

# **Selbstbewusst durchs Leben gehen**

Stark sein in Liebe und Beruf



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Copyright Helmut Gredofski

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Juristen oder Wissenschaftler verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder gesundheitlicher Vorsorge immer den Rat Ihres Arztes oder anderen geschulten medizinischen Fachpersonals ein.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

# **Inhalt**

<b>Vorwort.....</b>	<b>5</b>
<b>Was können manche, was andere nicht schaffen?.....</b>	<b>7</b>
<b>Von krankhaftem Selbstwert.....</b>	<b>10</b>
<b>Der Feind des Selbstbewusstseins: Angst.....</b>	<b>12</b>
<b>Was kann Angst auslösen?.....</b>	<b>14</b>
<b>Wie kann man Angst abbauen?.....</b>	<b>19</b>
<b>Mut macht Mut.....</b>	<b>20</b>
<b>Mangelnde Schlagfertigkeit haut uns um.....</b>	<b>21</b>
<b>Wie schlagfertig sind wir eigentlich?.....</b>	<b>22</b>
<b>Das Rätsel von Spontanität?.....</b>	<b>23</b>
<b>Tipps vom Experten für Schlagfertigkeit.....</b>	<b>24</b>
<b>Wie trainiert man schlagfertige Reaktionen?.....</b>	<b>26</b>
<b>Positives Denken fördert Selbstvertrauen.....</b>	<b>30</b>
<b>Der Wert von Affirmationen.....</b>	<b>32</b>
<b>Welche Rolle spielt Autosuggestion?.....</b>	<b>36</b>
<b>Wie Sport das Selbstbewusstsein steigert.....</b>	<b>38</b>
<b>Kennen Sie Runner's High?.....</b>	<b>39</b>
<b>Sie haben es im Blut!.....</b>	<b>40</b>
<b>Sport stärkt Psyche und Selbstwert.....</b>	<b>41</b>
<b>Gehirn entlastet – durch Sport!.....</b>	<b>42</b>
<b>Gehen Sie mal an Ihre Grenzen.....</b>	<b>44</b>
<b>Selbst-Wert-Gefühl, Selbst-Bewusst-Sein?.....</b>	<b>44</b>
<b>Back to the roots: Kinder stark machen.....</b>	<b>45</b>

<b>Selbstbewusst den Traumpartner ansprechen.....</b>	<b>47</b>
<b>Rückgrat im Beruf schadet nie.....</b>	<b>50</b>
<b>Packen Sie Ihre Aufgaben endlich an!.....</b>	<b>51</b>
<b>So trainieren Sie Ihr Selbstbewusstsein.....</b>	<b>53</b>
<b>Schluss mit „sorry“ und „Bitte“ .....</b>	<b>63</b>
<b>Meditation und Entspannung.....</b>	<b>65</b>
<b>Durch Körperhaltung zu Selbstbewusstsein.....</b>	<b>66</b>
<b>Tricks zur Körperhaltung.....</b>	<b>68</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>74</b>

## Vorwort

Manchen scheint's der liebe Gott im Schlaf geschenkt zu haben. Andere müssen dafür hart kämpfen. Aber beide können es. Das ist die gute Nachricht. Da gibt es Menschen, die den Raum füllen, wenn sie ihn nur betreten. Alle Augen kleben an ihnen. Und sie wissen die Situation für sich zu nutzen. Sie sind nämlich selbstbewusst bis in die Haarspitzen. Diese Typen gehen sicher durch den Raum und spielen mit ihrem Charme, finden hier und da einen passenden Spruch und flirten selbstbewusst mit der Kraft ihrer Sympathie.

Andere dagegen haben verdammt viel auf dem Kasten oder sehen auch gut aus, können es aber nicht nutzen, weil ihnen schlicht der Mut fehlt. Sie haben eine tolle Präsentation erarbeitet, hervorragende Ideen und wirklich Ahnung, können sich aber nicht verkaufen. Sie verhaspeln sich im Vortrag, vergessen die Fakten aus Lampenfieber oder vermässeln einfach jeden Auftritt. Natürlich findet einiges auf der Sympathie-Ebene statt, aber nicht alles. Man sagt ja auch: „Die schönsten Menschen haben den besten Sex.“ Da ist etwas dran. Aber mit ein paar Tricks und Kniffen können auch weniger gut Aussehende ihren Spaß haben – und auch nicht schlecht.

Nun kann man sich in den Schmollwinkel zurückziehen und sich selbst bemitleiden („Mich mag ja sowieso keiner – Ich schaffe es eh nie“) – oder man lernt es. Ja, Sie haben richtig gehört: Selbstbewusstsein kann man trainieren und wie Mathematik oder Englisch lernen. Es ist sogar einfacher und macht obendrein auch noch Spaß. Warum? Weil man spürt, wie die eigene Lebensqualität dadurch steigt. Jemand, der selbstbewusst durchs Leben geht, hat mehr davon. Dem fallen Aufgaben leichter; er ist erfolgreicher; solche Menschen finden leichter einen Partner; für sie ist eine Beziehung erfüllter

und interessanter. Und das besondere Geheimnis einer harmonischen Beziehung ist, wenn beide Partner selbstbewusst sind. Dann trifft man sich auf Augenhöhe, quasi als Team. „Gemeinsam sind wir stark und unschlagbar“, heißt es doch. Nicht umsonst gilt ein gesundes Selbstbewusstsein als Schlüssel zum Leben in Harmonie, Zufriedenheit und mit Erfolg. Blicken Sie also nicht neidisch auf Ihren Nachbarn, Freund oder Freundin – machen Sie es ihnen einfach nach. Wie das geht, zeigt Ihnen dieses eBook. Sie bekommen Tipps, wie Sie künftig selbstbewusster werden können. Denn das brauchen Sie für Liebe und Beruf. Vergessen Sie die graue Maus, das Mauerblümchen oder den Loser. Sie haben es in der Hand. Packen Sie es also – Ihr Glück!

## Was können manche, was andere nicht schaffen?

Wir alle kennen Menschen, denen man **schauspielerisches Talent** nachsagt: **Selbstdarsteller**, Inszenierer (sich selbst in Szene setzen) – ja **Felix Krull**. Kennen Sie Felix Krull, den **Hochstapler** aus dem Film von Kurt Hoffmann nach einem unvollendeten Roman von Thomas Mann? Dieser adrette junge Concierge in einem Luxushotel machte für seine „Kunden“ nahezu alles möglich, bis er selbst nicht mehr zwischen Realität und Wirklichkeit, dem Dienstleister und den sehr betuchten Kunden, unterscheiden konnte. Dieser Felix Krull war so selbstbewusst, dass er aus allen **kritischen Situationen** mit Leichtigkeit wieder hinausfand – bis sein Kartenhaus zusammenbrach. Der Unterschied zwischen Hochstaperei und Selbstbewusstsein besteht nämlich genau darin. Echtes Selbstbewusstsein hat **Fundament** und ist **unerschütterlich**. Der Hochstapler spielt ein gefährliches Spiel und riskiert immer, dass er auffliegt. Hochstapler **missbrauchen Selbstbewusstsein**, um zu betrügen, und wenn es nur der Betrug an sich selbst ist. Dennoch darf man sich ruhig von Hochstaplern wie Felix Krull oder **Fred Postel** etwas abschauen. Fred Postel? Ja richtig, der **Postbote**, der es ohne echte Zeugnisse zum Amtsarzt und **Chefarzt** im Maßregelvollzug geschafft hatte. „Nehmen Sie gleich zwei Dokortitel, dann fragt man weniger!“ – war einer seiner selbstbewussten Sprüche. Was war sein Geheimnis? Er hat den Leuten aufs Maul geschaut und es Ärzten und Psychotherapeuten einfach nachgemacht, abgeschrieben würden wir profan sagen. Dazu gehört Selbstbewusstsein, den Überraschungsmoment für sich nutzen – und im Fall Postel eine gewisse kriminelle Energie (gefälschte Zeugnisse, Diebstahl von Amtssiegeln), Dreistigkeit, ja und auch Nerven-

kitzel. Postel besaß die Dreistigkeit, als gesuchter Verbrecher in die Polizei-Führungsakademie in Hilstrup hinein zu marschieren und an Verschlussachen heranzukommen – über die Arbeit von Profilern, weil er wissen wollte, wie weit man ihm bereits auf der Spur war. Dazu rief Fred Postel einfach als vermeintlicher Staatsanwalt in der Bibliothek an und machte einen Termin aus. Er erschien, stellte sich als Staatsanwalt Dr. Sowieso vor und bekam einen Besucherausweis. Der Aufsichtsperson trug er selbstbewusst auf, ihm doch die Verschlussache zur Arbeit von Profilern auszuhändigen. So schaffte Fred Postel es auch, in einer späteren Rolle eine Privataudienz beim Papst zu bekommen – als frisch gebackener Theologiestudent. Er ist in so viele Rollen geschlüpft. Letztendlich wurde ihm ein gesteigertes Geltungsbedürfnis attestiert. Aber er schaffte es sogar in seinen Gerichtsverhandlungen, durch ein bestimmtes selbstbewusstes Auftreten, Höflichkeit und geschicktes Mitleiderwecken, seine Richter milde zu stimmen. Postel hat zu alledem einen Bestseller geschrieben und ist heute nach verbüßter Haft gefragter Redner auf allen möglichen Kongressen und Veranstaltungen. Dort spricht er frei und offen über seine Köpenickiaden und zeigt den Leuten, wie man selbstbewusst auftritt – etwa wie in „Des Kaisers neue Kleider“. Der Hauptmann von Köpenick hat es ja allen gezeigt, dass Kleider Leute machen. Er kaufte sich eine Offiziersuniform und trat so selbstbewusst in Köpenick auf, dass man ihm die Stadtkasse aushändigte. Oder Sie erinnern sich bestimmt an den Kaiser, der schließlich nackt vor seinem Volk auftrat, weil man ihm einredete, dass er wunderbare Kleider trug. Manche Aktionen sind grenzwertig und nicht zur Nachahmung empfohlen. Aber allen dient ein starkes Selbstbewusstsein als unerschütterliche Grundlage. Wir kupfern uns deshalb ein wenig ab, wie manche Leute Selbstbewusstsein einsetzen.



