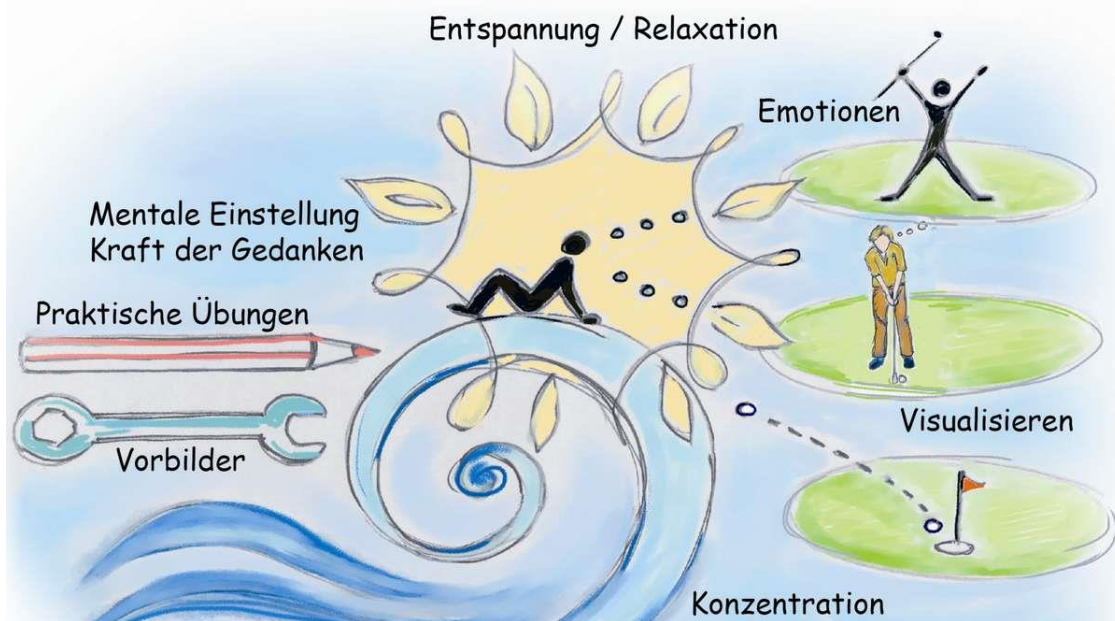


# 11 Schritte zu mehr Selbstvertrauen

Und jeder Einzelne zählt. „Wie lange du üben musst, hängt von der Ausgangssituation ab. Entscheidend ist, dass du anfängst.“ Chancen bieten sich jeden Tag „Und du siehst sofort Erfolge.“



## (1) Wunde Punkte entkräften

Löst harmlose Kritik starke neg. Gefühle aus, hat sie einen wunden Punkt aus deiner Vergangenheit getroffen. Dann helfen diese drei Schritte:

- Bewusst machen: „Ich fühle mich jetzt ...“
- Auslöser erkennen: „Das regt mich so auf, weil ich es ... finde.“
- Erwachsen bleiben: überlege dir genau, wie sich jetzt eine selbstbewusste(r) Frau/Mann verhalten würde.

## (2) Übertragungen stoppen

Zweifeln wir in Gegenwart einer bestimmten Person an uns, projizieren wir das negative „innere Bild“ einer anderen Person auf sie.

- Mach' dir zuerst klar, dass dein Gegenüber kein Klon jeder Person sein kann, mit der du früher Probleme hattest.
- Beginne ein Gespräch und finde heraus, worin sich der/die Anderen von deinem „Angst-Gegner“ unterscheidet.

- Körper-Scan: Wo verkrampfst du gerade? Lockere diese Körperteile und atme ruhig.
- Stell' dir dein Gegenüber kurz in Unterwäsche oder mit großen Hasenohren vor. Sofort wirkt es weniger bedrohlich und bedeutsam.

## (3) Grübeleien aufhalten

Je länger uns ein negativer Gedanke beschäftigt, desto mehr zieht er uns runter. Stell' dir in solchen Fällen folgende Frage: Ist dieser Gedanke nützlich? Lautet deine Antwort Nein, sag' dir innerlich „Stopp!“ und lenk' dich mit einer Tätigkeit ab, die volle Konzentration erfordert.

## (4) Alte Muster auflösen

„Bring es weiter als wir“, „Mach uns keinen Kummer“ – schon früh im Leben verinnerlichen wir solche unbewussten familiären Gedankenmuster, die am Selbstvertrauen nagen. So spürst du sie auf: Schreib' auf max. drei DIN-A4-Seiten das „Märchen deines Lebens“:

- Überschrift
- Es war einmal ein kleines Mädchen/kleiner Bub ...
- Als es größer wurde ...
- Schließlich war es erwachsen ...
- Glücklich war es ...
- Sein stiller Kummer war ...
- Heute ...
- Eine gute Fee erfüllt ihm seinen Herzenswunsch ...

Lies' den Text in Ruhe durch. Welche Muster entdeckst du? Wie haben sie dich geprägt? Wonach sehnst du dich? Überlege konkret, wie du diesem Ziel näher kommst.

## (5) Lobrede auf mich selbst

Du brauchst Papier und einen Stift. Stell' dir vor, dein 88. Geburtstag steht bevor. Du erlebst ihn gesund und munter. Dein Partner oder eine gute Freundin/guter Freund hält eine Rede auf dich.

