

Abbildung 2.1 Metapher: Selbstbewusstsein als Baum

2.1 Selbstwirksamkeit

»Es geht nicht darum, wie hoch du springen kannst, sondern wie hoch du glaubst, dass du springen kannst.«
 Julia Engelmann (2014, S. 10)

Julia Engelmanns Zitat sagt im Prinzip Folgendes: Menschen, die sich als selbstwirksam erleben, entwickeln Selbstbewusstsein – Grund genug dafür, dass Selbstwirksamkeit eine der vier Wurzeln des Selbstbewusstseins ist.

Selbstwirksamkeit steht für die Überzeugung und auch für die Erwartung, einen Einfluss auf das eigene Leben zu haben, der es uns ermöglicht, unsere Ziele zu erreichen. Hierbei spielt nicht nur eine Rolle, dass wir über bestimmte Fähigkeiten verfügen, die uns dabei unterstützen, unser Ziel zu erreichen.

Nein, auch das Gefühl, all das erreichen zu können, was wir erreichen wollen, ist ausschlaggebend und hat einen ebenso großen Anteil. Selbstbewusste Menschen erleben sich als selbstwirksam und haben dadurch das Gefühl, dass sie der Schlüssel zu ihrem persönlichen Glück sind und effektiv Einfluss

auf ihr eigenes Leben nehmen können. Und dieses Gefühl ist sehr wichtig, weil es weit weg von Ohnmacht und Hilflosigkeit ist. Dann begreifen wir uns als Gestalter:innen unseres Lebens – wir wissen, wir können unseren Lebensweg mitbestimmen und wählen.

Wenn wir uns nicht als selbstwirksam erleben, dann dominiert das Gefühl, nicht Herr der Lage zu sein, was sich nicht gut anfühlt. Wir haben dann den Eindruck, unser Leben nicht im Griff zu haben – diese subjektive Unkontrollierbarkeit impliziert, dass wir glauben, unser Verhalten hat keinen Einfluss auf unser Leben.

Für ein Gefühl von Selbstwirksamkeit braucht es zwei Arten von Erwartungen:

- (1) Kompetenzerwartung: »Ich kann das!«
- (2) Konsequenzerwartung: »Ich erreiche mein Ziel!«

Wenn diese beiden Erwartungen erfüllt sind, resultiert daraus die Haltung: »Ich werde die Herausforderung annehmen und handeln!« Wir begreifen und fühlen, dass unser Verhalten einen Einfluss auf das Ergebnis hat.

Es geht also nicht nur darum, was wir wirklich an Fähigkeiten mitbringen, sondern auch darum, was wir uns selbst zutrauen.

■ Fazit

»Ich kann das und ich traue es mir auch zu, mein Ziel zu erreichen« und »Ich habe mein Leben im Griff und kann meine Ziele erreichen« – diese Aussagen beschreiben das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Dem gegenüber steht ein Gefühl von Hilflosigkeit und Unkontrollierbarkeit, das Menschen empfinden, die sich nicht als selbstwirksam erleben.

2.2 Selbstverantwortung

»Die Verantwortung für unsere Leben haben wir sowieso.
Wie viel schöner ist es, diese bewusst zu nutzen?«
Reinhard K. Sprenger (2015, S. 52)

Wie im Zitat von Reinhard K. Sprenger deutlich wird, ist Selbstverantwortung eine Frage der Haltung. Selbstverantwortung bedeutet, im wahrsten Sinne des Wortes, dass wir *bereit* und *fähig* sind, die Verantwortung für uns selbst, also für unser Denken, unser Fühlen und unser Verhalten, zu übernehmen. Darüber hinaus drückt diese Haltung auch aus, dass wir bereit sind, die aus unseren Entscheidungen resultierenden Konsequenzen zu übernehmen. Das impliziert, dass wir der Versuchung widerstehen können und wollen, anderen die Verantwortung für unser Handeln zuzuschieben.

Wenn wir die Verantwortung für uns selbst tragen, dann treffen wir unsere eigenen Entscheidungen und fühlen uns autonom. Wir sind proaktiv, denn wir wissen, dass wir immer eine Wahl haben und unser Leben selbst in der Hand haben. Wir verstehen uns als Individuen, die einen Einfluss auf Denken, Fühlen und Handeln haben – und halten uns nicht mit Dingen auf, an denen wir nichts ändern können.