## Von krankhaftem Selbstwert

Es gibt ja auch Menschen, die immer **mehr darstellen** wollen, als sie in Wirklichkeit sind. Sie wollen größer sein, mehr sein, wichtiger wirken, als ihnen zusteht und sie können. Das geht hin bis zur **krankhaften Großmannssucht**. Menschen mit einem krankhaften Selbstwert haben meist Probleme in ihrer Kindheit gehabt, einen geringen Schulabschluss oder sind sonst wie im Leben gescheitert. Dieses Krankhafte kann bis zum Narzissmus – zur Selbstverliebtheit – gehen.

Beispiel: Es gibt Menschen, die immer gerne Chef sein möchten, obwohl sie dafür nicht geeignet sind, weil sie beispielsweise keine Menschen führen oder nicht mit Geld umgehen können. Sie können sich aber auch nicht einordnen und auf Weisung arbeiten. Früher oder später bekommen sie Probleme – entweder, weil sie in der geforderten Chefposition versagen oder sich ständig mit ihrem Chef anlegen. Natürlich gibt es auch **Blender** als Chefs, die einem ein X für ein U vormachen. Ja, die reden so lange auf jemanden ein, dass zwei und zwei gleich fünf sind, bis der andere es kopfschüttelnd und an sich selbst zweifelnd hinnimmt. Manchmal ist es aber auch so, dass am Ende einer Diskussion unerklärt entschieden wird – nach dem Prinzip: Die höhere Vertragsstufe entscheidet, fertig aus, basta. Wie man ja auch dem früheren Kanzler Schröder eine Art Basta-Politik nachsagte: Jetzt ist Ende der Diskussion. Ich bin der Bundeskanzler und entscheide, und wenn es gegen jeden Sachverstand ist. Wenn solche Typen im Berufsleben auf Förderer stoßen, die ihnen das abnehmen, ok. Dann haben sie eben Glück gehabt. Wenn aber hinter deren schauspielerischem Talent nur heiße Luft ist, dann wird auch das eines Tages auffliegen. Denn irgendwann müssen die so zum Chef geworden-

nen Typen auch eigenständige Entscheidungen treffen. Ohne Sachverstand werden sie früher oder später ins Fettnäpfchen treten.

Also es gibt durchaus Blender, Schauspieler, Hochstapler. Aber die Regel ist das nicht. Mit einer Portion Selbstvertrauen kann man ein paar **Schwächen kaschieren**, aber **keinen Lebensweg erfolgreich beschreiten**. Auch Partner können einem nur bis zu einem gewissen Punkt etwas vormachen. Irgendwann fliegt die Schauspielerei auf. Das hält keiner lange durch.

Dennoch gibt es ebenso Menschen, denen es **leichter fällt zu überzeugen** – und nichts anderes ist Selbstbewusstsein im Ergebnis: die Kunst zu überzeugen. Ok, Selbstbewusstsein ist mehr als das – insbesondere für das eigene Wesen, den Charakter, die Darstellungskraft, das Ego. Ein **starkes Ego** hat erst einmal nichts mit Egoismus zu tun. Das wären nämlich der krankhafte Ich-Bezug, die rücksichtslose Vorgehensweise, das Durchsetzen eigener Interessen. Ego ist aber **Selbstwert**, den Wert, den man sich selbst einräumt. Daraus resultiert Selbstbewusstsein. Ein gesundes Ego grenzt sich vom krankhaften Egoismus dadurch ab, dass ein Mensch mit Ego selbstbewusst, aber nicht überheblich ist, hilfsbereit und nicht egoistisch, fair und nicht brutal.

Menschen mit einem schwachen Ego trauen sich selbst **wenig zu** und schätzen sich **gering ein**, haben also **wenig Selbstwert**. Sie mäkeln an ihrer eigenen Person herum und meinen, von anderen **abgelehnt** zu werden. Sie stehen vor dem Spiegel, finden ihre Figur unförmig, unvorteilhaft, ihr Gesicht und ihre Haare nicht attraktiv, ihren Gang nicht gut genug und so weiter. Besonders dünne oder besonders dicke Menschen möchten sich eigentlich gar nicht mehr selbst im Spiegel sehen und huschen immer daran vorbei. So finden sich mager-

süchtige Frauen beispielsweise immer noch fett, wenn sie anderen dünnen Frauen auf der Straße begegnen.

## **Der Feind des Selbstbewusstseins: Angst**

Woran liegt ein schwaches Ego? **Angst** ist die Antwort: Angst vor Ablehnung, Angst davor, etwas **falsch** zu **machen**. Die Angst ist der größte Feind eines guten Selbstbewusstseins. Und nun wird auch klar, warum vielen Menschen das richtige Selbstvertrauen fehlt – und woran man arbeiten muss.

Angst ist so lange etwas ganz Natürliches, wie sie nicht krankhaft wird. Denn **krankhafte Angst** ist eine **Phobie**, die von einem Psychologen oder Psychiater behandelt werden muss. Es gibt Phobien gegen Spinnen, gegen enge oder dunkle Räume, gegen Aufzüge, Platzangst, Phobien gegen Menschenmassen und vieles mehr. Die krankhafte Angst kann bis zur Arbeitslosigkeit und totalen Lähmung führen. Menschen trauen sich nicht mehr aus der Wohnung oder kriechen an Häuserwänden entlang. Angsttherapeuten versuchen es meistens mit der so genannten **Konfrontationsmethode**, indem Patienten langsam wieder an ein normales Leben herangeführt werden. Oft geht das nur zusammen mit Angst nehmenden Psychopharmaka. Der Patient muss sich schrittweise mit dem Angstauslöser – etwa Spinnen – wieder konfrontieren, bis er alleine die Situation aushält. Wer Angst hat, im Aufzug zu fahren, schaut sich beispielsweise erst öfter einen Aufzug wieder an, sieht, wie sich die Türen öffnen und schließen und fährt dann in Begleitung. Viele Menschen können ohne Psychopharmaka kein Flugzeug besteigen. Und für Leute, die beruflich viel mit dem Flieger unterwegs sind, ist das dann ein Problem.

Manchmal muss man wieder lernen, alleine einkaufen zu gehen oder sich zum Zahnarzt zu trauen. Ansonsten ist Angst normal. Im Gegenteil: Angst hat auch eine Schutzfunktion. Angst schützt uns vor tatsächlichen Gefahren, etwa eine heiße Herdplatte zu berühren, mit dem Feuer zu spielen oder zu schnell mit dem Auto zu fahren. Sie müssen nur mit Angst richtig umgehen und nicht gleich in Panikattacken ausbrechen. Nicht weit davon entfernt ist Lampenfieber, das ja positiv betrachtet die letzten Reserven in uns mobilisiert. Es darf nur nicht zu einem Blackout führen.

Die Angst, eine **Aufgabe nicht zu schaffen**, ist ebenfalls weit verbreitet. Man traut sich das nicht zu, was einem übertragen wird. Statt erst einmal anzufangen, kommen die Bedenken. So werden Sie nie herausfinden, ob Sie nicht doch etwas schaffen, vor dem Sie zunächst Angst hatten. Probieren Sie es doch einmal. Vielleicht klappt es ja. Und das macht Sie noch stärker und mutiger. Wenn es nicht gleich funktioniert, analysieren Sie die Gründe. Warum habe ich die Aufgabe nicht gepackt? Warum hat mir die Traumfrau einen Korb gegeben? Sie müssen eine richtige Antwort darauf finden. Denn nur so erreichen Sie beim nächsten Versuch mehr. **Fehler** sind die **Grundlage für Erfolge**. Wenn man **mit Niederlagen richtig umgeht, verschwindet die Angst zu versagen**. Und **wo** die **Angst verfliegt, kehrt Selbstbewusstsein ein** – so einfach ist das.

Viele Menschen sagen, um ans Ziel zu kommen, braucht man Niederlagen. Wenn alles nur glatt lief, wäre es nicht nur langweilig, sondern für die eigene Entwicklung auch schädlich. Wer nie gelernt hat zu verlieren, wird auch nicht wirklich gewinnen. „Ich musste erst die schmerzliche Niederlage im Champions League-Finale erleben, um es beim nächsten Mal besser zu machen“, sagte der bekannte deutsche Welttorhüter, der danach den Titel mit seinem Team holte. Eine wich-

tige Erkenntnis für ihn war, dass ein Spiel erst dann zu Ende ist, wenn der Schiedsrichter abpfeift. Seine Mannschaft hatte bei ihrer Niederlage den Fehler gemacht, schon Minuten vor Schluss den Sieg sicher geglaubt zu haben. In den Spielerköpfen war bereits auf Feiern umgeschaltet. Und dann erwischte es sie in der Nachspielzeit eiskalt. Danach blieb er in jedem Match bis zum Abpfiff hochkonzentriert und peitschte seine Elf bis zum Abpfiff an. Feiern ist erst danach. So schafft man Siege und Aufgaben, nicht mit Angst.

## Was kann Angst auslösen?

In den meisten Fällen ist es die Angst vor dem **eigenen Versagen** und von anderen **abgelehnt** zu **werden**. Letzteres nennt man auch **Sozial-Phobie**. Wie oft denken wir, jemand könnte mich nicht mögen und würde mich deswegen ablehnen. Dieser Grundgedanke ist schon Quatsch. Wir sind so, wie wir sind. Wir können uns nicht kleiner oder größer machen. Wenn Sie Segelohren haben, können Sie daran nun mal nichts ändern. Es gibt zugegeben Menschen, deren Körperbau anders aussieht als normal: zu lange Beine oder zu kurze Beine und ein zu großer Oberkörper; Menschen haben kleine und schmale Köpfe, andere übergroße Köpfe oder lange Hälse, Hakennase oder Doppelkinn. So sind wir nun mal. Vom Äußeren aber auf die inneren Werte zu schließen, die erst einen Menschen ausmachen, wäre allzu oberflächlich. Aber auch das gibt es. Wer jemanden wegen seiner krummen Nase nicht mag, wird irgendwann sowieso etwas finden, warum er sich abwendet. Wer Sie nicht so nimmt, wie Sie sind, auf den können Sie auch **verzichten**. Der ist nicht wirklich daran interessiert, mit Ihnen näher in Kontakt zu treten und Sie zu achten,

ihr Freund zu sein. Leider sind viele Menschen unehrlich und lästern nur hinter dem Rücken des anderen über vermeintliche Schwächen oder gar körperliche Schwachstellen. Als wenn es keine anderen Gesprächsthemen gäbe. Das sind die schlimmsten, die nicht den Mut haben, offen über das zu reden, was sie denken. Aber das ist deren eigene Angst davor, in ihrer Meinung Ablehnung zu provozieren. Dafür lästern sie dann umso heftiger hinterrücks ab, wogegen sich der Betroffene nicht einmal wehren kann.

