



Das macht Sie selbstbewusst!

In jedem von uns steckt ein innerer Kritiker, der am Ego sägt. Stoppen Sie diesen Saboteur mit neuen Glaubenssätzen, die Ihre Sicherheit wachsen lassen

Illustrationen: Lazlo Seberg

Stell dich nicht so an, die anderen schaffen das sogar mit links. Und wie du schon wieder aussiehst...!“ **Mal ehrlich, diese innere Stimme kennt jede Frau.** Bei der einen ist sie oft zu hören, bei der anderen selten. Aber der Effekt ist immer der gleiche: Das Selbstbewusstsein landet im Keller. 77 Prozent aller Frauen wünschen sich laut einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach, selbstbewusster zu sein. Doch wenig erscheint schwieriger als das. Weil die einen das Stark-und-sicher-Gen

haben und die anderen nicht... Ein Trugschluss, denn Selbstsicherheit lässt sich lernen. **Das Problem: Frauen brauchen für ihr Ego häufig die Bestätigung und Sympathie ihres Umfeldes,** so Psychologie-Professorin Dr. Astrid Schütz („Je selbstsicherer, desto besser?“, Beltz, 22,90 Euro). Sie können nur schwer innere Stärke aus sich selbst beziehen. Die Lösung: Setzen Sie mit fünf Strategien dem inneren Kritiker neue, positive Glaubenssätze entgegen und entdecken Sie so, wie stark Sie wirklich sind!

Nehmen Sie sich richtig wichtig

Wie man lernt, Verantwortung nur für die Dinge zu übernehmen, die einen persönlich betreffen.

DER ALTE NÖRGLER: Wahrscheinlich habe ich was falsch gemacht. Es geht doch nichts über Harmonie, strahlende Augen und das Glück – anderer. Lläuft es nicht ganz so brillant, ist nur eine einzige Person auf dieser Welt dafür verantwortlich: Sie. Damit sind Sie übrigens nicht allein: Menschen mit geringem Selbstbewusstsein, so Prof. Astrid Schütz, überschätzen die eigene Verantwortung für Probleme und Ereignisse. Gelegenheiten zur ausgiebigen Selbstgeißelung bieten sich natürlich zahlreiche: „Wäre ich nicht so zickig gewesen, wäre es nicht zum Streit mit Marlis gekommen.“ „Der Typ ruft nach dem Rendezvous nicht zurück. Kein Wunder bei meinem derzeitigen Hüftspeck!“

DAS NEUE MANTRA: Ich bin nicht für alles verantwortlich. Statt sich das Elend der Welt auf die Schultern zu laden, sollten Sie analysieren: Welche Rolle spiele ich in dieser Situation? Und wie viele Schubkarren voll Schuld sind bei mir falsch abgeladen? Dazu gehört auch, sich abzugrenzen. Wenn Ihre Freundin also Mist gebaut hat, sagen Sie es ihr. Auch wenn das einen Streit nach sich zieht. Lächelt der Chef morgens nicht, hat das erst mal rein gar nichts mit Ihnen zu tun – vermutlich hat er einfach nur schlecht geschlafen. Und versucht jemand, Ihnen die Schuld für einen Fehler zuzuschieben, sollten Sie sich wehren. Indem Sie die Sache nüchtern klarstellen und damit signalisieren: Ich bin hier kein Opfer!

Waren Sie an dem Fehler doch schuld, ist das gleich die nächste Trainingseinheit für Ihr Selbstbewusstsein: Bügeln Sie ihn aus, ziehen Sie einen Strich unter die Angelegenheit und denken Sie sich: „Das passiert jedem mal!“ Fragen Sie sich auch, was Sie daraus lernen. Ulrike Pape, Selfness-Coach in München, rät: „Konzentrieren Sie sich auf Ihre positiven Potenziale.“ Lassen Sie täglich Revue passieren, was gut gelaufen ist. Und wenn es in Ihren Augen nur Winzigkeiten sind.

Machen Sie Ihr eigenes Ding

Warum es uns schwächt, wenn wir bei allem und jedem dabei sein wollen. Und wie man Klarheit findet.

DER ALTE NÖRGLER: Du verpasst mal wieder alles. Schnell, schnell! Die Wohnung ist bestimmt bald vergeben, der Mann auch, und die biologische Uhr, herrje...! Aus Angst, etwas zu versäumen, mischen Sie überall mit. Und wohl auch aus der Angst heraus, nicht dazuzugehören. Ein ganzes Wochenende nichts tun? Lieber nicht! Man könnte ja als langweilig gelten. Ergebnis: Ihr Durchschnittspuls liegt bei 180. Ganz schön stressig, was? Insbesondere wenn man sich selbst keine Zeit gibt und loslegt, bevor man eine Meinung gebildet hat:

Will ich das überhaupt? Kann ich schon wieder flirten, obwohl ich der letzten Liebe noch nachtrauere? Will ich nach Rio, nur weil die Flüge gerade so günstig sind und Brasilien im Trend ist? Wer andauernd handelt, um eventuelle Chancen nur ja nicht zu verpassen, schwächt sein Ich. Weil man sich nicht die Zeit gibt, den eigenen Kurs auszuloten: Wo stehe ich? Wo will ich hin?

