

Elke Nürnberger / Franz Hölzl / Nadja Raslan

Selbstbewusst auftreten im Job

Wie Sie mit Optimismus und Mut mehr erreichen



HAUFE.

anderen Menschen kommen. Da sie sich jedoch keine Strategien für diese Situationen aneignen mussten, können sie damit schlecht umgehen. Zusätzlich entsteht das Gefühl, die Eltern interessieren sich nicht für sie. Durch die fehlende Sicherheit und die mangelnde Konfliktfähigkeit wird das Selbstvertrauen dieser Kinder stark untergraben.

Vernachlässigende Erziehung

Das Schlimmste für ein Kind ist: Eltern, die es zurückweisen, desinteressiert und distanziert sind. Ist das Engagement der Eltern gering, sichert es in manchen Fällen lediglich das physische Überleben. Die Bedürfnisse des Kindes werden nicht wahrgenommen, weshalb diese versuchen, die Aufmerksamkeit durch auffälliges Verhalten auf sich zu ziehen. Die (zumeist negativen) Reaktionen der Eltern werden als Zeichen von Zuwendung und Interesse gewertet. Dies führt unter anderem dazu, dass die Kinder Störungen im Bindungsverhalten aufweisen und starke Defizite in verschiedenen Bereichen haben. Auffallend ist in Untersuchungen, dass diese Kinder nur einen geringen Grad an Selbstkontrolle und Selbstwertgefühl entwickelten.

2.5.2 Normen und Werte

Unsere Norm- und Wertvorstellungen haben ebenfalls Einfluss auf das Selbstvertrauen, da sie zentrale Lebensmotive sind. Normen sind übergeordnete, gesellschaftliche Regeln und Gesetze (auch Gebote und Verbote) einer jeweiligen Gesellschaft, denen Werte zugrunde liegen. Diese Werte bzw. ihre Rangordnung sind stark kulturabhängig.



Beispiel: Normen im Alltag

In Europa gilt die Norm, mit Besteck statt mit den Fingern zu essen. Dies ist sozusagen ein ungeschriebenes Gesetz. Hält man diese Norm nicht ein und schaufelt den Salat mit den Fingern in den Mund, wäre es möglich, dass man aus einem Lokal verwiesen wird. Hinter der Norm stehen somit sittliche und ethische Werte, wie »Benehmen« oder »Anpassung«. Weitere Normen sind im Alltag etwa: bei Rot an der Ampel stehen zu bleiben, Kleidungsvorschriften, die Zehn Gebote etc.

Diese Regeln geben sozusagen Verhalten und Handlungen in einer bestimmten Kultur- oder Sozialgesellschaft verbindlich vor und unterliegen stark der sozialen Kontrolle. Werte stehen damit in engem Zusammenhang. Sie sind die ethischmoralische Instanz hinter den Normen. Die Normen ihrerseits stellen den Schutz der Werte sicher.

Grundsätzlich kommt keine Gesellschaft ohne Normen und Werte aus. Sie sichern und regeln soziales Zusammenleben. Allerdings gibt es Abweichungen innerhalb einer Kultur: Wie wichtig ein bestimmter Wert für eine einzelne Person ist, hängt von ihren individuellen Maßstäben ab. Für den Aufbau von Selbstvertrauen ist es wichtig, sich der eigenen, wichtigsten Werte bewusst zu werden und ihnen weitgehend entsprechen zu können. Was ist wichtig für mich? Das ist die zentrale Frage, die wir uns immer wieder stellen sollten. Wer Werte wie Respekt, Mut, Verantwortung etc. ständig verleugnet (oder glaubt, sie verleugnen zu müssen), kann anderen und sich selbst gegenüber keine Wertschätzung aufbauen.



Beispiel: Wertekonflikt

Sie stehen vor dem dringenden Bedürfnis, Ihrem Chef offenes Feedback über sein Verhalten und die negative Auswirkung auf die Mitarbeiter zu geben. Damit würden Sie den für Sie wichtigen Werten »Ehrlichkeit/Offenheit« nachkommen. Dem könnte jedoch der Wert »Sicherheit« bezogen auf Ihren Arbeitsplatz, entgegenstehen. Möglicherweise unterdrücken Sie deshalb aus taktischen Gründen Ihr Bedürfnis, mit dem Chef zu sprechen, verleugnen damit aber gleichzeitig Ihren Wert »Offenheit«.

Werte verändern sich

Normen werden durch Erziehung und Beobachtung erlernt. Auch Werte übernehmen wir größtenteils (manchmal auch unkritisch) von Bezugspersonen unserer Kindheit. Daran richten wir unsere persönlichen Ziele aus. Dennoch sollten sie von Zeit zu Zeit überprüft und mit dem aktuellen Lebensmodell abgeglichen werden. Die Gesellschaft verändert sich (z. B. zunehmende Offenheit in der

Sexualität). Und man selbst verändert sich. Es kann sein, dass uns bestimmte Werte mehr oder weniger wichtig werden. Diese Veränderungen geschehen häufig nach Umbruchsituationen, Krisenzeiten oder einfach, indem man älter wird.



Beispiele: Veränderte Werte

Man kann sich vorstellen, dass ein 20-Jähriger die Werte »Freiheit«, »Sicherheit«, »Unabhängigkeit« oder »Mut« anders bewertet als ein 40-Jähriger, und jemand, der gerade Kinder bekommen hat, anders als jemand, dessen Kinder schon flügge geworden sind. Hängt Ihnen z. B. noch immer der tradierte Satz aus dem Elternhaus: »XY tut/sagt man nicht« im Kopf? Dann wird es Zeit, ihn zu hinterfragen. Es könnte durchaus sein, dass Ihnen die Werte »Aufrichtigkeit« und »Offenheit« mittlerweile viel wichtiger sind als die alten Werte »Anpassung« und »Anstand«. Somit wären Sie heute viel authentischer, wenn Sie sich anderen gegenüber direkter und offener verhielten. Sie würden Ihr Selbstvertrauen stärken, statt sich zu verbiegen.

