gipfelerfahrung« nennen würde – siehe Kapitel 4);
3. einen starken positiven Sinn zu finden, indem scheinbar nebensächliche Situationen neu gedeutet werden, zum Beispiel bei einem Mann, der seine Frau nach einer langen und glücklichen Ehe überlebt hat und nun damit fertig werden muss, allein weiterzuleben.

Frankl hat seine Denkweise und seine Erfahrungen sehr eindrucksvoll in seinem Buch *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn* dargelegt.

Die Stärken erkennen

Mark Twain sagte einmal, dass jeder von uns über die innere Substanz verfügt, die eigenen Ziele und Träume zu verwirklichen. Was uns fehle, sind Weisheit und die Erkenntnis, das zu nutzen, was wir bereits haben.

Menschen mit einem guten Selbstvertrauen besitzen eine hohe Selbstachtung – sie haben eine hohe positive Meinung von sich selbst. Diese Leute wissen, wie sie sich selbst wertschätzen und lieben; sie würdigen das, worin sie gut sind. Durch dieses Wissen steigern sie ihre Belastbarkeit und können sich größeren Herausforderungen stellen.

Ihr Potenzial, angemessene und effektive Handlungen zu unternehmen, wird von verschiedenen Dingen im Leben bestimmt, die anscheinend nur wenig mit der vor Ihnen liegenden Aufgabe zu tun haben. Ihre Werte sind ein gutes Beispiel dafür. Das Selbstvertrauen kommt wahrscheinlich ins Wanken, wenn Sie das, was Sie eigentlich besonders gut können, nicht wertschätzen. Untersuchungen haben gezeigt, dass, wenn man das schätzt, was man gut kann, man in diesem Bereich auch ein hohes Selbstvertrauen hat. Wenn Sie das hoch bewerten, was Sie nicht so gut können, ist das Selbstvertrauen nicht so groß, auch wenn Ihre Freunde Ihnen versichern, das sei überhaupt kein Problem.

Der Aufbau von Selbstvertrauen fängt damit an, dass Sie auf Ihre *Stärken* bauen. Wenn Sie musikalisch sind, sollten Sie sich keine Vorwürfe machen, nicht so gut Fußball spielen zu können. Klopfen Sie sich sozusagen selbst auf die Schulter und üben Sie, Komplimente von anderen für all das zu akzeptieren, was Sie gut können. Genießen Sie die positiven Rückmeldungen anderer Menschen. Wenn Sie sich selbst respektieren und ehren, werden Sie merken, wie Sie von anderen in Ihrer Umgebung respektiert und bewundert werden.



Damit Selbstvertrauen wachsen und gedeihen kann, müssen Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf konzentrieren, was Ihnen gut gelingt, anstatt sich mit etwas abzumühen, das nicht Ihre Sache ist.

Sie sollten sich auch von wenig hilfreichen negativen Gedanken über eigene Fehler oder negative Ereignisse im Leben befreien – mehr darüber in Kapitel 2.

Zunächst einmal die Talente feiern

Jeder verfügt über unterschiedliche Interessen und Fähigkeiten (dem Himmel sei Dank!). Ihr erster Schritt zur Entwicklung von Selbstvertrauen ist es, zu erkennen, was Sie wirklich gut können, und anschließend darauf aufzubauen. Es wird Zeit, Ihre eigenen Qualitäten zu erkennen und einen »Vorrat« Ihrer Talente anzuhäufen. Verwenden Sie Tabelle 1.3, um Dinge aufzulisten, die Sie Ihrer Meinung nach gut können – sowohl im Beruf als auch im Privatleben. Halten Sie fest, in welchem Lebensabschnitt Sie diese Fähigkeiten und Talente am besten einsetzen konnten.

Wir möchten, dass Sie sich bewusst machen, was Sie gut können. Es passiert viel zu leicht, dass man die eigenen Talente als selbstverständlich hinnimmt und davon ausgeht, dass auch alle anderen das können, was einem gut gelingt. Das ist natürlich nicht der Fall. Sie haben Ihre eigenen besonderen Fähigkeiten – Eigenschaften, durch die Sie sich von anderen abheben. Wenn Sie darauf achten, was Sie gut können und wann und in welchem Zusammenhang, sollten Sie das einfach öfter machen, um mehr Selbstvertrauen zu entwickeln.

In Tabelle 1.2 finden Sie einige Anregungen für verschiedene Stärken, die Sie in Ihrer Liste erwähnen können.