Natürlich ist es nicht gerade toll zu versagen. Man hat sich auf eine Prüfung monatelang vorbereitet; die Präsentation sitzt; das erste Date ist perfekt – und dann geht es doch schief. Allein schon dieser Gedanke verunsichert uns. Und wie es so oft im Leben ist: Wenn man etwas erwartet, passiert es auch. Deshalb ist es so wichtig, solche Angstgedanken, wie andere über uns denken könnten, einfach beiseite zu schieben. Das darf nicht in Ihrem Kopf schwirren. Verschwenden Sie keine Zeit darauf. Das ist reine Hypothese, auf die Sie sowieso keine Antwort bekommen. Ausdruck starken Selbstvertrauens wäre es dagegen, **mit Segelohren zu strahlen** oder sich **mit einer Hakennase in jedes Gespräch einzumischen** – und sich eben nicht zu verkriechen. Mutig sind die Menschen, die aufgrund eines Unfalls ein entstelltes Gesicht haben oder ein Blutschwämmchen auf der Stirn und sich trotzdem unters Volk mischen und den Menschen in die Augen sehen. Wir, die Normalen, sind es ja, die den Anblick nicht aushalten können und uns beschämt abwenden. Genau das zeugt aber von wenig Selbstvertrauen. Und eben hierin sehen Sie die Ansätze für ein selbstbewusstes Auftreten: sicher und offen durch die Welt gehen, einen einladenden sympathischen Blick anbieten, lächeln, freundlich sein und vor allem kommunikativ. Das öffnet Ihnen

Welten, neue Kontakte, Erfolg im Beruf und in der Liebe, ja auch, vielleicht die Traumfrau oder den Prinzen zu finden.

Aber wir sind ja eine Welt voll Beauty und **Schönheitsidealen**. Alles muss perfekt sein, der Body, das Gesicht, die Haare, Fashion und Style. Dass die Welt auch anders aussieht, verdrängen wir. Dabei ist Beauty nicht normal. Es gibt wirklich von Natur aus schöne Menschen. Aber die sind handverlesen. Und die haben es auch nicht immer leicht. Alle Blicke richten sich auf sie: „Wow, den oder die will ich haben!“. Würden Sie es angenehm finden, **wenn jeder mit Ihnen ins Bett wollte, nur weil Sie verdammt gut aussehen?** Das würde Sie doch nur auf Ihr Aussehen reduzieren. Wer so denkt, ist doch nur ein oberflächlicher Zeitgenosse.

Hat das etwas mit Selbstbewusstsein zu tun? – Im Gegenteil. Diese Menschen haben keinen eigenen Selbstwert. Sie degradieren sich selbst auf einen ganz primitiven Lustpunkt. Wenn man sich mit ihnen einmal näher beschäftigen würde, könnte man schnell feststellen, dass sie mit ihrem eigenen Körper nicht zufrieden sind, an sich selbst herumäkeln, das Ideal lechzend suchen, anstatt sich mal mit einem Menschen ernsthaft auseinanderzusetzen. Wir sind auf Äußerlichkeiten fixiert, die auch schnell wieder vergänglich sein können – durch Unfall oder rein biologisches Altern. Und doch: **Schöne Menschen haben es leichter** im Leben, Beruf und in der Liebe. Ihnen fliegt einiges schon über Sympathie zu, wofür andere erst einmal hart kämpfen müssen. **Schönheit kann Selbstvertrauen unterstützen**, muss es aber nicht. Auf jeden Fall ist **Sympathie** sozusagen ein **Brandbeschleuniger für Selbstvertrauen**. Und Sympathie können Sie sich erarbeiten – auch etwas Schönheit, indem Sie sich stylen: nettes Aussehen, tolle Frisur, modische Klamotten, überzeugende Bewegung und so weiter. Wer sympathisch ist, dem begegnet man ganz

anders: aufmerksam, entgegenkommend, höflich, kommunikativ und liebevoll. Menschen suchen gern die Nähe sympathischer, schöner, erfolgreicher, kommunikativer Gesprächspartner.

Wir befinden uns oft im **Zwiespalt zwischen Beauty und inneren Werten**. Leider leben wir in einem Zeitalter, in dem oberflächliche Schönheitsideale mehr gelten als wahre Liebe, Treue, Loyalität und Fürsorge. Wir nehmen die Liebe auf den ersten Blick zu wörtlich, ohne sie kritisch zu hinterfragen. Mal ehrlich: Wenn Sie eine Traumfrau wirklich bekommen könnten, sind Sie doch **auf Sex fixiert** – oder? Wenn diese Traumfrau es aber **nur auf Ihr Geld abgesehen** hätte, würden Sie dann immer noch Ihre Wahl so treffen? Wissenschaftliche Untersuchungen haben bestätigt, dass vor allem Männer dann immer noch das Risiko eingehen würden. Das zeugt von wenig Selbstvertrauen, weil Sie nicht den Mut haben, auf den zweifelhaften Spaß mit einem Topmodel zu verzichten. Wir setzen auch in punkto **Selbstvertrauen nicht auf Nachhaltigkeit**.

Natürlich haben auch viele **Angst** davor, **Fehler zu machen**: im Straßenverkehr, in der Schule, im Beruf und in der Beziehung. Fehler sind menschlich. Wer das nicht zur Kenntnis nimmt, macht den schwersten Fehler selbst. Es gibt gravierende Fehler mit ernststen Folgen, die man nur einmal im Leben macht – etwa einen Unfall zu bauen und dabei eine Hand, Auge oder Bein zu verlieren. Die meisten Fehler sind jedoch wieder auszubügeln. Wenn Sie sich das klarmachen, verlieren Fehler ihre Angst. Sie sind also gar nicht so schlimm. Verständnis ist Ihnen sicher. Menschen sind ja gottlob keine Maschinen, und da, wo Menschen arbeiten, passieren immer Fehler. Man muss sie so im Griff haben, dass nichts Schlimmes passiert – etwa ein Flugzeugabsturz durch einen Pilotenfehler.



## Wie kann man Angst abbauen?

Wir haben schon gehört, dass in der Angsttherapie die **Konfrontationsmethode** ein sehr wichtiger Ansatz ist. Konfrontieren Sie sich selbst immer wieder und bewusst mit dem Auslöser Ihrer Ängste. Wenn Sie Schweißausbrüche beim Zahnarztbesuch bekommen, gehen Sie vor der nächsten Behandlung öfter mal an der Praxis vorbei, damit sich die Drohkulisse abbaut. Dann betreten Sie das Haus und nehmen den typischen Geruch einer Zahnarztpraxis wahr. Setzen Sie sich zur Probe ins Wartezimmer. So bauen Sie die Angst vor einem Zahnarzt ab. Am Ende lassen Sie sich vor der Behandlung alles ausführlich vom Zahnarzt erklären.

Anderes Beispiel: Können Sie nur schwer in Bahnen oder Aufzügen fahren, nehmen Sie einen Freund oder eine Freundin mit. Genauso verhält es sich auf Plätzen mit vielen Menschen, bei Gedränge in Kaufhäusern und Supermärkten: Sie können Ihre Beklemmungen nur überwinden, wenn Sie gezielt dorthin gehen und versuchen, das auszuhalten – immer ein Stückchen mehr.

In schlimmen Fällen von krankhafter Angst unterstützen **Psychopharmaka** als **Angstlöser** die Therapie. Sie sehen das häufig, wenn auch Manager auf Geschäftsreisen kurz vor dem Flug schnell noch Pillen schlucken, um ihre Ängste zu unterdrücken. Es gibt Vielflieger, die ohne Medikamente nicht auskommen. Neben der Konfrontation etwa mit Spinnen gehört es auch zur Therapie, den Patienten den Rücken zu stärken. Man macht ihnen Mut und baut ihr Selbstvertrauen langsam wieder auf.

Ängste bauen Sie auch dadurch ab, dass Sie **sich selbst mehr Wert geben** – Selbstwert also. Ja ich bin ein wertvolles Mitglied dieser Gesellschaft, dieser Firma oder dieser Universität. Ich habe einiges zu

bieten und kann zum Mehrwert dieser Einrichtung einiges beitragen. Und schon steigt ihr eigenes Selbstwertgefühl. Sie sind es sich wert – und schon gehen Sie ganz anders durch Ihren Tag – aufrechter, nicht so gebückt, selbstbewusst halt, mit erhobenem Haupt. Sagen Sie sich solche positiven Sätze immer wieder, bevor Sie Ihr Büro, Ihre Universität oder auch eine Bar zum nächsten Daten betreten: „Ja, ich bin wertvoll – mir selbst und dieser Welt!“

## Mut macht Mut

Wie werde ich denn nun mutiger? Ich kann einen Gipfel besteigen, unter Wasser nach Korallen tauchen, Ski fahren oder an einem Seifenkistenrennen teilnehmen. Alles sind kleine Mutproben, mit denen Sie Schritt für Schritt Ihr Selbstbewusstsein stärken. Auch hier ist es wichtig, **nicht gleich den Himalaya besteigen** zu wollen. Fangen Sie mit einem Hügel im Mittelgebirge an – ja Sie haben richtig gelesen: vom Wandern zum Bergsteigern. So erreichen Sie Ziele in Etappen und nicht in den Sieben-Meilen-Stiefeln. Wichtig sind dabei Ausdauer, Disziplin und auch Niederlagen verkraften können. Denn jeder Weg ist steinig, auch der hin zu mehr Mut. Sie werden erleben, dass auch Ihr Mut in kleinen Dingen unterwegs bestraft wird. Die Niederlage ist nicht so schlimm, Sie müssen nur wieder aufstehen. Analysieren Sie, was passiert ist, warum Ihr kleiner Mut diesmal danebengegangen ist. Dann machen Sie es garantiert beim nächsten Mal besser. Mut in kleinen Schritten bedeutet zum Beispiel, ein wenig lauter als normal zu reden, ein Liedchen vor sich her zu summen, sich im Bus ein wenig mehr Platz zu nehmen als sonst, sich also nicht kleiner machen als man ist, auch mal nein sagen oder sich eine Reihe weiter vor

zu setzen – in der Kirche, der Uni, beim Vortrag, im Meeting oder wo auch immer. Bauen Sie Ihren Mut auf, denn Mut macht Mut. Jeder mutige Schritt wird belohnt – entweder durch ein kleines Geschenk, das Sie sich selbst machen, oder aber eben durch mehr Mut und Selbstbewusstsein.