DAS NEUE MANTRA: Ich mache nur das, was mich interessiert. Weil ich ja Zeit habe, für wichtige Entscheidungen erst recht. Buddeln Sie Ihre Gefühle frei, die bei all der Hektik und dem blinden Aktionismus verschüttet wurden, indem Sie sich jeden Tag bewusst eine Auszeit nehmen. Ob Sie in eine Kerzenflamme gucken, spazieren gehen oder auf Ihren





Stecken Sie Ihre Ziele nicht zu hoch

Atem achten: „Versuchen Sie, Ihre Gedanken frei fließen zu lassen. Nach einigen Minuten fokussieren Sie wieder das Problem oder die Situation, um die es geht, und beobachten Sie die Gefühle, die sich bei Ihnen einstellen“, rät Ulrike Pape. Nach diesem Abstand werden Sie fühlen, ob Sie z. B. tatsächlich mit Freunden ein Ferienhaus mieten wollen. Ob Sie zu dieser Party gehen möchten. Oder ob Sie einfach keine Lust dazu haben.

Finden Sie Ihre eigenen Maßstäbe

Würde sich Ihr Chef ständig mit Bill Gates vergleichen, wäre Ihr Chef ganz bestimmt nicht Ihr Chef...

DER ALTE NÖRGLER: Andere können das besser. „Das habe ich klasse hingekriegt“ ist ein Satz, der Ihnen niemals über die Lippen kommt. Und so geben Sie immer 150 Prozent, weil Sie unerfüllbar hohe Erwartungen an sich stellen. Oder sich mit Menschen vergleichen, die ganz anders und somit kein Maßstab sind. Errungene Siege sind zwar ein Beweis der eigenen Stärke – für Sie aber selbstverständlich. Und wenn Sie etwas aus Ihrem Leben erzählen, dann oft das, was schief gelaufen ist und was Sie alles nicht geschafft haben. Hören Sie Komplimente wie „Schöner Pulli!“, antworten Sie: „H & M, 19,90 Euro.“ Soll heißen: nichts Besonderes, kann jeder andere auch. Was bleibt, ist das Gefühl, Lob und Anerkennung nicht zu verdienen. Im Job wird es häufig flankiert vom Hochstapler-Gedanken: „Irgendwann merken sie, dass ich nichts kann.“ Kleiner Trost zwischendurch: Machen Sie doch mal eine kleine Umfrage, wer diesen Gedanken auch kennt. Sie werden sich wundern...

DAS NEUE MANTRA: Ich! Bin! Gut! Üben Sie sich in Selbstbeobachtung: Was denken Sie über sich im Laufe des Tages? Beginnen Sie schon morgens mit einem niederschmetternden „Oh Gott, wie seh ich bloß aus?!“? Verbannen Sie Gedanken, mit denen Sie sich klein machen. „Begegnen Sie solchen selbstzerstörerischen Sätzen mit einem klaren: »Stopp!«“, so Ulrike Pape. „Achten Sie während des Tages immer wieder darauf, wie Sie in Standardsituationen reagieren, etwa auf Komplimente von anderen.“ Und trainieren Sie Ihr Verhalten, indem Sie ein Kompliment lächelnd mit „Danke!“ annehmen – und sonst nichts weiter erklären. Das wird sich anders anfühlen, versprochen! Und so ganz nebenbei: Andere kochen auch nur mit Wasser. Perfekt sind sie nur, weil Sie es denken –

seien Sie froh, dass Sie sich nicht mit den Selbstzweifeln der anderen befassen müssen. Die hat nämlich wirklich jeder. Außer vielleicht Paris Hilton.

Lernen Sie, Ihrem Gefühl zu vertrauen

Intuitiv getroffene Entscheidungen sind oft die besten – man muss nur seinem eigenen Urteil trauen.

DER ALTE NÖRGLER: Lieber die anderen fragen, was sie denken. Intuition? Lieber nicht. Gefühle? Sind mit Vorsicht zu genießen. Weil sie wenig kontrollierbar sind. Was zählt, sind Fakten, damit Entscheidungen gefällt werden können. Glaubt zumindest diese nervige Stimme in Ihrem Kopf. Und Fakten können eigentlich nur Experten liefern. Also fragt man sehr sehr viele Leute um ihre Meinung – zu Reiseplänen, einem Mann, für den man heimlich schwärmt, einem Stellenangebot. Am Schluss ist man keinen Meter weiter, weil man sich einer sehr hohen Zahl unterschiedlichster Ansichten gegenüber sieht. Um nur ja keine Fehler zu begehen, macht man – nichts. Blöde Nebenwirkung: Sie erfahren nicht, was Sie eigentlich alles auf dem Kasten haben. Weil Sie es nicht ausprobieren.