Dinge, die ich gut kann	Wann ich am besten war	Handlungen, mit denen ich dieses Talent fördern kann
Berufsleben		
Leistungsfähiger, entschlossener Manager im Kraftwerk	Habe mich für Beförderung ins Spiel gebracht	
Gute, kreative Mitarbeit in Teambesprechungen	Habe den neuen Schichtplan vorgeschlagen, der auch umgesetzt wurde	Bei anderen Vorschlägen mit dem Vorgesetzten im Gespräch bleiben
Privatleben		
Witze erzählen, die anderen Spaß machen	Rede bei der Hochzeit meines Bruders gehalten	Mehr witziges Material für den Comic-Zeichenkurs zusammentragen
Renovierungen zu Hause – ich repariere und verbessere dauernd etwas im Haus	Neues Badezimmer – habe ich an sechs Wochenenden komplett allein installiert	Mit meiner Frau eine Liste über weitere Eigenbauprojekte machen
Training von Kevins Fußballmannschaft begleiten	Beste Resultate in zehn Trainingstagen, gute Aussichten für Aufstieg	Die Mannschaft in die nächsthöhere Liga bringen

Tabelle 1.2: Arbeitsbogen mit Beispielen für Stärken

Füllen Sie nun Tabelle 1.3 mit Ihren Stärken und Talenten aus.

Dinge, die ich gut kann	Wann ich am besten war	Handlungen, mit denen ich dieses Talent fördern kann
Berufsleben		
Privatleben		

Tabelle 1.3: Arbeitsbogen »Eigene Stärken«

Überlegen Sie sich, welche dieser Talente Sie gern ausgestalten wollen und welche Handlungen dafür am geeignetsten sind.



Wenn Sie Ihre Liste mit Aktionen ausgefüllt haben, sollten Sie sie nicht in eine Schublade stecken und einfach vergessen. Stattdessen sollten Sie einen Zeitplan für die Dinge aufstellen, die Sie in nächster Zeit angehen wollen (in der nächsten Woche oder im nächsten Monat), und für solche, die Sie sich auf lange Sicht vornehmen. In Kapitel 3 finden Sie Ratschläge, mit welchen Schritten Sie Ihre Ziele erreichen können.

Rückmeldungen einholen

Wenn Sie sich von anderen Rückmeldungen holen, können Sie die Entwicklung Ihres Selbstvertrauens beschleunigen. Sie sind es wahrscheinlich nicht gewohnt, außerhalb von Personalentwicklungsgesprächen andere Menschen um Rückmeldungen zu Ihrem Handeln zu bitten. Aber Sie werden erstaunt sein, was Sie erfahren, wenn Sie es doch einmal tun. Sehr oft erkennen die Menschen selbst nicht, was sie gut machen. »Kann das nicht jeder andere genauso gut?« fragen sie dann. Die meisten sind sich selbst die schärfsten Kritiker, und es kann eine gute Erfahrung sein, positive Rückmeldungen von nahestehenden Menschen zu erhalten. Durch solch einen Blick von außen können Sie besser erkennen, was Ihnen besonders gut gelingt, und so ein paar versteckte Talente aufdecken.



Fragen Sie sechs Leute, die Sie schon eine Weile kennen, ob sie bereit wären, Ihnen Rückmeldungen zu geben. Wählen Sie Menschen, die verschiedene Gruppen repräsentieren, mit denen Sie zu tun haben, zum Beispiel Familie, Freunde, Arbeitskollegen und solche, die Sie aus Ihren Aktivitäten wie Sport, Gemeinde oder Kirche kennen. Stellen Sie ihnen folgende Fragen:

- ✓ Was kann ich gut?
- ✓ Wann ist Dir/Ihnen aufgefallen, dass ich etwas besonders gut gemacht habe?
- ✓ Was sollte ich mehr machen?
- ✓ Was sollte ich weniger machen?
- ✓ Worauf kann man sich bei mir verlassen?
- ✓ Welche Herausforderung sollte ich Deiner/Ihrer Meinung nach mal angehen?

