

Seebauer • Jacob

Schluss mit meiner Wenigkeit!

Selbstvertrauen erlangen
und selbstsicher handeln



BELTZ

merken, dass sie immer alleine ist. Eigentlich hätte Nellie gerne eine Ausbildung zur Goldschmiedin gemacht. Trotz großer Begabung hatte sie sich das jedoch nicht zugetraut. Bei einem Praktikum hatte sie sich immer mit den anderen verglichen und sich für die eigenen Werke geschämt.

Gesunde Selbstsicherheit

In den beiden vorangegangenen Abschnitten haben Sie die beiden Extreme der Selbstsicherheit, den Narzissmus und die starke Selbstunsicherheit, kennengelernt. Eine gesunde Selbstsicherheit liegt in der Mitte der beiden Extreme und zwar da, wo es für Sie stimmig ist! Wenn Sie schon immer ein eher zurückhaltender, schüchterner Mensch waren, ist es unrealistisch, von sich zu erwarten, auf einmal das »Alpha-Tier« in jeder Gruppe zu sein. Respektieren Sie Ihr angeborenes Temperament und die Erfahrungen, die Sie in Ihrem Leben gemacht haben, um ein für Sie passendes Niveau an Selbstsicherheit zu gewinnen.

Menschen mit gesunder Selbstsicherheit kennen eigene Stärken und Schwächen und können diese akzeptieren. Sie können spüren, welche Bedürfnisse sie haben, und trauen sich, für deren Erfüllung einzutreten. Sie können auch mal »Nein« sagen und aushalten, wenn andere das verärgert. Sie trauen sich, etwas auszuprobieren, auch wenn sie es vielleicht nicht so gut können. Sie können das Zusammensein mit anderen genießen, ohne von ihrer Unsicherheit oder Angst beeinträchtigt zu werden. Im Großen und Ganzen sind sie mit sich zufrieden. Das kommt Ihnen jetzt vielleicht wie ein weit entferntes Ziel vor. Keine Sorge! Im nächsten Kapitel erfahren Sie mehr darüber, wie Sie dieses Ziel für sich konkretisieren können. Dann können Sie in Ihrem Tempo einen Schritt nach dem anderen gehen.

Test: Wie selbstsicher sind Sie?

Vermutlich haben Sie nach dem Lesen dieses ersten Kapitels schon eine Idee davon, wie ausgeprägt Ihre Selbstsicherheit ist. Dieser kleine Test (s. a. Online-Material) kann Ihnen dafür ein weiterer Anhaltspunkt sein. Beantworten Sie jede Frage, indem Sie die zutreffende Zahl ankreuzen.

Tabelle 1.1 Selbstsicherheitstest

	Überhaupt nicht	Stimmt eher nicht	Teils, teils	Stimmt eher	Stimmt genau
(1) Ich befürchte, meine Entscheidungen später zu bereuen.	5	4	3	2	1
(2) Um etwas Wichtiges zu machen, muss ich erst alle Zweifel ausräumen.	5	4	3	2	1
(3) Ich traue mich, »Nein« zu sagen, wenn ich etwas nicht möchte.	1	2	3	4	5
(4) Ich weiß, wer ich bin.	1	2	3	4	5
(5) Es fällt mir schwer, meine Fehler zu akzeptieren.	5	4	3	2	1
(6) Ich habe Angst davor, neue Dinge zu probieren.	5	4	3	2	1
(7) Ich bin nicht so attraktiv oder interessant wie andere Menschen.	5	4	3	2	1
(8) Meine Meinung ist wichtig.	1	2	3	4	5

(9) Ich befürchte, dass andere Menschen wenig von mir halten.	5	4	3	2	1
(10) Ich weiß, was ich will.	1	2	3	4	5

Auswertung

Zählen Sie bitte einfach alle Punkte zusammen.