Besonders toll daran ist, dass Sie die kleinen Übungen so oft machen können wie Sie wollen und fast überall. Sie brauchen nur den Willen dazu. **Sie müssen es wollen.** Wer nicht abnehmen oder das Rauchen aufgeben will, wird es auch mit noch so vielen Tricks nicht schaffen. Also müssen Sie auch **Mut haben wollen**, weil Sie ja Ihr Selbstbewusstsein stärken möchten. Stellen Sie sich also klitzekleinen Herausforderungen immer mehr. Fordern Sie sich selber heraus; die Möglichkeiten dazu sind nahezu unbegrenzt. Sie müssen sich nur überwinden. Am schwierigsten sind die ersten drei Mutproben so wie die ersten drei Tage beim Abnehmen, der Rauchentwöhnung oder dem Six-Pack-Training. Beißen Sie sich durch, denn danach wird es leichter. Noch etwas ist wichtig: die **Kontinuität**. Es reicht nicht, einmal eine große Mutprobe zu wagen, dabei kräftig Selbstbewusstsein zu tanken – und das war's dann. Nein dann verblasst auch schnell wieder das Ergebnis der Hau-Ruck-Methode.

## **Mangelnde Schlagfertigkeit haut uns um**

Oft knabbert auch unsere **mangelnde Schlagfertigkeit** an unserem Selbstbewusstsein. Das ist ein häufiger Grund für zu wenig Selbstvertrauen – die richtige Antwort oder Reaktion im richtigen Moment, spontan nicht parat zu haben. **Eine Stunde später** oder früher ärgern wir uns schrecklich darüber: „Mensch, warum ist mir denn diese

Antwort, dieser Spruch oder diese Reaktion nicht gleich eingefallen. Nun stehe ich als dummer Trottel da und überlasse das Feld dem oder der anderen.“ Ja im Nachhinein fallen uns die besten Ideen ein, aber eben nicht sofort. Trainieren Sie das, denn das gibt Ihnen Selbstvertrauen und Mut. Da gibt es Leute, die haben einfach auf jeden Pott einen Deckel; denen fällt immer eine Reaktion ein. Umso selbstbewusster sind sie auch. Ok, Manchmal sind es „nur“ Quasselstrippen, die sowieso ständig zu allem ihren Senf dazu geben müssen. Aber beobachten Sie mal **Comedians in einer Talkshow**. Denen fällt immer etwas ein, und oft sind ihre Reaktionen auch noch geistreich und erstaunlich. **Moderatoren** müssen von Berufs wegen schlagfertig sein. Bis zu einem gewissen Grad kann man das vorbereiten. Besondere Gags und Witzchen stehen immer auf den Zetteln oder werden von Souffleuren auf Theaterbühnen aus den so genannten Souffleurkästen oder per Ohrmonitore den Akteuren zugeflüstert. Sie kennen doch diese kaum wahrzunehmenden halbrunden Bodenerhebungen auf Bühnen. Darin sitzen Souffleure, die Textpassagen in Bühnenstücken flüstern, wenn der Akteur mal den Faden verliert. Manche Akteure verteilen auf dem Bühnenboden auch Zettel. So haben Sie die Schlagfertigkeit quasi vorgespielt. Wie auch immer: **Schlagfertigkeit gibt Selbstvertrauen** – und kann erlernt werden.

## **Wie schlagfertig sind wir eigentlich?**

Es gibt zahlreiche Beispiele von Straßenumfragen im Fernsehen. Da antworten **mehrere Charaktere**: Manche winken ab und **laufen weg**. Das sind die Feiglinge, die jeder Konfrontation aus dem Weg gehen. Dann gibt es die, die geradezu solche **Gelegenheiten su-**

**chen**, um einmal im Rampenlicht zu stehen. Früher titulierte man solche Personen in den Zeitungsredaktionen mit „pg“ für pressegeil. Überall da, wo Kameras klickten, drängten Sie sich ins Bild. Fotografen alter Schule stellten sie dann gerne an den Rand einer Gruppe, um sie später einfach wegzuschneiden. Es gibt noch einen **dritten Typus**. Der lässt sich vordergründig gelangweilt befragen, um dann aber solche Antworten zu geben, die echt sitzen und manchmal auch Interviewer perplex machen. Das sind genau die abgeklärten, coolen Schlagfertigen, die immer eine verblüffende Antwort wie aus der Pistole geschossen parat haben. Also auch hier gilt: Es gibt „Sonne und solche“! Die meisten bleiben aber mit **Wut im Bauch, Herzrasen oder aufgeregt hilflos zurück**, weil sie eben nicht schlagfertig sind. Ihnen fehlen Mut und Selbstvertrauen. So wie man selbstbewusster werden kann, übt man auch Schlagfertigkeit. Dafür gibt es **ein paar Tipps**.

## **Das Rätsel von Spontanität?**

Dass wir oft gar nicht so spontan reagieren können und manche Menschen einfach schlagfertiger sind, liegt an unserem **Gehirn**. Indirekt könnte man sagen, dass damit unser Selbstvertrauen gewissermaßen seine Wiege auch in unseren **Nervenzellen** hat. Professor Elger von der Universitätsklinik Bonn kann anhand von Hirnstrom-Messungen erkennen, was in unserem Gehirn abläuft, wenn wir akustisch gereizt werden. Ein unerwarteter Reiz aktiviert das Gehirn ungewöhnlich stark und lange. Wenn der Mensch emotional erregt wird, sind die Nervenzellen erst einmal blockiert. „Schlagfertiges Handeln ist dann so gut wie unmöglich“, sagt Elger. Allerdings gebe es Menschen, die

sich **nicht so schnell aus der Ruhe bringen** ließen. Er konnte in seinen Messungen nachweisen, dass bei jemandem, der schlagfertig ist, dieser Reiz bereits nach einer halben Sekunde wieder auf Null – und das Gehirn somit bereit für eine Reaktion ist.

Schlagfertigkeit lässt sich aber auch **trainieren**, wie die **Marktschreier** ständig beweisen. Ob Fisch- oder Wurstverkäufer, Blumen-Lotterie oder die zahlreichen Propagandisten für Lackreiniger und Zauberwässerchen, sie alle schauen ihren Kunden aufs Maul und haben sich im Laufe ihrer langen Erfahrung Schlagfertigkeit angeeignet. Manchmal geht ein Spruch daneben, aber auch das überspielen sie schnell. Denn selten fliegt ihnen echte Aggressivität entgegen, im Gegenteil: Einige Lacher finden sich immer. Oft sind ihre Sprüche provokant, doch verkaufen tun sie am Ende immer.

## Tipps vom Experten für Schlagfertigkeit

Es gibt Experten und **Trainer für Schlagfertigkeit** und Rhetorik, die behaupten, dass **jeder die Anlage zum schlagfertigen Reagieren** hat. So gibt er in Seminaren seinen Teilnehmern passendes Handwerkszeug mit, damit die künftig schlagfertiger reagieren und so auch selbstbewusster werden.

**Grundregel Nummer eins:** Wichtig ist, dass man **überhaupt reagiert**. Vorwürfe soll man nicht so ernst und persönlich nehmen. Dann kann man auch gelassener reagieren, und es hilft der Schlagfertigkeit auf die Sprünge. Häufig ist es doch so, dass Menschen **aggressiv reagieren**, wenn sie **provoziert** werden, ihnen aber keine passenden spontanen Entgegnungen auf den Vorwurf einfallen. Dann poltern viele einfach nur noch drauflos – oder sind schlicht sprachlos.

Wir kennen das doch alle. Da gehen wir durch die Fußgängerzone und begegnen einem Gitarrenspieler, der anschließend auch noch Geld für seine schrägen Töne einfordert. Oder nehmen wir den Geigenspieler, der uns beim Candle-Light-Dinner nervt. Wir sind überrumpelt – und zahlen. Anstatt ihm gehörig die Meinung zu sagen, er möge doch für sein Geld erst mal was Vernünftiges abliefern, werfen wir den Euro in den Hut. Wir erkaufen uns quasi unsere Ruhe. Doch manchmal drehen diese Typen, wenn Sie ein paar Euros im Hut haben, „zum Dank“ erst richtig auf – um Gottes Willen, dann doch besser reagieren und denjenigen mit einer klaren Reaktion des Feldes verweisen. Aber Vorsicht: Sie können auch auf einen aggressiven Zeitgenossen stoßen. Der Profi gibt Tipps für Schlagfertigkeit. Es sei doch so einfach, sich aus überfallartigen Situationen zu befreien. Er nennt eine **Urstrategie: Fragen stellen**. So lenkt man sein Gegenüber blitzschnell ab. Damit rechnet er nicht. Sie werden sehen: Es funktioniert. Sie haben den Ball ganz einfach weitergegeben. Plötzlich gerät der Angreifer in die Defensive. Er muss nämlich jetzt auf die Frage antworten. Und schon sind Sie ihn erst mal los. Denn das **Zuhörer-Hirn** konzentriert sich sofort auf den Inhalt einer Frage, sobald sie gestellt wird. Es ist ein Mechanismus, dem auch der Provokateur unweigerlich ausgeliefert ist. Damit rechnet er nicht und wird mit seinen eigenen Waffen geschlagen.

Mit Frage oder Gegenfrage hält man seinen Kontrahenten auf Distanz. Man drängt ihn in die Situation desjenigen, der eine Bringschuld zu leisten hat. Der Fachmann hält aber **Sprachlosigkeit** auch **nicht grundsätzlich** für eine **falsche Strategie**. Es gibt so manche dummen Sprüche, auf die man einfach schweigt und nur mit einem entsprechenden vielsagenden Blick den Fragesteller ins Leere laufen lässt.