- Wie würde sie klingen?
- Was hast du erreicht?
- Welche Stärken haben dir dabei geholfen?
- Wer gehört jetzt, mit 88, zu deinem Leben?

- Wie verbringst du deinen Lebensabend am liebsten?

Formuliere so, als sollte die Rede wirklich gehalten werden. Laut (!) vorlesen.

### **(6) Mach' dich sichtbar**

Männer nutzen ihren Körper instinktiv, um Stärke zu demonstrieren oder vorzutäuschen. Frauen tun sich eher schwer damit. Nur zu! Zeig' wer du bist.

- Setz' dich nicht auf den erstbesten Stuhl. Such' dir einen prominenten Platz.
- Bleib' nicht am Rand stehen. Du gehörst in die Mitte des Raumes.
- Alle, die dir wichtig sind, begrüße per Handschlag.
- Lass' dich nicht von einem Gesprächspartner belagern. Gehe herum und schalte dich in unterschiedliche Unterhaltungen ein.

### **(7) Nein sagen und Grenzen ziehen**

Die Königsdisziplin. So formulierst du ein Nein klar und verbindlich:

- Dein Gegenüber wertschätzen: „Es freut mich, dass du mich fragst. Aber ...“
- Bedauernd ablehnen: „Es tut mir leid, ich kann dir nicht weiterhelfen.“
- Nach vorn schauen: „Die nächsten fünf Tage bin ich ausgebucht. Aber ich würde mich freuen, wenn du nächste Woche wieder an mich denkst.“
- Verständnis wecken: „Setz dich bitte woanders hin. Paul und ich besprechen etwas Persönliches. Das verstehst du sicher.“
- Prinzipien treu bleiben: „Danke für die Einladung. Aber ich möchte weithin Privates und Berufliches klar trennen.“
- Vage bleiben: „Ich habe so viel zu tun, dass ich nicht weiß, wann ich Schluss machen kann.“

Ich möchte mich nicht festlegen.“

Und wenn mein Nein nicht akzeptiert wird? Wiederhole es in anderen Worten. Lass' dich auf keine Diskussion ein.

### **(8) Erkenne deinen inneren Coach**

Wen findest du mutig und selbstbewusst? Es muss keine reale Person sein. Auch eine Comic- oder Romanfigur kann ab sofort zu deinem inneren Coach werden. Tauchen Selbstzweifel auf, stell dir einfach vor, wie er oder sie dir souffliert. Frage dich: „Was würde ... jetzt tun?“

### **(9) Lasse dich nicht manipulieren**

Nicht jedem gefällt es, wenn du mutiger wirst. Diese Menschen wollen deinen Wandel verbal sabotieren. Wehre dich!

- „Du denkst nur an dich“ ... Mache dir klar: Dein Gegenüber will, dass du dich um ihn kümmerst. Bleibe konsequent, gib' ihm die Chance, sich selbst zu helfen.
- „So eine Chance kriegst du nie wieder!“ Ein plumpes Horrorszenario. Erwidere: „Sollte es schiefgehen, lerne ich aus den Fehlern.“
- „Du kannst das einfach am besten!“ Ein Lob, für das du KEINE Gegenleistung anbieten musst.
- „Das tun doch alle!“ Du aber nicht. Und deshalb bist du etwas Besonderes. Darauf kannst du stolz sein.
- „Bist du der Chef oder ich?“ Eine Provokation, die du mit dieser Gegenfrage charmant im Keim erstickst: „Wie lange machst du das denn schon?“ Oder mit Humor: Pariere ein „Machen wir immer so ...“ mit: „Und?“ Hat's auch mal funktioniert?“

### **(10) Lerne zu verzeihen**

Wer es schafft, Kränkungen loszulassen, spürt danach (wieder) mehr Selbstvertrauen. Vier Schritte helfen:

- Überlege dir, wo du dich mal verletzend verhalten hast. Wir sind aufs Verzeihen angewiesen.
- Schlüpfte gedanklich in die Rolle des „Täters“. Versuche zu verstehen, warum er/sie dir das angetan hat.
- Schreibe auf: „Hiermit verzeihe ich ... was er/sie mir angetan hat.“ Das erzeugt gewissermaßen innere Rechtsgültigkeit.
- Kommen trotzdem mal wieder Rachegefühle auf – macht nichts. Wiederhole innerlich vor dir selbst, dass du vergibst.

### **(11) Suche nicht das Vertraute**

Unser Gehirn sucht ständig nach bekannten Mustern. Je neuer und konfuser die Lage ist, desto mehr sinkt das Selbstvertrauen in den Keller. Hilf dir deinem Denken aus der Sackgasse:

- Wähle eine Situation aus, in der du ab sofort souveräner sein möchtest.
- Überlege dir 3-5 mögliche Lösungen, die sich für dich emotional gut und machbar anfühlen.
- Für jede Lösung erstellst du nun ein „Wunderrad“. Halte sie stichwortartig in einem Kreis fest. Um diesen zeichnest du einen zweiten mit größerem Durchmesser und teilst ihn in fünf gleich große Tortenstücke (nicht den kleinen Kreis übermalen).
- In jeder der fünf Tortenstücke schreibst du nun jeweils eine Verhaltensweise, die dich deiner Lösung näher bringt.

Spürst du es? Dein Denken hängt nicht mehr so fest. Wo sich vorher scheinbar keine Lösung finden ließ, liegen nun auf einmal 15-25 tolle Möglichkeiten vor dir, um die Sachen anzugehen.