Nachdem Sie Ihre Rückmeldungen eingeholt haben, schauen Sie sich an, ob es gemeinsame Trends gibt, und überlegen Sie sich, wie Sie diese in Ihre Ziele und Entwicklungspläne einbauen. Wenn Ihnen mehrere Leute ähnliche Dinge sagen, können Sie wahrscheinlich davon ausgehen, dass darin etwas Wahres steckt, und darauf sollten Sie dann achten. (Die eine oder andere negative Bemerkung aus der Familie ist vielleicht weniger hilfreich und sagt womöglich mehr aus über die Bedürfnisse der Familie als über Sie – probieren Sie es aus.)

Ihre Aufmerksamkeit sollten Sie dann auf die Arbeit mit den guten Dingen lenken und sich dort ins Zeug legen. Das andere lassen Sie beiseite. Wenn Sie zum Beispiel über ein bestimmtes Talent verfügen, sollten Sie nach Möglichkeiten Ausschau halten, wie Sie es selbst mehr nutzen und es mit anderen teilen können. Überlegen Sie sich bei den Dingen, die Sie reduzieren sollen, was Sie ändern oder delegieren können.



Eine Rückmeldung ist einfach die Meinung einer anderen Person. Bei Rückmeldungen geht es vor allem darum, das für Sie Brauchbare so anzunehmen, dass es für Sie stimmig ist. Hören Sie gut zu, nehmen Sie sich zu Herzen, was Sie bei der Entwicklung Ihres Selbstvertrauens unterstützt, und lassen Sie das andere einfach beiseite.

Sich das Leben ausmalen, das man gern führen möchte

Beim Selbstvertrauen geht es vor allem um Wahrnehmung. Nur sehr wenige Menschen strotzen praktisch in jedem Lebensbereich vor Selbstvertrauen. Diejenigen, die so erscheinen, spielen vielleicht gut Theater – vor sich selbst und auch vor anderen.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Doktor in Selbstvertrauen. Denken Sie darüber nach, wie anders Ihr Leben wäre, wenn Sie das Thema eingehend studiert hätten, sich das Gelernte ganz zu eigen gemacht hätten und nun ein riesiges Selbstvertrauen besitzen würden, um voll durchstarten zu können.



Suchen Sie sich ein ruhiges Fleckchen, an dem Sie zehn Minuten in Ruhe nachdenken können. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit Ihrem neuen Super-Selbstvertrauen sind. Malen Sie sich eine Zeit in Ihrem Leben aus, in der Sie überragend selbstbewusst sein wollen und dabei dieses »Ich kann die ganze Welt erobern« spüren. Und nehmen Sie wahr, ...

- ✓ wo Sie sich befinden und wer bei Ihnen ist.
- ✓ was Sie gerade machen.
- ✓ welche Fähigkeiten und Talente Sie jetzt haben.
- ✓ welche Gedanken und Gefühle Sie haben.
- ✓ was Ihnen an diesem neuen Selbstvertrauen besonders wichtig ist.
- ✓ was Sie machen würden, wenn Sie wüssten, dass Sie nicht versagen.

Passen Sie das Bild an, sodass es sich für Sie richtig anfühlt. Prägen Sie sich dieses Bild gut ein und kosten Sie es richtig aus, sodass Sie es sich auf Wunsch immer in Erinnerung rufen können.



Bei dieser sogenannten *Visualisierung* konzentrieren Sie Ihre Gedanken auf die Dinge, die Sie in Ihrem Leben geschehen lassen wollen, und malen sich aus, wie sie tatsächlich passieren. Obwohl es nur eine geistige Übung ist, kann sie große Wirkung haben. Es ist ein hilfreiches Instrument der Motivation, mit dem Sie Ihr Selbstvertrauen ankurbeln können.

Auf die wichtigen Dinge achten

Wenn Sie mehr Selbstvertrauen besitzen, achten Sie mehr auf das, was für Sie im Leben wirklich wichtig ist, und geben weniger dem Druck dessen nach, was Ihre Umgebung Ihnen abfordert. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, wissen Sie Bescheid, was für Sie wichtig ist und wo Sie Zeit und Energie für Ihre Weiterentwicklung investieren wollen.

Fangen Sie damit nun an, indem Sie eine einfache Frage beantworten: Was ist für Sie in Ihrem Leben momentan wirklich wichtig? Wünschen Sie sich zum Beispiel eine Liebesbeziehung oder wollen Sie eine Familie gründen oder streben Sie eine erfolgreiche Karriere an? Oder hat Ihre Gesundheit vielleicht oberste Priorität? Sie könnten auch auf ein klar abgegrenztes Ziel hinarbeiten, zum Beispiel die Teilnahme an einem Marathon oder eine Hochzeit.