In Bezug auf das Selbstvertrauen ist es essentiell zu wissen, welche Werte persönlich wichtig sind. Nur dann kann man sie respektieren oder muss ihnen nicht ständig entgegenwirken, was auf Dauer frustriert. Authentizität entsteht, wenn man sich gemäß den eigenen Wertvorstellungen verhält. Folgt man dieser persönlichen Stimmigkeit, weiß man immer, aus welchen Motiven heraus man etwas tut oder unterlässt. Diese Klarheit ist eine spürbare Kraftquelle des Selbstvertrauens.

2.5.3 Rollenerwartungen

Jeder Mensch unterliegt Rollenerwartungen seiner Umwelt. Darunter werden die von der Umwelt erwarteten Verhaltensweisen einer Person in einer bestimmten Position bzw. Rolle verstanden. Die Rollenerwartungen drücken aus, wie dessen Träger dem allgemeinen Verständnis nach sein sollte. Durch sozialen Druck werden diese Erwartungen bewusst oder

unbewusst eingehalten, um die zugeschriebene Rolle auszufüllen. Ein Verstoß gegen die Rollenerwartung ginge mit negativer Bewertung oder Sanktion von außen einher und würde mit dem Verlust z. B. von Gruppenzugehörigkeit oder Sicherheit verbunden sein. Auch stellen widersprüchlichen Erwartungen an einzelne Rollen häufig eine Belastung dar.



Beispiel: Alleinerziehende Mütter

Alleinerziehende Mütter müssen sich in einer Vielzahl von Rollen bewegen. Die Frauen können z. B. gleichzeitig Mutter, Tochter, Geliebte, Freundin, Geschäftspartnerin, Vereinsmitglied etc. sein. Dabei unterliegen sie sehr unterschiedlichen Rollenerwartungen, die sie gleichzeitig erfüllen müssen. Die Kinder erwarten von ihr anderes als die Geschäftspartner, die Freundin anderes als die Mutter, der Geliebte anderes als die Kinder.

Sind die Rollenerwartungen mit den persönlichen Zielen und Bedürfnissen vereinbar, ist es unproblematisch. Wird man den Erwartungen jedoch nicht gerecht – weil z. B. die Ressourcen fehlen, Rollen sich widersprechen oder sie nicht mehr zu uns passen – können Probleme entstehen. Denn: Sind Rollenerwartungen und eigene Ziele nicht miteinander vereinbar, gibt man entweder eigene Bedürfnisse auf oder man verhält sich nicht rollenkonform. Letzteres kann zu Sanktionen durch die jeweilige Gruppe führen und man bekommt keine Bestätigung mehr, empfindet sich als »falsch«. Das Selbstvertrauen wird untergraben, da sich diese Erfahrungen emotional enorm belastend und identitätsbedrohend auswirken.

Im Laufe des Lebens nimmt die Rollenvielfalt normalerweise zu. Deshalb ist es wichtig, sich klar zu werden, in welchen Rollen man sich überhaupt befindet und welche Erwartungen daran geknüpft sind. Diese Rollenerwartungen sollte man kritisch überprüfen, ablehnen oder anpassen. Auf Dauer demotiviert es uns, wenn wir Rollen innehaben, die uns heute nicht mehr entsprechen. Wollen Sie z. B. nicht mehr der Spaß- und Stimmungsmacher oder die Kummerkastentante sein, dann müssen Sie sich konsequent gegen diese Rollen entscheiden und dürfen sie nicht mehr bedienen.

Die Ausbildung von Selbstvertrauen gelingt nur, wenn Sie sich nicht

ausschließlich den Rollenerwartungen anderer anpassen, sondern reflektieren, welche Rollen für Ihr Leben wichtig sind. Dies nimmt den Druck, der aufgrund unzähliger Erwartungen auf Ihnen lastet, und Sie werden frei, Sie selbst zu sein.

Auf einen Blick: Was Selbstvertrauen ist
<ul style="list-style-type: none">▪ Zu unserem Selbst gehört alles, was man ist, kann oder könnte: Überzeugungen, Gedanken und Gefühle sowie Wissen und Fähigkeiten.
<ul style="list-style-type: none">▪ Unser Selbstbild ist die Einschätzung dessen, welche Gefühle, Eigenschaften oder Fähigkeiten man in welchem Maße besitzt.
<ul style="list-style-type: none">▪ Selbstvertrauen bedeutet, darauf zu vertrauen, dass man körperliche, psychische, geistige und emotionale Merkmale besitzt, die einen befähigen, die Herausforderungen oder Unwägbarkeiten des Lebens bewältigen zu können.
<ul style="list-style-type: none">▪ Wer selbstsicher ist, kann mit Misserfolgen positiv umgehen und Krisen besser bewältigen.
<ul style="list-style-type: none">▪ Selbstvertrauen ist keine Konstante: Es kann mal mehr, mal weniger vorhanden sein und wir arbeiten unser ganzes Leben lang daran.
<ul style="list-style-type: none">▪ Die Erziehung und die Einflüsse, die wir als Kinder erfahren haben, sowie Normen und Werte unserer Umwelt beeinflussen unser Selbstvertrauen. Trotzdem ist es auch als Erwachsener möglich, sein Selbstvertrauen zu stärken.