Sofern wir Selbstbewusstsein etablieren wollen, müssen wir bereit sein, die Verantwortung für uns selbst zu tragen. Wie gut, dass wir das selbst in der Hand haben!

■ Fazit

»Ich übernehme Verantwortung für mich«, »Ich treffe meine eigenen Entscheidungen« und »Ich habe immer eine Wahl« – diese Aussagen beschreiben das Gefühl von Selbstverantwortung. Selbstverantwortung beinhaltet, dass wir außerdem unsere Reaktionen frei wählen und den Bereich unseres Lebens, auf den wir aktiv einen Einfluss haben, nach und nach vergrößern können.

2.3 Selbstakzeptanz

»Ich bin ich und das ist gut so.«

Sich selbst zu akzeptieren, ist eine Fähigkeit, mit der wir unser Selbstbewusstsein stark nähren können. Wenn wir ohne Wenn und Aber Ja zu uns sagen und all das akzeptieren, was jetzt nicht mehr veränderbar ist, dann sparen wir nicht nur viel Energie, sondern stärken uns damit von innen heraus. Wir haben ein inneres Ja zu uns, so wie wir *jetzt in diesem Augenblick* sind – nicht, wie wir hätten sein können oder wollen oder wie wir noch sein möchten. Nein, es geht darum, uns liebevoll anzunehmen und wertzuschätzen.

Selbstakzeptanz bedeutet auch, dass wir liebevoll unsere Defizite und Fehlentscheidungen annehmen und dazu stehen. Wir nähren dann nicht unseren inneren Kritiker, der uns nur allzu gern verurteilt und scharf kritisiert, sondern wir betrachten uns selbst voller Selbstliebe und Selbstmitgefühl. Wir haben Empathie mit uns selbst.

■ Fazit

»Ich sage Ja zu mir selbst, so wie ich jetzt bin« und »Ich habe Empathie für mich selbst« – diese Aussagen beschreiben die Haltung von Selbstakzeptanz. Selbstakzeptanz bedeutet, dass wir im inneren Frieden mit uns selbst sind.

2.4 Selbstliebe

»Sich selbst zu lieben,
ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.«
Oscar Wilde

Das Konzept der Selbstliebe ist dem Konzept der Selbstakzeptanz ähnlich. Vielleicht können wir Selbstakzeptanz als Voraussetzung für Selbstliebe definieren. Wenn wir uns akzeptieren, so wie wir sind, dann öffnet dies die Tür zu unserer Selbstliebe.

Selbstliebe bezieht sich auf die Liebe, die wir uns selbst gegenüber empfinden. Sie führt dazu, dass wir uns selbst als liebenswert empfinden, so wie wir sind. Ein Ausdruck von Selbstliebe ist, dass wir für unseren Körper, unsere Gefühle und unsere Bedürfnisse Sorge tragen und gut für uns sorgen.

Vielen Menschen fällt es schwer, über sich selbst zu sagen, dass sie sich selbst lieben. Oftmals ist das mit Scham verbunden – dabei ist Selbstliebe eine wichtige Wurzel des Selbstbewusstseinsbaums und sehr erstrebenswert. Wenn wir uns selbst lieben, dann schenken wir uns unser Vertrauen, unsere Zuwendung, unsere Zuneigung, unsere Liebe und fühlen uns mit uns selbst verbunden.

■ Fazit

»Ich bin liebenswert«, »Ich bin genug« und »Ich bin einzigartig« – diese Aussagen beschreiben das Gefühl von Selbstliebe. Selbstliebe ist ein Ausdruck von Selbstakzeptanz, der uns ermöglicht, uns selbst lieb zu haben und zu lieben. Wenn wir uns selbst lieben, dann geben wir uns damit die interne Erlaubnis, gut zu uns zu sein.

3 Die Wirkung von Selbstbewusstsein

3.1 Wirkung von Selbstbewusstsein nach innen

Selbstbewusst durchs Leben zu gehen, hat viele positive Effekte.

