

5 Schritte zu mehr Selbstbewusstsein

Zufriedener, erfolgreicher, strahlender: Wer seinen Fähigkeiten vertraut und weniger **KRITISCH** mit sich selbst ist, tut sich leichter

Wieder hat man dem Chef mit schiefem Lächeln auch noch den zweiten Stapel Akten abgenommen, obwohl man sich auf einen pünktlichen Feierabend gefreut hatte. Und beim Bäcker drängelte sich die resolute Dame in der Schlange unverschämt an einem vorbei, ohne dass man etwas gesagt hätte. Mit mehr Selbstbewusstsein wäre einem das nicht passiert, da hätte man Nein gesagt, sich gewehrt. Aber was nicht ist, kann ja noch werden – das Selbstbe-

ICH FÜHL MICH GUT!
Selbstvertrauen kann man lernen

wusstsein ist nämlich nicht angeboren, man kann es trainieren, sagt Coach Bettina Stackelberg aus München. Mit verblüffenden kleinen Übungen:

Schritt 1: Wer bin ich?

Die Nachbarin ist so hübsch, die Freundin kann so wunderbare Geschichten erzählen.



Unsere Expertin

Bettina Stackelberg arbeitet als Trainerin, Coach und Buchautorin in München

Gut. Aber wie sind Sie? Was können Sie gut? „Diese Frage kann kaum einer auf Anhieb beantworten“, erlebt Stackelberg immer wieder. „Die meisten Menschen gucken erst mal nur darauf, was ihnen fehlt, was sie nicht können.“ Selbstbewusstsein heißt aber: sich seiner selbst bewusst werden. Seiner Stärken, seiner Schwächen. „Wer sieht, was in ihm schon alles vorhanden ist, wird automatisch stärker“, sagt die Expertin. Tipp: Ruhig auch andere nach Feedback fragen – aber überlegen Sie, welches Urteil Ihnen überhaupt wichtig ist. Machen Sie Listen von Ihren guten Eigenschaften. Eine stecken Sie hinter Ihren Badezimmerspiegel, die andere in die Schreibtischschublade – für den Fall, dass Sie sich nach einer blöden Bemerkung von der Kollegin oder vom Chef mal wieder kleiner fühlen, als Sie in Wirklichkeit sind.

Schritt 2: Sagen Sie Nein!

Raus aus der Harmoniefalle. Sie müssen sich nicht überall lieb Kind machen – das ist nur für andere bequemer. Üben Sie Neinsagen erst mal in unkritischen Situationen: beim Metzger, wenn man Ihnen statt 100 Gramm Mettwurst 130 Gramm abgeschnitten hat; wenn die Kollegin Sie bittet, statt ihrer länger zu bleiben, obwohl Sie sich schon etwas vorgenommen hatten. Sie neh-

men sich selbst damit wichtiger, sparen Ihre Energie. Das fühlt sich gut an, irgendwann. Stackelberg: „Lernen Sie auszuhalten, dass Sie damit auch mal anecken. Aber wer sich abwendet, nur weil Sie nicht tun, was er will, meint es ohnehin nicht gut mit Ihnen.“

Schritt 3: Sie haben die Wahl

Energievampire gibt es viele: die vermeintliche Freundin, die Ihnen stets mit ihrem Liebeskummer in den Ohren liegt, aber noch nie gefragt hat, wie es Ihnen eigentlich geht; der Nachbar; der Kollege, der in der Mittagspause immer nur über andere tratschen will. Sagen Sie sich bewusst: Ich suche mir aus, mit wem ich mich umgebe. Brechen Sie Kontakte notfalls radikal ab, wenn Sie merken: Da tut mir einer nicht gut. Der Nebeneffekt: Sie ordnen Ihr Leben, entwickeln neue Pläne, werden sich darüber klar, was Ihnen wirklich wichtig ist. Sie sind aktiv, nicht anderen schutzlos ausgeliefert. Auch das ist Selbstbewusstsein.

Schritt 4: Tempo bestimmen

Ihr Selbstbewusstsein wächst, aber wie viel Sie sich zutrauen, bleibt Ihre Sache. Bleiben Sie ruhig noch ein wenig in Ihrer Komfort-

zone, dem Bereich, in dem Sie sich sicher fühlen, in dem Sie nichts Neues wagen müssen. Das Etappenziel, z. B. allein in Urlaub zu fahren oder beim Chef eine Gehaltserhöhung zu fordern, kann ruhig noch etwas warten. Auf Wiedervorlage legen. „Wenn Sie sich Schutzraum gönnen, tun Sie sich etwas Gutes, hören Sie in sich hinein, sind Sie sich Ihrer selbst bewusst“, sagt Expertin Bettina Stackelberg.