## Wie trainiert man schlagfertige Reaktionen?

So trainieren Sie Schlagfertigfertigkeit und letzten Endes auch Selbstbewusstsein. Professionelle Trainer geben allen Tipps, die angegriffen werden, denen man etwas vorwirft oder die frech beschimpft werden:

1. **Stimmen Sie einfach unerwartet zu!** Was meinen Sie, wenn Sie Ihrem Kontrahenten Recht geben. Angreifen kann man Sie nur, wenn Sie sich dafür schämen müssen. Stimmen Sie aber dem Vorwurf des Gegenübers zu, läuft der mit seinem Angriff voll ins Leere. Beispiel: „Mensch, was sind Sie aber schlecht gelaunt!“ – Antwort: „Ja klar, merkt man das nicht!“

Anderes Beispiel: „Sie haben wirklich kein Abitur?“ – „Nein, damit werden Sie jetzt leben müssen!“

Noch ein Beispiel: „Hatte der Optiker keine bessere Brille? Sie sehen ja aus wie eine Klapperschlange!“ – „Sie haben vollkommen Recht. Ich wollte mich auch schon bei meiner Kasse beschweren.“ – „Sie haben vollkommen Recht.“ – „Da stimme ich Ihnen zu.“ – sind klassische Formulierungen, mit denen Sie Angreifer oder Provokateure ins Leere laufen lassen.

2. **Stehen Sie zu sich selbst und zu Ihren Fehlern.** Jeder Vorwurf, jede Anschuldigung, alle Vorhaltungen lösen sich in Luft auf, wenn Sie dazu stehen: „Ja, Sie haben recht; es ist so – na und?“ – „Stimmt; ich gebe Ihnen recht; Ihr Vorwurf trifft zu!“



Wow, und schon ist die Luft raus. Ihr Herausforderer ist plötzlich sprachlos. Damit hat er nämlich nicht gerechnet.

Beispiel: „Sind Sie etwa geliftet?“ – Ja, ist doch gut geworden – oder?“ oder: „Sind Sie vielleicht schwul?“ – „Ja, haben Sie ein Problem damit?“ oder: „Wenn ich nicht wüsste, dass Sie drei Kinder haben, würde ich glatt sagen, Sie seien lesbisch.“ – „Na und, bisschen bi schadet nie!“ Stehen Sie also dazu, wer Sie sind und was Sie sind – und dann überraschen Sie Ihre Kritiker. Und noch eins: Eine **Geheimwaffe** ist es zu sagen: „Sie sind aber ein guter Beobachter. Das haben Sie richtig erkannt!“ Oder: „Ich war vor Ihnen da; ich bin aber jetzt an der Reihe.“ – Einfach ignorieren und so tun, als hörten Sie das gar nicht; Sie sind doch nicht gemeint!

3. **Lernen Sie, nein zu sagen.** Wie oft im Leben lassen wir uns auf etwas ein, wozu wir eigentlich keinen Bock haben. Dabei müssen Sie Ihr Nein aber mit Überzeugung setzen, etwa so: „Nein, ich komme Dich nicht besuchen. Und ich sage Dir auch warum: Ich habe keine Lust, mir das Wochenende von Dir mit Deinen andauernden Meckereien und Deiner negativen Einstellung verderben zu lassen.“ Das sitzt, und Sie können davon ausgehen, dass Sie so schnell nicht mehr gefragt werden. Vergewärtigen Sie sich, dass Sie künftig nur die Wahrheit sagen wollen und keine faulen Kompromisse mehr eingehen. Es hat auch eine ganz andere Wirkung als wenn Sie nur eine lauwarme Ausrede liefern. Und Sie tun etwas fürs eigene Ego: Sie gehen nicht mehr mit der Faust in der Tasche Zusagen ein, die Ihnen widerstreben. Würden Sie nämlich nur sagen, Sie hätten keine

Zeit, müssen Sie bald wieder mit einer Einladung rechnen. Sie sollten das aber nachhaltig klären, deswegen: ehrliche Antwort.

4. **Etikettieren Sie negative Vorwürfe um.** Drehen Sie einfach negative Vorwürfe zu Ihrem Gunsten um, etwa so: „Mensch, hast Du dich aber verändert!“ – „Wenn verändert bedeutet, dass ich mich weiterentwickelt habe, ja, dann habe ich mich wirklich verändert!“ Oder noch deutlicher: „Mensch bist Du aber dumm!“ – „Wenn dumm bedeutet, dass ich die Dinge einfach sehe, ja, dann bin ich eben dumm!“ Sie sehen also: Man kann durchaus negative Aussagen ins Positive wenden und für sich nutzen. Was meinen Sie, was Ihre Kontrahenten darauf erwidern? Nichts! Sie stimmen ihm ja zu – und stehen trotzdem als der Sieger da.

5. **Retournieren Sie in Bildern.** Wenn Sie ein Gleichnis verwenden, dann treffen Sie direkt ins Unterbewusstsein Ihres Gegners. Beispiel: Vorwurf: „Ein Rhetorik-Trainer sollte schon selbst tun, was er lehrt.“ – Konter: „Ein Wegweiser muss auch den Weg nicht selbst gehen, den er weist; er muss nur den Weg zeigen, der erfolgreich zum Ziel führt.“ Wir neigen dazu, bildhafte Vergleiche nicht zu prüfen; denn sie stehen ja für sich selbst und erklären sich von alleine. Hat man das Gleichnis akzeptiert, kann man sich schwer aus der Logik des Bilds wieder lösen. Und man kann dieses Bild immer weiter führen.

6. **Lassen Sie ihn ins Leere laufen.** Hier nun der Trost für alle, denen die oben beschriebenen Tipps im entscheidenden Mo-

ment wieder mal nicht einfallen: **Schweigen!** Beantworten Sie einfach den Angriff oder Vorwurf nicht und lassen ihn so ins Leere laufen. Gut wäre noch ein entsprechender **Blick** dazu, etwa über die oberen Ränder der Lesebrille, ein Lächeln oder was auch immer trefflich zu der Situation passt. Viele rufen einem ja auch gerne eine Gemeinheit hinterher. Tun Sie einfach so, als hätten Sie gar nichts gehört. Das **verpufft** und macht den anderen **wütend**. Sie merken ja schon am Tonfall, ob Ihr Gegenpart nur auf Krawall aus ist. Dann ist es sowieso besser zu schweigen. Mit dem werden Sie sowieso nie Freund. Und das Schweigen irritiert den Angreifer: Hat er mich nun gehört oder nicht? Würden Sie mit einer frechen Bemerkung reagieren, hätte er ja gewonnen; dann wäre sein bössartiger Spruch ja angekommen.

Es gibt zahlreiche andere Methoden, die eigene Schlagfertigkeit zu verbessern und das Selbstbewusstsein dabei zu stärken. Auch hier kann man immer wieder nur auf die **Konfrontationsmethode** verweisen, indem Sie zum Beispiel so tun, als würden Sie in einer **Fußgängerzone** wildfremde Leute interviewen. Gehen Sie auf Menschen zu; halten Sie sie an; **stellen Sie Fragen** und diskutieren mit ihnen. Einen leichten Einstieg finden Sie darin, **nach dem Weg** zu fragen oder um Feuer zu bitten. So **trainieren Sie Ihren Mut** und Ihr Selbstvertrauen; so werden Sie selbstbewusster. Sie müssen also allen Ihren Mut aufbringen und offensiv in Kontakt treten, sich also mit dem Auslöser von Ängsten konfrontieren.

## Positives Denken fördert Selbstvertrauen

Würden wir nur **positiv denken**, dann hätten wir **mehr Selbstvertrauen**, mehr **Erfolg**, mehr **Glück**, mehr **Sicherheit** im Leben. **Liebe und Arbeit würden besser funktionieren**. Das ist wohl bekannt. Aber in der Praxis verhalten wir uns oft genau entgegengesetzt. Negative Gedanken bestimmen uns. Nehmen wir nur die Angst, eine Aufgabe nicht schaffen zu können. Würden wir uns dagegen etwas zutrauen und positiv denken „Ja, ich schaffe den mir übertragenen Job!“, dann würden wir weniger Fehler machen. Positive Gedanken beflügeln uns. Wir schaffen mehr, als wir eigentlich könnten; wir wachsen über uns hinaus, weil wir selbstbewusst an die Aufgabe rangehen.

Eigentlich liegt es auf der Hand, dass man **positiv gestimmt besser durchs Leben** kommt. Aber wir wären ja nicht Individuen, wenn nicht jeder Mensch anders gestrickt wäre und seine eigene Lebensgeschichte hätte. Es ist leicht gesagt: Denken Sie positiv. Wenn aber **wirtschaftliche Not, Arbeitslosigkeit, Beziehungsprobleme** und was auch immer an unserem Nervenkostüm nagen. Dennoch: Gerade in solchen negativen Situationen hilft starkes Selbstbewusstsein, auch Krisen zu meistern. Sie müssen quasi einen Rauchmelder in sich selbst installieren, der Ihnen ein starkes Warnsignal sendet, wenn negative Gedanken anfangen, Ihr Leben zu bestimmen. Und das schafft man mit positiven Gedanken. Die kann man **sich selbst einreden**. Arbeiten Sie bewusst gegen negative Einflüsse in Ihrem Leben an, indem Sie sich **positive Formel** parat legen: „Mir geht es gut und ich schaffe das!“ – „Ich habe Freude am Leben; mein Körper ist gut und gefällt mir!“ – „Ich bin fähig, die Aufgabe zu schaffen, und ich packe das!“

**Affirmationen** nennen Fachleute solche positiven Formeln. Man kann sie bis hin zur Autosuggestion treiben; dann nämlich fängt man an, sein Unterbewusstsein umzupolen. Das ist ratsam für Menschen, deren negative Gedanken überhand nehmen und deren Selbstbewusstsein nicht besonders stark ist. Auch um **große Veränderungen** im Leben zu erreichen, etwa mit dem Rauchen aufzuhören, benutzt man die auch **Eigen-Gehirnwäsche** genannte Autosuggestion. So weit wollen wir aber nicht gehen.