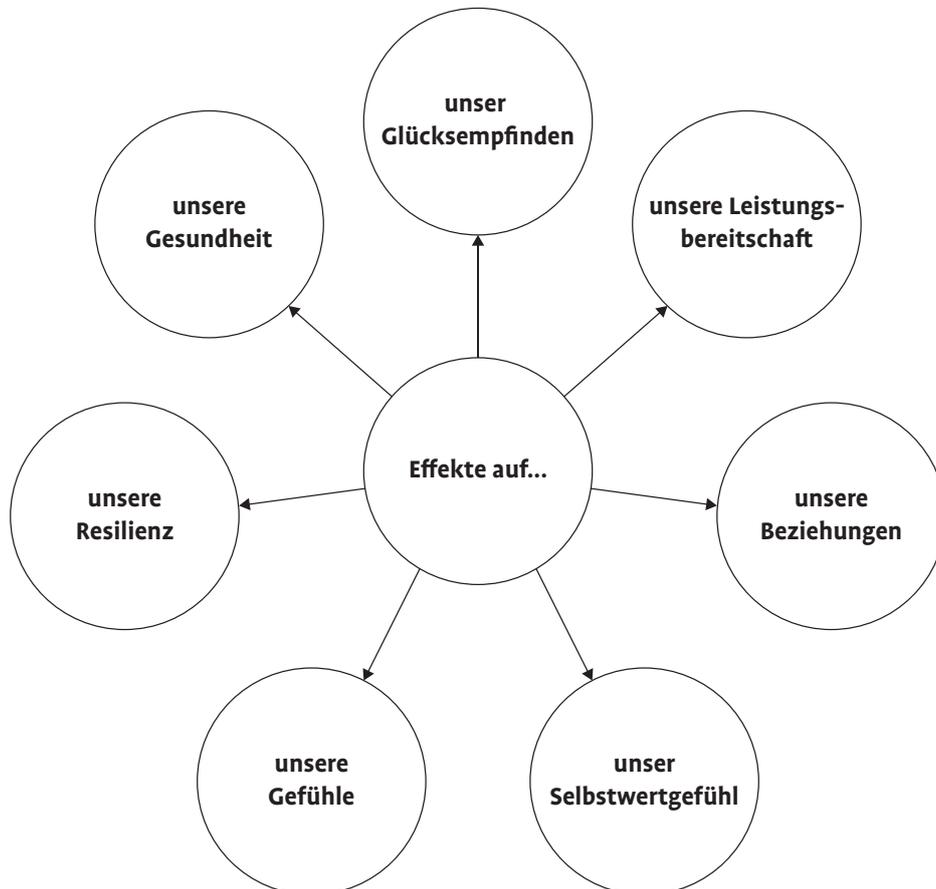


Abbildung 3.1 Effekte von Selbstbewusstsein nach innen

Mit welchen Effekten können Sie rechnen? Und inwiefern wirkt sich ein gutes, gesundes Selbstbewusstsein auf die sieben Aspekte aus?

- ▶ **Glückempfinden:** Weil selbstbewusste Menschen sicher und selbstbewusst im Leben stehen, fühlen sie sich glücklich – und zwar aus sich selbst heraus.
- ▶ **Leistungsbereitschaft:** Weil selbstbewusste Menschen nicht an sich zweifeln, sondern ihre Qualitäten kennen, sind sie bereit, sich Ziele zu stecken und wollen sie auch erreichen. Selbstbewusste Menschen haben nicht so viele Zweifel und sind deshalb motivierter.
- ▶ **Beziehungen:** Weil selbstbewusste Menschen sich gut mit sich selbst fühlen, sind sie eher in der Lage, auf andere Menschen zuzugehen und stabile Beziehungen aufzubauen.
- ▶ **Selbstwertgefühl:** Selbstbewusste Menschen haben ein höheres Selbstwertgefühl, weil sie ihren eigenen Wert kennen und dazu stehen. Sie sind dankbar für ihre Stärken, ihre Talente und Fähigkeiten.
- ▶ **Gefühle:** Selbstbewusste Menschen haben nicht so viel Angst vorm Scheitern, weil sie sich selbst vertrauen. Sie sind stressresistenter und können mit »Niederlagen« besser umgehen, weil sie sie gar nicht so sehr als Niederlagen einordnen.

- ▶ **Resilienz:** Selbstbewusste Menschen stehen schneller wieder auf, weil sie wissen, dass es jedem mal passieren kann, hinzufallen.
- ▶ **Gesundheit:** Selbstbewusstsein hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Selbstbewusste Menschen haben ein höheres Glücksempfinden und Glück hat nachweislich einen positiven Effekt auf das Immunsystem (Lyubomirsky, 2018). Glückliche Menschen fühlen sich gesünder und sind nicht so anfällig für z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Angststörungen (Lyubomirsky, 2018; Bucher, 2009).