Schritt 5: Helden suchen

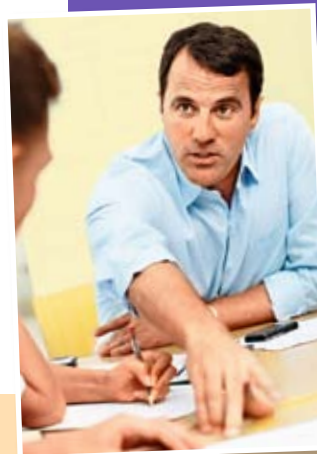
Schauen Sie sich um: Wer wirkt auf Sie selbstbewusst – und warum? Analysieren Sie Mimik, Haltung, Gang, Körperspannung und Blickkontakt, und versuchen Sie es selbst einmal. Stackelbergs Tipp: „Achten Sie auch auf die Sprache: keine Konjunktive, wenige Füllwörter, klare, deutliche Aussagen. Selbstbewusste Sprache ist kurz und prägnant.“

SILKE PFERSDORF

TV-TIPP

EXTREM SCHÖN! - ENDLICH EIN NEUES LEBEN Dokusoap
DI 25.1. 0.15 Uhr RTL2

Selbstbewusstsein: Wie Männer und Frauen sich unterscheiden



Frauen neigen dazu, ihr Licht unter den Scheffel zu stellen, sind häufig zu bescheiden. So zeigen Umfragen, dass 44 Prozent oft an ihren Fähigkeiten zweifeln. Gerade neben Männern, die häufig eher übers Ziel hinausschießen und mit ihren Vorzügen protzen, gehen Frauen dann schon mal unter. „Was Männer zu viel haben, könnten Frauen oft dringend brauchen“, sagt Stackelberg. Ihre Erfahrung: Männer geben auch ungern zu, wenn sie Probleme mit dem Selbstbewusstsein haben – Frauen sagen klarer: „Da möchte ich dazulernen.“ Frauen gestehen Schwächen ein, suchen aber auch viel zu häufig den Fehler bei sich selbst. Der Vorteil: Sie denken mehr über sich nach, können sich schneller ihrer wirklichen Stärken und Schwächen bewusst werden.

FALSCHES SPIEL Männer protzen gern und täuschen Selbstbewusstsein vor



NEUES WAGEN
Mal allein verreisen?
Warum nicht!

Darf ich das?



Unser Gewissensexperte Klaus Hampe beantwortet hier jede Woche wichtige Zweifelsfragen des Lebens

Darf ich von anderen Achtung einfordern?

IHRE FRAGE: Meine größte Freude ist das Vortragen eigener Lyrik. Ich weiß, dass ich es gut kann und es anderen guttut, im Alltag Besinnliches zu hören. Aber es ist fast unmöglich, Interessierte zu finden. Nun zweifle ich an meinem Können, habe Angst, andere zu nerven. Was tun?

MEINE ANTWORT: Ein Mann fragt seine Frau, warum sie ihn liebt. Er erwartet, dass sie sagt: „Nun, du bist erfolgreich. Auf dich kann ich mich verlassen.“ Aber was sagt sie? „Es ist dein Lächeln! Keiner lacht wie du.“ Verstehen Sie, was ich sagen will? Es sind nicht unsere Künste und Leistungen, die uns wertvoll machen. Es ist die Art, wie wir sind. Manchmal müssen wir durch Misserfolge genau diese Lektion lernen. Mein erster Rat: Machen Sie Ihren Wert nicht davon abhängig, ob Menschen Ihrer Lyrik lauschen. Wertvoll sind Sie, weil Sie ein einfühlsamer, nachdenklicher Mensch sind. Mein zweiter Rat: Sie wollen anderen Gutes tun. Das ehrt Sie. Aber wir können Menschen nicht glücklich machen, wir können nur Angebote machen. Und die können auch abgelehnt werden. Das zeigt aber nicht, dass wir falsch sind oder uns irren. Darum mein dritter Rat: Lesen Sie weiter Ihre Gedichte – aber nicht vor Gruppen, sondern immer nur für einzelne Menschen. Motto: „Für dich habe ich diese Zeilen geschrieben.“ Dann findet sich vielleicht auch ein Zweiter, der zuhört, ein Dritter, ein Vierter.

Klaus Hampe (55) ist die „Stimme des Gewissens“ von NDR 1 Niedersachsen (dienstags, 10.45 Uhr; Livestream im Internet: www.ndr1niedersachsen.de). Er arbeitet beim Evang.-luth. Missionswerk in Niedersachsen.