Es gibt Fachleute und Buchautoren, die daran glauben, allein mit der Kraft positiver Gedanken Berge versetzen zu können. Da ist etwas dran, wenngleich – wie gesagt – wir ja alle Individuen sind. Der eine springt darauf besser an als ein anderer. Wir sind nun mal unterschiedlich gestrickt. Aber auch **bei den positiven Gedanken** gibt es einen so genannten **mechanischen** oder **handwerklichen** Aspekt: Man kann sich das **stur antrainieren**, indem man sich immer wieder selbst solche positiven aufmunternden Sätze sagt, im Stillen oder draußen im Wald auch laut – hundertmal am Tag oder noch öfter. Im Ersten Weltkrieg hat ein **Arzt mit der Kraft seiner positiven aufmunternden Worte** verletzte Soldaten **schneller geheilt**. Jedesmal, wenn er ihnen Medikamente verabreichte oder den Verband wechselte, sagte er ihnen: „Sie werden wieder ganz gesund; ich bin davon überzeugt. Machen Sie sich mal keine Sorgen; wir kriegen Sie schnell wieder hin.“ Diese Patienten wurden schneller wieder gesund als andere bei Normal-Behandlung.

An die Tiefen des Unterbewusstseins heranzukommen, ist eine viel kompliziertere Angelegenheit als hier vereinfacht dargestellt. Aber im Prinzip kann man **bestimmte Vorgänge in sich selbst steuern**. Wir machen ja zahlreiche Dinge eher unterbewusst, etwa von einer heißen Herdplatte fernzubleiben, weil wir uns verbrennen könnten.

Das sind Reflexe, die wir wahrscheinlich irgendwann einmal selbst schmerzlich gelernt haben oder von der Mutter beigebracht bekamen. Tiere haben Instinkte wie etwa den, nach Futter zu greifen, wenn etwas Schmackhaftes in der Nähe ist, oder ein Hund sein Revier durch Bellen zu verteidigen. Es sind uns quasi durch die Muttermilch übertragene Reflexe, die im Unterbewusstsein, unserer **inneren Festplatte**, programmiert sind. Sie können Selbstbewusstsein, eine harmonische Beziehung und positives Denken durchaus selbst erreichen und auf ihrer Festplatte so neu programmieren, dass es jederzeit abrufbar ist. Wichtig ist nur, negative Einflüsse auf unser Unterbewusstsein zu erkennen und dann gegen zu steuern. Machen Sie sich das einfach nur mal optisch klar: Negativ eingestellte Menschen laufen meistens mürrisch durch den Tag, haben einen verkniffenen Gesichtsausdruck und suchen jeden Streit. Positiv gestimmte Menschen lächeln, sind gut drauf und freundlich.

## **Der Wert von Affirmationen**

Viele Menschen wissen heutzutage wenig damit anzufangen, obschon sie es **einfach selbst so oft gebetsmühlenartig praktizieren** oder erleben. Apropos gebetsmühlenartig: Die Mutter aller Gebetsmühlen ist das **tibetische Mani-Rad**, ein Rad oder eine Walze auf einem Stock in der Hand, die sich drehen lässt. Dieses Mani-Rad enthält auf einer Papierrolle aufgedruckte Gebete oder Mantras oder sie ist außen mit solchen verziert. **Tibetische Pilger** halten sie in der einen Hand und mit der anderen drehen sie die Rolle. Dabei murmeln sie fortwährend, manchmal stundenlang, **Gebete oder Sprüche**. Das sind ihre Affirmationen, die sie aufmuntern. Übertragen wir das auf uns,

so könnten wir das mit dem Vaterunser im Gottesdienst vergleichen oder ähnlichen Glaubensformeln, die wir ständig in Gemeinschaft laut wiederholen. Auch das stille Gebet, das jeder für sich selbst in Gedanken spricht („Lieber Gott, bitte mach mich wieder schnell gesund“), sich wiederholende Tischgebete oder das Anrufen Gottes mit individuellen Formeln – aber auch ganz profane immer gleiche Fan-Gesänge in Stadien und aufmunternde Anfeuerungen sind solche Affirmationen. Klassische Sprechgesänge von Mönchen, Gregorianische Choräle, die auch noch schön anzuhören sind, kann man als Vorstufen von Affirmationen sehen, oder aus ihnen haben sich diese kleinen positiven Formeln für den Alltag entwickelt. Auch gemeinsame Sportübungen, wie wir sie von asiatischen Firmen kennen, bei denen auch aufmunternde Sprüche geschrien werden, sind Affirmationen: Aufmunterungen, um den Tag gut zu gestalten, ein großartiges Arbeitsergebnis zu erreichen. Wir kennen das auch vom Morgenappell beim Militär oder wenn eine komplette Restaurantmannschaft zum Start ins Mittags- oder Abendgeschäft zusammengetrommelt wird. Da gibt’s die Ansprache des Chefs, und alle befeuern sich mit lauten Positiv-Formeln wie die Kicker zusammengeschränkt im Kreis vor einem wichtigen Match. So gehen Affirmationen. Nach diesen Überlegungen kann sich jeder selbst „affirmieren“ – positiv einstimmen.

Weil **Affirmationen zu den Grundlagen unseres Selbstbewusstseins** gehören, kommt ihnen eine hohe Bedeutung zu, wenn es darum geht, selbstbewusster zu werden. Sie **erinnern uns** an unsere eigenen **Wahlmöglichkeiten und Ziele** – die wir so oder anders definieren könnten. Wir müssen uns nicht für ein Leben mit einem Partner entscheiden, aber wenn, dann affirmieren wir uns auch dahin. Affirmationen sind die Art, wie wir mit der Welt umgehen. Manchmal **verlieren wir die Richtung**, etwa am Arbeitsplatz oder in der Bezie-

hung; dann bringen uns **Affirmationen wieder auf die Spur**. Wir vergessen manchmal, warum wir etwas tun, warum wir unseren Verpflichtungen in Job und Familie nachgehen. Leider haben viele Menschen keine Ziele. Sie leben buchstäblich von der Hand in den Mund. Und dann gibt es die, die ihre Ziele gar nicht ernst nehmen. Wir beginnen eine Ausbildung, absolvieren sie aber ohne jeden tieferen Sinn – mit mäßigem Ergebnis. Es gibt Studien aus den USA. Darin hat man festgestellt, dass sich 97 Prozent der College-Studenten keine Ziele setzen. Nur drei Prozent sind tatsächlich erfolgreich und verdienen später auch mehr Geld. Der Rest nimmt das Ziel Studium nicht ernst, sondern begnügt sich mit Mittelmaß. Das hat auch unmittelbare Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein. **Menschen mit Zielen trauen sich auch selbst mehr zu**; sie haben einfach mehr Vertrauen zu sich selbst. Aber man muss auch die Einstellung hohen Selbstbewusstseins ständig auf hundert Prozent halten. Es ist nicht damit getan, einmal den Knopf zu drücken wie beim Tempomaten. Danach läuft die Karre tausende von Meilen oder tagelang wie von selbst. Man muss ständig **Kraftstoff nachfüllen – wie beim Selbstbewusstsein die Affirmationen erneuern**. Nur so hält man sich selbst voll auf Kurs. Sonst kommt man vom Weg ab, verliert sein Ziel aus dem Auge. Das kann passieren, ist auch wahrscheinlich. Aber dann muss die Warnleuchte blinken: Wo bleiben die Affirmationen? Manchmal fehlen uns auch ein entsprechender Mechanismus oder die Methoden, um Handlungen oder Ziele zu affirmieren.



## Welche Rolle spielt Autosuggestion?

**Affirmationen halten Selbstbewusstsein dauerhaft hoch.** Die Rolle dafür liegt in der **Autosuggestion**. Denn sie **wiederholt ein Ziel** immer wieder **so lange**, bis unser **Verstand** (Festplatte) diese Aussage **als Wahrheit akzeptiert** (abgespeichert) hat. Sie ist **positiv** und mobilisiert unserer eigenen Ressourcen und Anstrengungen, um die auserwählten Ziele zu erreichen. Damit setzt man auch die ganze Macht des Unterbewusstseins für das Dursetzen seiner Ziele ein. Man bezeichnet diesen Mechanismus – des eigenen Umprogrammierens des Unterbewussten mit Hilfe von Affirmationen/Suggestionen – als **Selbsthypnose**. Dabei ist die Absichtserklärung – unsere Formelsätze, die wir uns ständig selbst einreden – von einer unwiderstehlichen **Vision** begleitet. Nichts anderes also, als dass wir wiederholt versuchen, einen künftigen Augenblick (Ziel, Traumfrau, Reichtum, Gesundheit) so zu durchleben, als sei diese Situation bereits Wirklichkeit. Konkrete Beispiele liefert die **Sportpsychologie**, die sich der Autosuggestion und **Visualisierung** bedienen, um **Wettkämpfe** zu **gewinnen**. Athleten haben danach immer wieder das tatsächliche Wirken einer solchen Vorgehensweise beschrieben. Menschen sind nämlich offensichtlich recht gut darin, sich **mental** zu **programmieren**, um bestimmte Ziele zu erreichen. Aber wir kennen ja auch überraschende Niederlagen im Sport. So kann nämlich auch ein umgekehrter Effekt eintreten. Man kann sich auch wiederholt in Positionen bringen, in denen negatives Denken („Ich schaff das nicht“) den Geist doch in die Unterwerfung zwingt. Denn unser Gehirn macht leider keinen Unterschied zwischen positiver und negativer Suggestion. Es kommt daher darauf an, **wie man** Affirmationen **formuliert**. Und genau hier sind Sportpsychologen gefragt. Sie müssen

den entscheidenden Satz finden – am besten vorher getestet –, der den Athleten, die Mannschaft im richtigen Moment auf die Siegerstraße bringt. Natürlich ist es besser, eine Aussage positiv statt negativ zu formulieren. Unser **Verstand kann nämlich keine Negationen verarbeiten** – leider. Beispiel: Wollen Sie aufhören zu rauchen, sollte Ihr Satz (Affirmation, die hin zur Autosuggestion führt) eben nicht lauten: „Ich werde nicht mehr rauchen.“ – Warum? Unser Verstand nimmt es nur als „Ich werde rauchen“ wahr, und er wird es auch als solches verarbeiten und akzeptieren. Stattdessen braucht unser Unterbewusstsein **positive Formulierungen** wie: „Ich werde jeden Tag trainieren, um gesund zu bleiben.“ Je positiver eine Affirmation ist, umso nachhaltiger ist ihre Wirkung.