3.2 Die Wirkung von Selbstbewusstsein nach außen auf andere

Wenngleich es in diesem Buch um die positive Wirkung von Selbstbewusstsein nach innen gehen soll, schauen wir an dieser Stelle auch auf die Effekte, die selbstbewusste Menschen nach außen haben können.

Wir mögen Menschen, die selbstbewusst sind und zu sich stehen. Doch es ist ein sehr schmaler Grat, denn Menschen, die *zu* selbstbewusst sind, sind uns eher unangenehm und wir verbinden damit so etwas wie Prahlerei und Angeberei. Doch hinter der Fassade verbirgt sich meist etwas anderes ...

Ein gesundes Selbstbewusstsein befähigt uns dazu, zu uns zu stehen, so wie wir sind – und damit auch zufrieden zu sein. Ein inneres Ja zu uns zu haben und liebevoll auf uns und unsere Entwicklung zu blicken. Menschen, die ein gesundes Selbstbewusstsein haben, entfalten nicht nur eine Wirkung nach innen, sondern auch nach außen. Selbstbewusstsein kann auf andere Menschen ermutigend wirken und sie dazu inspirieren, auch selbstbewusst zu werden, weil sie ein motivierendes Vorbild haben. Das wirkt attraktiv, wenn wir spüren, dass es kein »aufgesetztes« oder übersteigertes Selbstbewusstsein, mit dem eine große Unsicherheit abgedeckt werden soll, ist.

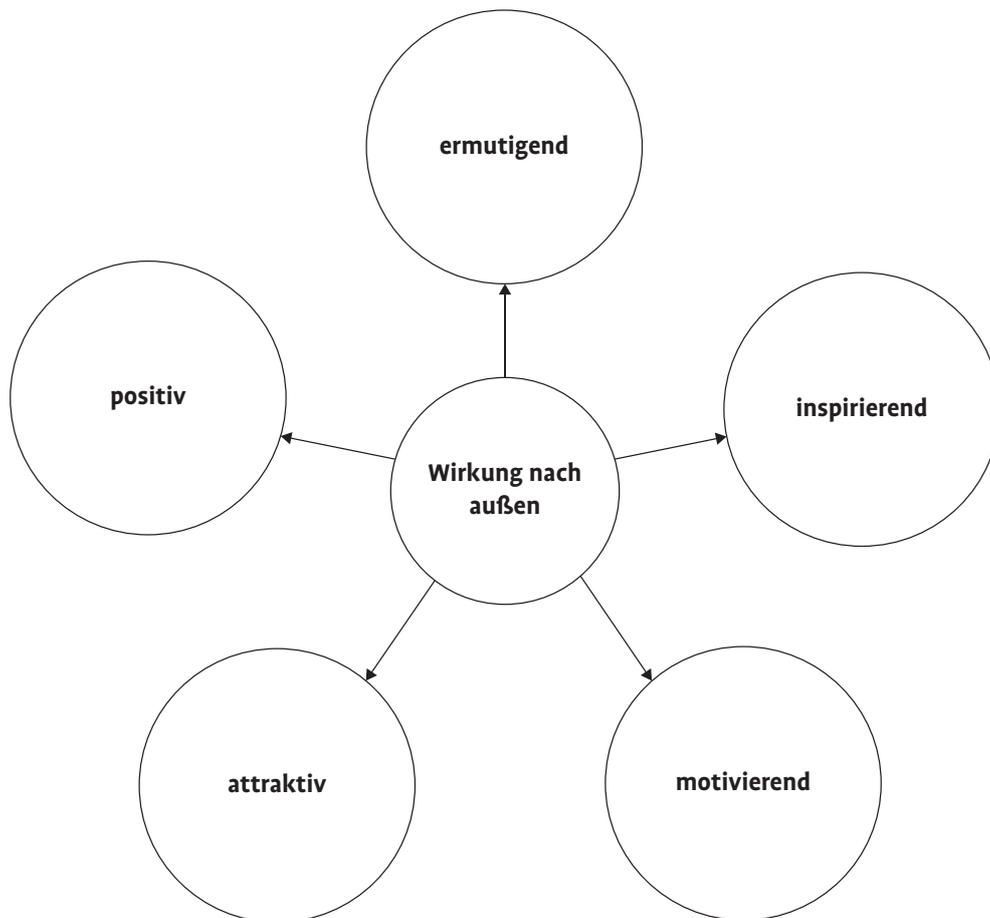


Abbildung 3.2 Effekte von Selbstbewusstsein nach außen