Schreiben Sie sich die Antwort auf und machen Sie das zur obersten Priorität auf dem Weg, Ihr Selbstvertrauen aufzubauen.

Das Selbstvertrauen entdecken

Sie fragen sich vielleicht immer noch, welche Art von Selbstvertrauen Sie für sich im besten Fall haben können. Das ist eine Frage, die sich sogar die erfahrensten und besten Manager und Prominente regelmäßig stellen. Erfolgreiche Menschen nehmen sich immer wieder neue Herausforderungen vor.

Sie verfügen von Anfang an über ein enormes Potenzial, das nur durch Sie selbst begrenzt ist. Und es liegt an Ihnen, das zu verwirklichen. Gandhi musste seine große Schüchternheit überwinden, um es mit der Ungerechtigkeit in der Welt aufnehmen und sein Volk befreien zu können. Und je mehr Sie sich mit dem verbinden, was für Sie selbst wichtig ist, desto besser können Sie sich in Ihrem Selbstvertrauen verwirklichen.

Viele Menschen meinen, etwas vorzutauschen, was sie nicht sind, wenn sie eine für sie neue Führungsrolle übernehmen, die mehr Kompetenzen als die alte Rolle umfasst. Wenn es Ihnen auch so geht, sollten Sie daran denken, dass Ihre Firma Sie für diese Beförderung ausgewählt hat, weil diese Rolle von Ihnen gut ausgefüllt wird. Es ist unrealistisch zu glauben, dass man alles Wissen gleich am ersten Tag besitzt. Sie werden zur Mitarbeit eingeladen, weil man weiß, dass Sie, genau Sie, dazu fähig sind.

Nicht jeder kann oder will auf internationalem Parkett Führungsaufgaben übernehmen, doch Sie können sich als Leiter Ihrer eigenen Welt betrachten. Sie können durch Ihr eigenes Vorbild führen. Schauen Sie mal zurück auf die Dinge, die für Sie vielleicht selbstverständlich sind. Sie haben Radfahren oder Autofahren gelernt, Sie wissen, wie man mit einem Computer umgeht oder wie man das eigene Haus renoviert. So wie Ihre Fähigkeiten

und Kompetenzen wachsen, trauen Sie sich selbst immer mehr und größere Herausforderungen zu. Etwas, was vor fünf Jahren besonders schwierig gewesen sein mag, ist heute vielleicht ein Kinderspiel.



Seien Sie bei sich selbst sowohl Gönner als auch Kritiker. Vielleicht haben Sie es gut raus, sich das Leben schwer zu machen, indem Sie sich zum eigenen Nachteil mit anderen vergleichen: »Ich werde nie so gut sein wie ...«. Vergleiche mit anderen sind insofern wertvoll, als sie Ihnen helfen, besser zu werden und Ihren Einsatz zu steigern, zum Beispiel als angehender Tiger Woods auf dem Golfplatz. Aber verschwenden Sie keine Energie darauf, sich selbst dafür zu tadeln, dass Sie nicht so gut sind wie ein Experte, der sich jeden Tag dem Training widmet.

Sie sind für diese Welt sehr wichtig und können in ihr wirklich etwas bewirken. Sie können sich durch Unterstützung oder durch Mentoren dabei helfen lassen, das Beste aus sich zu machen. Fangen Sie damit an, dass Sie sich selbst für erfolgreich halten, und suchen Sie die Nähe von Menschen, die Sie schätzen und Ihre Entwicklung unterstützen.

Wer sind Sie wirklich? Es liegt ganz an Ihnen, etwas aus sich zu machen – das werden Sie merken, wenn Sie Ihren eigenen Weg gehen.

Gandhi hat das so ausgedrückt: »Sei du selbst die Veränderung, die du dir für diese Welt wünschst.«

Sich auf Handlungen vorbereiten

Wann wollen Sie damit beginnen? Sie stimmen (wie wir hoffen) zu, dass es keinen besseren Moment als gerade diesen jetzt gibt. Selbstvertrauen fängt hier und heute an. Genau, wir reden von dem heutigen Tag und nicht von dem Montag nach einem anstrengenden Wochenende.