Autosuggestion mit Hilfe positiver Affirmationen funktioniert dann am besten, wenn man sich **eine Vision, ein Ziel, einen Traum** – Traumfrau, beruflichen Erfolg, Geld, Haus, Auto, harmonische Beziehung, Liebe, schlagfertig sein, Selbstbewusstsein – möglichst bildlich vorstellt und **mit allen Sinnen ausmalt**. Man muss die Traumfrau schon riechen, sich ihren Duft vorstellen, ja, man muss sie schmecken können beim imaginären Kuss; das Segelschiff muss man durch die Wellen gleiten hören; das Traumhaus muss man in allen Facetten sehen mit Whirlpool, Schwimmbad und Hollywood-Schaukel. Stellen Sie sich das zukünftige Ereignis, das Ersehnte, so detailliert wie möglich vor. Schaffen Sie eine so zwingende Vision, dass der Verstand sie bereitwillig aufsaugt, sie schließlich als Realität akzeptiert. Dann arbeitet nämlich der Verstand unbewusst auf die Erfüllung dieses Wunsches hin. Der **Verstand ist ein starkes Werkzeug** – und wie ein **Schwamm**. Er saugt alles auf, was wir ihm anbieten – auch was andere ihm vielleicht negativ unterjubeln wollen. Deshalb müssen Sie immer auch ihre Affirmationen dazu verwenden, Ihren **Verstand** von

Unerwünschtem fernzuhalten, ihn quasi mit einem Anti-Viren-Programm von Zeit zu Zeit säubern. Denn halten Sie sich immer vor Augen: **Nichts geschieht einfach so**. Beherzigen Sie die hier gegebenen Tipps. Wenden Sie die Prinzipien konsequent an, und Sie werden erleben, wie Ihr Selbstbewusstsein schnell zum Höhenflug ansetzt.

## **Wie Sport das Selbstbewusstsein steigert**

Sport trainiert nicht nur die Muskeln; Sport macht glücklich, und **Sport trainiert auch Selbstbewusstsein**, Gelassenheit und Denkkraft. Es ist schon komisch: Wer sich bewegt, trainiert gleichzeitig auch sein Gehirn. **Selbstbewusstsein wächst wie Muskeln**. Allgemein bekannt ist, dass Bewegung beim Stressabbau sehr nützlich ist. Auch wissen wir, dass Bluthochdruck, Zucker und Übergewicht durch Bewegung so weit abgebaut werden können, dass man mitunter keine Medikamente mehr braucht. „Nehmen Sie zehn bis fünfzehn Kilo ab, und Sie können auf Ihre Bluthochdruckpillen verzichten“, sagt mit Recht der Arzt zu seinem übergewichtigen Patienten. Dass aber auch Selbstbewusstsein so trainiert werden kann, ist relativ neu. Dabei haben Mediziner längst nachgewiesen, dass Anstrengung wie Medizin im Körper wirkt. Wer Sport treibt, schützt sein Herz, bekämpft Rückenschmerzen und stärkt ganz allgemein das Immunsystem. Entscheidend für solche Erfolge ist das Gehirn. Die Denk- und Stimmungszentrale profitiert vom Sport mindestens ebenso stark wie unser restlicher Organismus. Die gute Botschaft an alle Angsthasen: Wer sportlich aktiv ist, denkt besser, wird selbstbewusster und ausgeglichener. Das Gehirn muss aber belohnt werden, damit wir uns weiter anstrengen. Das ist beileibe kein Selbstläufer – so nach der Devise: Jetzt

habe ich mal mein Selbstbewusstsein durch erfolgreichen Sport verbessert und es bleibt nun so – nein!

## Kennen Sie Runner's High?

Der amerikanische Psychiater Herbert Wagemaker beschrieb schon vor 30 Jahren, was er nach **Ausdauerläufen** empfindet (er war ein passionierter Jogger): „Die Stimmung hebt sich, und ein Gefühl kommt auf, in Harmonie mit der Umgebung zu sein.“ „Runner's High“ nannte er seine euphorischen Gefühle – „**Läuferhoch**“. Seitdem suchen Forscher nach eben diesen bewusstseinsverändernden Stoffen im Körper, die Läufer und andere Sportler „high“ machen und dazu treiben, sich immer wieder zu plagen.

Dabei müssen siegreiche Athleten keinen **Drogenmissbrauch** für ihren Kick begehen. Denn ihr **Körper stellt diese Stoffe selbst her**: Die als Glückshormone bekannten **Endorphine** zählen nämlich zu den Opioiden. Sie wirken ähnlich wie Opium. Endorphine lösen Ängste, entspannen, lassen Menschen starke Schmerzen ertragen. Das sind eben genau die richtigen Stoffe, die ein Marathonläufer braucht, wenn er nach der Hälfte der Strecke einen Krampf in der Wade bekommt und kurz vor dem Aufgabe steht. Seit den 80er Jahren wissen wir, dass Ausdauerathleten **Endorphine** im Blut haben. Doch erst dem Neurowissenschaftler Henning Boecker gelang der **Nachweis**, dass sie **auch im Gehirn** zu finden sind. Mit modernsten Messgeräten wies er bei zehn Münchner Marathon- und Halbmarathonläufern nach, dass sie **nach einem zweistündigen Lauf Endorphine** gebildet hatten. So konnte man **Veränderungen in Gehirnnarealen** beobachten, die **bei emotionaler Stimulierung aktiv**

**werden**, Ergebnis: Die Probanden fühlten sich nach der Anstrengung glücklicher und euphorischer.

## **Sie haben es im Blut!**

Eine weitere **Psychodroge** hat erst vor kurzem ein Wissenschaftlerteam aus den USA im Blut von rennenden Menschen und Hunden nachgewiesen: **Endocannabinoide**. Es sind Verwandte des Haschisch-Wirkstoffs THC; sie lösen im Gehirn ein Gefühl der Entspannung aus. Solche Menschen mit besonders hohen Endocannabinoid-Werten fühlten sich nach dem Sport auch besonders gut.

Allerdings: Ausgeprägte Hochgefühle erleben nur wenige gut trainierte Ausdauersportler. Daher muss es noch **andere Mechanismen** im Körper geben, die den weniger gut trainierten Menschen auch ein gutes Gefühl vermitteln und sie dazu motivieren, weiter aktiv zu bleiben. Auch für sie liegt der Schlüssel in der Belohnung des Gehirns. Beim Sport konzentriert sich unser Gehirn auf die Bewegung. Der Alltag stresst das **Frontalhirn**, in dem das logische Denken angesiedelt ist. Im **Sport** kann es sich **erholen** - ähnlich wie beim Computer, der bei Überlastung heruntergefahren und neu gestartet wird. Wenn man sich bewegt, schaltet man ab und bekommt den Kopf wieder frei. Teile unseres Gehirns werden sogar unter körperlicher Belastung wie ein Muskel gestärkt. Ein erstaunliches Ergebnis an Probanden war, dass sie nach körperlicher Belastung **komplexe Aufgaben besser** lösen konnten. Sie merken sich **Assoziationen leichter** und **unterdrücken Ablenkung** besser. So hat man unter Schülern in Langzeit-Beobachtungen festgestellt, dass vier Prozent die Zulassung zur Sekundarstufe 2 verpassten – bei fünf Stunden Schulsport die

Woche; allerdings bei nur zwei Stunden Sport stieg diese Quote gleich auf elf Prozent, war also fast verdreifacht. **Auch Ältere** können ihrer geistigen Leistungsfähigkeit mit Bewegung auf die Sprünge verhelfen. Schon zwanzig Minuten pro Tag reichten aus, um Probanden in Australien nach anderthalb Jahren in Gedächtnistests deutlich besser abschneiden zu lassen als Vergleichspersonen. Allerdings wissen wir auch, dass vor dem Lohn durch Bewegung **Hürden** stehen, die sich das Gehirn selbst errichtet, nämlich **Angst und Trägheit**.

## **Sport stärkt Psyche und Selbstwert**

Ulrich Bartmann ist Psychologe an der Fachhochschule Würzburg-Schweinfurt – und davon überzeugt, dass **Sport das Selbstbewusstsein steigert**. Er erlebt immer wieder Sportanfänger, die von ihren eigenen Fähigkeiten überrascht sind. So übte er früher mit Psychiatrie-Patienten das Laufen, um ihnen wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zurückzugeben. Natürlich steht am Anfang die Angst, das alles niemals zu schaffen. Doch von Termin zu Termin gelang aber immer ein wenig mehr. Und jedes Mal gaben die Patienten ein kleines Stück ihrer Angst ab. Irgendwann kippte die Stimmung. Die Anfänger erlebten, dass sie aus eigener Kraft etwas erreichen können. Wenn man sich in einem Bereich erfolgreich überwunden habe, wage man sich an andere Probleme heran. Für Bartmann steht deshalb fest, dass diese positive Veränderung nicht nur Depressiven und Angstpatienten hilft, sondern auch psychisch Gesunden Auftrieb gibt.

So verändert sich die **gesamte Persönlichkeit** ein Stück. Viele **Top-Manager** haben sich neben ihrem oft harten Job **auch** der **körperli-**

**chen Anstrengung** verschrieben. Denn die Eigenschaften, die es braucht, um **erfolgreich Sport** zu treiben, sind zu einem guten Teil deckungsgleich mit denen, die nötig sind, um **beruflich voranzukommen**. Zu den Grundlagen gehören in beiden Fällen **Einsatzwille, Beharrlichkeit, Teamgeist, das Überwinden von Hindernissen und Fairness**.

Probanden des Neurologen Henning Boecker von der Uni Bonn gingen **nach dem Sport an den Computer**. Dort mussten sie blitzschnell bestätigen, ob ein Pfeil auf dem Display nach links oder rechts zeigte. Zugleich wurden andere Pfeile eingeblendet, die in die gleiche oder zur Ablenkung in die entgegengesetzte Richtung zeigten. Durch das Training **verbesserten** sich die **Reaktionszeiten** bei der schwierigeren Bedingung, weil die unbewusste **Ablenkung besser unterdrückt** wird.