- **10-20 Punkte:** Prima, dass Sie sich entschieden haben, an Ihrer Selbstsicherheit zu arbeiten. Sie haben in Ihrem Leben noch viele Bereiche, in denen Sie sich selbstsicherer fühlen und verhalten können. Gut, dass Sie jetzt den ersten Schritt gegangen sind. Denken Sie immer daran: Das Problem zu kennen, ist schon der erste Schritt zur Lösung. Wie wäre es, wenn Sie dieses Ziel jetzt in Kapitel 2 noch konkretisieren?
- **21-40 Punkte:** So wie Ihnen geht es den meisten Menschen. In einigen Bereichen gelingt es Ihnen schon gut, für Ihre Interessen einzustehen, aber manchmal fühlen Sie sich trotzdem ganz schön unsicher. Sie haben schon eine Idee davon, was Sie gerne verändern möchten. Vielleicht wäre es gut für Sie, mal in Kapitel 3 zu schauen, was Sie daran hindert, selbstsicherer zu sein.
- **41-50 Punkte:** Wow, Sie sind in vielen Bereichen schon sehr selbstsicher und können gut für sich selbst und Ihre Interessen eintreten. Im Großen und Ganzen sind Sie mit sich zufrieden und strahlen das auch aus. Von dieser Position aus können Sie exzellent an Feinheiten arbeiten, z. B. sich selbst besser kennenzulernen (Kap. 4) oder zu lernen, mit Kritik umzugehen (Kap. 6).

2 Wo soll es hingehen?

So soll mein Leben aussehen

Mein Leben rückwärts betrachtet

Kennen Sie das auch, dass Sie manchmal irgendwie unzufrieden sind mit dem Lauf Ihres Lebens und dem, was Sie daraus machen? Das geht ganz vielen Menschen so! Häufig sind es Geburtstage, Jahrestage oder Jahreswechsel, an denen man zurückblickt und Bilanz zieht, wie es bisher gelaufen ist, ganz allgemein oder in Bezug auf bestimmte Aspekte. Vielleicht fällt Ihnen dann auf, was Sie alles erreicht haben oder auch welche Chancen Sie verpasst haben. Vermutlich werden Sie wie fast jeder das Gefühl haben, dass die vergangenen Jahre geradezu vorbeigerast sind. Das kommt daher, dass wir in der Rückschau immer alles im Zeitraffer betrachten und meist nur die Höhe- oder Tiefpunkte erinnern und nicht den Alltag.

Wenn Sie Ihre verschiedenen Lebensabschnitte genauer anschauen, werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass einige Ihrer heutigen Probleme denen aus Ihrer Schulzeit, aus der Zeit der Ausbildung und aus Zeiten der Arbeit oder der Arbeitslosigkeit ganz schön ähnlich sind. Bei den meisten Menschen sind es nämlich immer die gleichen Stolpersteine, über die sie im Leben immer wieder fallen. Zum Beispiel die Angst vor dem Risiko, etwas ganz Neues zu beginnen; oder die Schüchternheit, die immer wieder dazu geführt hat, bestimmte Menschen leider doch nicht anzusprechen; oder die Tendenz, alles auf später zu schieben, aber »später« kommt dann doch nie ... Wenn man so zurückschaut auf die vergangenen Jahre, kann man oft ganz deutlich sehen, was man gerne anders gemacht hätte. Diesen Überblick hat man aber leider in der konkreten Situation oft gar nicht. Dann ist die Angst vor dem Risiko oder das Gefühl, das alles auch später machen zu können, doch wieder ganz präsent. Wie gut wäre dann ein Feldherrenhügel, auf den man sich zurückziehen kann, um mal von außen auf das eigene Leben zu schauen ...



Zum Glück gibt es eine ganz einfache Übung, die Ihnen helfen kann herauszufinden, wie Sie Ihr verbleibendes Leben gerne gestalten würden. Die Übung heißt »Der 80. Geburtstag« (s. a. Online-Material). Es geht darum, Ihre Lebensgeschichte von hinten aufzurollen und zu schauen, wie Sie Ihr Leben gerne gestaltet sehen möchten, um an Ihrem 80. Geburtstag zufrieden zurückblicken zu können. Natürlich können Sie auch gerne Ihren 90. oder 100. Geburtstag dafür verwenden.

Übung

Imaginationsübung: Der 80. Geburtstag

Lesen Sie bitte als Erstes die Anweisungen für diese Imaginationsübung und führen Sie sie danach in Ruhe und in Ihrem Tempo durch. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, einen bequemen Sessel oder ein Sofa, wo Sie für wenigstens 20 Minuten nicht gestört