DAS NEUE MANTRA: Mein Gefühl lässt mich nicht im Stich. Auszeit in Barcelona mit ein paar Brocken Spanisch, eine neue Job-Erfahrung, dieser Mann vom Typ Womanizer – egal was es ist: Es gibt Situationen, in denen man mit purer

Lassen Sie das Leben Regie führen

Logik nicht weiterkommt. Und in denen man auch mal einen Alleingang wagen muss, ohne Netz und doppelten Ratgeber-Boden. Nichts pusht das Ego besser! Natürlich dürfen Sie andere um Rat fragen, aber bitte nur ein paar enge Freunde. Das Wichtigste: Vertrauen Sie Ihrem Bauchhirn, dessen Existenz in Studien bewiesen wurde. Es zeigt Ihnen den richtigen Weg. Der Verstand – und Freunde – helfen bei der Verwirklichung. Gehen Sie zudem eine Liste mit Dingen an, die Sie immer schon mal ausprobieren wollten: vom „Fotografie-Kurs“ bis hin zu größeren Dingen wie „Solotrip durch Indien“. Schöpfen Sie Selbstvertrauen, indem Sie zunächst die kleineren Wunschaufgaben erfüllen. Und sich so vielleicht später den größeren Dingen zuwenden können.

Stoppen Sie die Horror-Szenarien

Warum enden die Filme in Ihrem Kopf eigentlich selten mit einem Happy End? Das Leben führt besser Regie.

DER ALTE NÖRGLER: Das nächste Drama kommt bestimmt. „Mein Leben war voll von fürchterlichem Unglück, das meistens gar nicht passiert ist“, soll der französische Philosoph Montaigne gesagt haben. Wem das bekannt vorkommt, hat gut zu tun – im Kopf ist man ständig mit drohenden Dramen beschäftigt. In der Grübelecke geht's dann richtig zur Sache: War der Partner neulich nicht so komisch am Telefon? Muss er in letzter Zeit nicht verdächtig lange arbeiten? Das

Ganze wird gedanklich so lange hin und her gewälzt, bis klar ist: Er hat eine andere. Er wird mich verlassen. Und ich werde irgendwann einsam sterben. Kein idealer Nährboden zur Aufzucht und Pflege des Selbstbewusstseins. Wer immer mit Schwierigkeiten und Ablehnung rechnet, torpediert das Ego und verkrampft sich. Spontaneität fällt da schwer. Beliebte Abwehrstrategie vor unliebsamen Überraschungen: Der Alltag muss planbar sein. Alles wird minutiös durchorganisiert, Sie sind schon drei Stunden vor Abflug am Gate. Schließlich hätten die S-Bahn-Fahrer ja streiken können. Oder Ihnen springt ein Reh vor den Kühler. Oder, oder, oder...

DAS NEUE MANTRA: Alles wird sich fügen. Wer die Kontrolle auch mal abgeben kann und grundsätzlich davon ausgeht, dass alles gut geht, lernt sich selbst besser kennen: Man handelt plötzlich so,

wie man fühlt – und trotzdem passieren keine Katastrophen. Das streichelt das Ego und ist auch bequem! Weil „es“ geschieht, ohne dass man sich großartig anstrengen musste. Außerdem: Überraschungen sind nicht bedrohlich, sondern trainieren das Improvisationstalent. Überlegen Sie mal, wie oft Sie schon unvorhergesehene Probleme gemeistert haben. Eben! Deshalb sollten Sie sich erst dann Gedanken machen, wenn ein Problem wirklich da ist. Vergessen Sie nicht: Sie haben die Wahl und sind dem Leben nicht hilflos ausgeliefert. Allmählich und in kleinen Schritten können Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken: Dafür ist es aber auch wichtig, dass Sie Rückschläge nicht überbewerten. Wenn Sie einen Fehler gemacht haben, ein Problem auf Sie zukommt, der Chef Sie kritisiert, die Freundin keine Zeit für Sie hat – lassen Sie ruhig zu, dass Sie sich im ersten Moment schlecht fühlen und unruhig werden. Doch dann sollten Sie sofort eines der neuen, positiven Mantras aktivieren, die Sie verinnerlicht haben. So schulen Sie Ihre innere Einstellung und lernen, das Leben als eine Kette toller Chancen zu begreifen.

Birte Plöger