Wenn Sie mit einem neuen Selbstvertrauen durchstarten wollen, heißt das, eine neue, positive Grundeinstellung anzunehmen und alle Zweifel über Bord zu werfen, die Sie vielleicht noch haben. In den nächsten Kapiteln bekommen Sie dazu Hilfestellung, indem Sie erst einmal mit Ihren Zweifeln aufräumen. Bevor Sie sich auf die Reise begeben, prüfen Sie sich selbst. Stellen Sie sich folgende Fragen:

- ✓ Ist es für mich in Ordnung, mich zu verändern und mir mehr Selbstvertrauen zuzugestehen?
- ✓ Was werde ich verlieren, wenn ich das mache, und was werde ich gewinnen?

Wenn Sie merken, dass Ihre Antworten positiv sind, auch wenn Sie ein wenig Bammel dabei haben, sind Sie bereit für den nächsten Schritt Ihrer Reise.



Wenn Sie spüren, dass Sie Veränderungen in bestimmten Bereichen über Gebühr fürchten, kann das auch seinen guten Grund haben. Denken Sie darüber nach, und wenn Sie sich weiter Sorgen machen, sprechen Sie mit Ihren Angehörigen oder auch mit einem Profi über Ihre körperliche und seelische Gesundheit.

Den Plan festlegen

Wenn Sie sich auf die Reise wagen, wollen wir Ihnen unsere Absichten erklären, und möchten Sie auffordern, das Gleiche für sich zu tun. Unser Anliegen ist Folgendes:

Wir verpflichten uns, Ihnen unsere umfassende Unterstützung zu geben und all unser Wissen mit Ihnen zu teilen. Wir sind davon überzeugt, dass Sie ein einzigartiger und besonderer Mensch sind, der über ganz persönliche Stärken verfügt. Wir wissen außerdem, dass Sie die besten Ergebnisse erzielen, wenn Sie offen, ehrlich und freundlich mit sich umgehen. Wir wissen, dass Sie mit mehr Selbstvertrauen in die Welt gehen, wenn Sie die Ideen und Tipps in diesem Buch befolgen und umsetzen.

Nun möchten wir Sie bitten, Ihre Absichtserklärung abzugeben, und sich Folgendes selbst drei Mal laut vorzusprechen und dabei immer nachdrücklicher zu werden:

Ich verpflichte mich, mein Selbstvertrauen so aufzubauen, wie es für mich richtig ist, und mich als einzigartigen und besonderen Menschen zu würdigen. Ich werde auf dieser Reise meiner Selbstverwirklichung ehrlich und freundlich zu mir sein. Ich verspreche, dass ich unterwegs viel Spaß haben werde.

Gefahren und Chancen der Veränderung anerkennen

Jede Veränderung hat Vor- und Nachteile. Sie könnten sich natürlich auf die Kehrseite konzentrieren und sagen, dass Sie unter dem Einfluss von Menschen stehen, die Ihnen kein besseres Selbstvertrauen gönnen, oder Sie finden Veränderungen beängstigend oder es ist für Sie ein Risiko, weil Sie sich Kritik und Sarkasmus aussetzen könnten. Ja, und nun? Die Macht der Veränderung überwiegt das Negative bei Weitem. Schauen Sie sich einfach mal um und urteilen Sie darüber, wer das bessere Leben führt: ein Mensch mit Selbstvertrauen oder ein scheues Wesen? Menschen mit Selbstvertrauen verdienen mehr Geld, haben mehr Spaß, genießen größere Freiheiten und neue Erfahrungen. Sie probieren etwas aus, entdecken neue Dinge und haben Freude am Leben. Sie lieben die Power, die daraus entsteht, dass man jene Sachen macht, vor denen viele andere zurückschrecken.

Hier ein paar Tipps, damit Sie bei Ihren Veränderungen stets obenauf bleiben:

- ✓ **Knicken Sie nicht ein, wenn es holprige Tage gibt.** Bleiben Sie fest entschlossen und arbeiten Sie weiter, wie Sie es sich vorgenommen haben.
- ✓ **Führen Sie sich vor Augen, was schlimmstenfalls passieren kann.** Stellen Sie sich Ihren Befürchtungen (meist wird es gar nicht so schlimm) und gehen Sie davon aus, dass alles gut wird. Das passiert normalerweise auch.
- ✓ **Stellen Sie sich folgende Frage: Wie wird das, was ich gerade erlebe, in einer Woche, einem Monat oder in einem Jahr sein?** Wenn man die Perspektive auf einen längeren Zeitraum ausweitet, entschärft das meist die Bedrohlichkeit der aktuellen Situation.

