

noch wenige Gedanken um mein Äußeres und wie ich auf andere wirke.

Ich kleide mich so, wie es mir gefällt, und verschwende keinen Gedanken daran, ob ich durch meine Kleidung bei anderen ankomme oder nicht. Ich kontrolliere mich, mein Verhalten und meine Worte nicht mehr.

Bei berechtigten Beanstandungen bestehe ich auf mein Recht als Kunde und bleibe hart. Ich kann zu einer Veranstaltung zu spät kommen und habe keine Angst mehr vor missbilligenden Blicken der Anwesenden. Ich getraue mich, Frauen anzulächeln und mit ihnen zwanglos ein Gespräch zu beginnen.

Wenn ich jemanden auf der Straße

anspreche, beginne ich ohne entschuldigende Worte mit: „Guten Tag, ich suche/möchte ...“

In Restaurants beschwere ich mich ohne Hemmungen, wenn das Essen nicht gut ist, und lasse es zurückgehen. Ich lasse mich nicht von so dummen Argumenten wie „Sie sind der Erste, dem es nicht schmeckt. Es hat sich noch niemand beschwert.“ einschüchtern. Ich bezahle das Essen nicht oder verlange einen gleichwertigen Ersatz. Je nachdem, wie der Kellner oder Chef reagiert, gebe ich dem Restaurant eine zweite Chance.

Ich kaufe, was mir gefällt. Wenn ein Verkäufer meint, er müsse mir sagen, ob mir etwas steht, und er mir etwas aufschwätzen will, dann gebe ich ihm

höflich und bestimmt zu verstehen, dass er sich raushalten soll. Ich kann ohne Komplexe sagen, wenn mir etwas zu teuer ist. Ich kann mir zehn Paar Schuhe zeigen lassen, und, ohne etwas zu kaufen und ohne schlechtes Gewissen, wieder aus dem Geschäft gehen – nicht jedoch, ohne mich bei der Verkäuferin oder dem Verkäufer sehr freundlich für ihre/seine Geduld zu bedanken und ihr/ihm einen schönen Tag zu wünschen.

Wenn mir jemand ein Kompliment macht, freue ich mich darüber und sage mit einem guten Gefühl „Dankeschön“. Ich ärgere mich nicht mehr über mich, wenn ich in einer Situation Hemmungen habe – auch das kommt immer mal wieder noch vor. Wenn mich jemand um einen Gefallen bittet, überlege ich, ob ich seiner Bitte

nachkommen möchte. Wenn nicht, sage ich ohne schlechtes Gewissen „nein“.

Ich habe keine Angst, etwas Persönliches von mir zu erzählen. Was sollen andere schon entdecken? Das Schlimmste, das sie bei mir entdecken können, ist, dass ich ein Mensch bin, der Fehler und Schwächen hat. Ich bin überzeugt, dass ich kein Monster bin und meine schlechten Angewohnheiten aus mir kein Mängel Exemplar machen. Wenn ein anderer sich über mich lustig macht, dann stecke ich das weg – zumindest meistens. Manchmal juckt es mich, aber das ist in Ordnung. Auch ich habe noch meine Punkte, an denen ich verwundbar bin.

# *Warum erzähle ich dir das?*

Anhand meiner Geschichte möchte ich dir zweierlei zeigen:

## **1. Du kannst dich ändern.**

Hemmungen und Schüchternheit sind nicht angeboren, sondern angeeignet.

## **2. Du kannst nicht immer und überall selbstsicher sein.**

Gelegentlich bin ich noch gehemmt und unsicher. Ich bin also nicht in allen Lebenslagen ein vollkommen selbstsicherer Mensch. Meine Hemmungen behindern mich jedoch nicht. Wenn sie auftreten, nehme ich sie zur Kenntnis. Ich verurteile mich nicht für sie, ärgere mich nicht darüber, dass ich unsicher bin. Nun fragst