## **Gehirn entlastet – durch Sport!**

Wie **Sport das Gehirn entlastet**, hat Stefan Schneider von der Deutschen Sporthochschule Köln in einem einzigartigen Experiment herausgefunden. Bei „Mars500“, einer Simulation für einen Flug zum Mars, verbrachten sechs Freiwillige 520 Tage in einem Container in Moskau. Sie sahen immer dieselben Menschen, dieselben Wände und hatten fast immer den gleichen Tagesablauf. Man wollte herausfinden, ob körperliches Training die Belastung ihrer Isolation abmildert. So trainierten die Versuchsteilnehmer sechs Wochen lang nach eigenen Vorstellungen auf dem Laufband, auf dem Fahrrad-Ergometer oder mit Gewichten. Ihre Gehirnströme zeigten, wie die für die Bewegungsplanung und Körperwahrnehmung zuständigen **Hirnareale ak-**

**tiv** wurden. Gleichzeitig konnte sich das **Frontalhirn erholen**. Anschließend **stieg die kognitive Leistungsfähigkeit**. Der Sport muss einem Spaß machen, um sich voll auf die Bewegung konzentrieren zu und sich fallen lassen zu können.

Sport hilft also bei der Stärkung des Selbstbewusstseins. Allerdings rät man **nicht** dazu, sich deshalb dem **Extremsport** zu verschreiben. Denn exzessiver Sport schadet irgendwann auch dem Körper. Nur die wenigsten halten das ohne Schäden an anderen Stellen aus, etwa am Knochenbau oder in den Gelenken. Deshalb kann das nicht als Mittel der Wahl für mehr Selbstbewusstsein gelten – Sport in Maßen und mit Steigerung ja, aber nicht den New York-Marathon oder beim Iron Man mitmachen. Es gibt durchaus Menschen, die diese Herausforderung schaffen, sonst gebe es ja keine Marathon-Sieger. Aber man begibt sich auch an die Grenzen seiner Physis und manchmal auch in unnötige Risiken wie beim Extrem-Bergsteigen. Nutzen Sie also moderaten Sport, um sich selbstsicherer zu machen – auch mit angepasster Steigerung. Sie dürfen Gas geben, aber nicht Ihren Motor überdrehen.

## **Gehen Sie mal an Ihre Grenzen**

Und dennoch ist es gut, **Grenzerfahrungen** im Leben zu machen – etwa den Jakobsweg einmal zu gehen. Das durchzuhalten erfordert Disziplin und Steherqualitäten. Wer den Jakobsweg geschafft hat – bei Wind und Wetter, Blasen an den Füßen und immer wieder kurz vor der Aufgabe –, der wird auch sonst im Leben nicht so leicht aufgeben. Der Lohn ist ein unbeschreibliches Glücksgefühl – nachzulesen in Harpe Kerkelings Bestseller „Ich bin dann mal weg“. Es stärkt un-



gemein den inneren Motor, das Selbstbewusstsein und den Akku für neue Ideen. Viele Künstler, kreativ arbeitende Menschen und Wissenschaftler brauchen das gerade, um wieder zu neuen geistigen Höhepunkten anzusetzen. Es muss nicht gerade der Jakobsweg sein. Manche Leute fliegen jeden Frühling zur Mandelblüte auf Mallorca, um mit ihrem Rennrad eine Woche lang durch wunderbar blühende Landschaften zu fahren. Oder Sie machen einen Segeltörn mit der Männerclique, nehmen mit Freundinnen zusammen an einem Ladys-Cup im Golf teil. Es müssen nicht immer sportliche Leistungen sein. Auch Kreativ-Workshops im Romane-Schreiben oder exquisite Kochkurse bringen Ihnen am Ende Erfolgserlebnisse, die Ihr Selbstbewusstsein steigern oder wieder bestätigen.

## **Selbst-Wert-Gefühl, selbst-sicher, Selbst-Bewusst-Sein?**

Ein kleiner philosophischer und sprachwissenschaftlicher Exkurs soll uns verdeutlichen, wie Begriffe entstanden sind. Welches Gefühl ist es eigentlich, wenn man sich selbst etwas wert ist? Oder kann man überhaupt sich selbst sicher sein, was bedeutet das? Man macht sich sein eigenes Sein selbst bewusst. Zerlegt man einmal die Worte, die unseren Charakter, unseren Stand im Leben ausmachen, wird man schon nachdenklich. Uns gehen so leicht Worte wie Selbstbewusstsein über die Lippen, ohne groß darüber nachzudenken, was in den zusammengesetzten Wörtern alles steckt. Eigentlich sind es auch Begriffe, die ihrer Aussagekraft nicht mehr gerecht werden. Denn Selbstbewusstsein müsste man vielleicht heute besser mit **mentaler Stärke, Eigen-Ich oder starker Persönlichkeit** übersetzen. Wie so

oft haben sich Wortinhalte in ihrer Bedeutung weiterentwickelt und dem Wandel der Zeit angepasst; ihre Namen sind aber geblieben. Wir müssen mehr denn je die Worthülsen deuten, einmal langsam auf der Zunge zergehen lassen und mit Eigenschaften füllen, die sie in der heutigen modernen Zeit wirklich darstellen. Sonst könnten wir mit Selbstbewusstsein nichts mehr anfangen. Aber der Begriff steht in Stein gemeißelt wohl für alle Ewigkeit. Umso wichtiger ist es, sich die ursprüngliche Bedeutung neu zu erschließen.

## **Back to the roots: Kinder stark machen**

Wo sind denn die Wurzeln unseres Selbstbewusstseins? Wir haben bereits gelesen, dass man sich Selbstbewusstsein antrainieren kann. Aber es hat auch eine Grundanlage, die wir quasi **in die Wiege** gelegt bekommen haben. Es gibt **Eltern**, die ihre Kinder eher **behütet** ängstlich und **vorsichtig erziehen**, ihnen wenig zutrauen und auch **nicht** den **Spielraum lassen**, den ein Kind zur Ausprägung seines eigenen Charakters, unter anderem Selbstwert und Selbstbewusstsein, braucht. Wir kennen ja alle die unterschiedlichen Typen in Kindergärten: Draufgänger, Raufbolde, dominante Kids – aber auch die sehr zurückhaltenden, ängstlichen, ruhigen Kinder: introvertierte und extrovertierte. Es gibt Eltern, die ihren Kindern Freiräume und ihre eigenen, auch schmerzhaften Erfahrungen sammeln lassen. Wir predigen immer, **Kinder stark zu machen**, damit sie auch in einer Welt von Verführungen, Verbrechen und schädlicher Cliquen-Dynamik **nein sagen lernen**. Kinder stark machen heißt nichts anderes, als ihr eigenes **Selbstbewusstsein** zu **fördern**, ihre eigene Meinung zu sagen und Standpunkte zu vertreten. Eltern dürfen nicht zu allen Kin-

derwünschen nein sagen, auch wenn ihnen als Erzieher und Beschützer manches schwer fällt. Insofern blickt dieses eBook auch über den eigenen Tellerrand hinaus. Es soll Ihr eigenes Selbstbewusstsein stärken, aber Ihnen auch zeigen, wie Sie vielleicht **als Eltern oder Partner Selbstbewusstsein zulassen**. Sie müssen auch Ihrem Partner den Freiraum für eigenes Selbstbewusstsein einräumen. Und wenn Ihr Mann, Ihre Frau oder Freundin dies nicht hat, müssen Sie sie darin bestärken und dabei helfen, es Schritt für Schritt zu gewinnen, beispielsweise dadurch, dass Sie Ihrem Partner nicht in den Rücken fallen und ihn gegenüber anderen in seinem/ihrer Handeln unterstützen. Gerade wenn Sie merken, dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin unsicher ist, muss es doch in Ihrem eigenen Interesse stehen, ihn oder sie stark zu machen. Und das geht, wie oben beschrieben, aber auch durch viele andere Aktionen.

## **Selbstbewusst den Traumpartner ansprechen**

Selbstbewusstsein hilft aber auch bei der **Partnerwahl**. Wer sich selbstsicher bewegt und etwas hergibt, findet leichter seine Traumfrau / seinen Traummann. Oder würden Sie sich gerne mit einem Mauerblümchen oder einem Lachsack einlassen? Ein selbstbewusster Auftritt, offene Augen, ein charmanter Blick, selbstbewusste Kommunikation – das sind Siegertypen. So erhöhen Sie garantiert die Attraktivität fürs andere Geschlecht. Denn Sie wissen genau, was Sie wollen. Sie gehen auf Ihre Traumfrau zu, sprechen sie mit den passenden Worten an, machen ihr Komplimente – und bekommen das Date. Sie stottern nicht und verhaspeln sich nicht, wissen genau, was ankommt und bewegen sich in souveräner Körperhaltung – wow!

„Ich habe immer meinen Kumpel Alexander beneidet. Der betrat einen Raum und füllte ihn aus. Alle Weiber starrten ihn an und hingen sabbernd an ihm – was hat der nur, was ich nicht habe?“ – Ganz einfach: Selbstbewusstsein und Ausstrahlung! Er ist von sich und seinem Auftritt überzeugt. Er weiß, dass er nichts verkehrt machen kann, sondern immer ins Schwarze trifft. Er ist sich seiner Sache absolut sicher und spielt seine Stärke aus. Selbst ein etwas wenig attraktiver Mensch kann mit dem entsprechenden Selbstbewusstsein mehr aus sich herausholen. Man braucht nicht immer Topmodel oder Adonis sein.

Ganz wichtig für einen selbstbewussten Umgang mit dem anderen Geschlecht ist es, **zu sich selbst zu stehen** mit Haut und Haaren und sich auch zu seinen **Schwächen** zu bekennen. „Ich bin jetzt total aufgeregt und etwas nervös; mir fehlen die Worte“, klingt viel natürlicher als ein auswendig gelernter abgehalfterter Spruch wie „Oh Du bezauberndes Wesen; Du blendest mich mit Deiner Anmut“, ist völliger Quatsch. Verstellen Sie sich nicht; bleiben Sie vor allem **authentisch**. Sie sind nämlich Ihre eigene Marke: individuell und ein Original, so wie Sie da stehen und nicht zurechtgebogen.

Viele Leute auf Partnersuche fragen immer wieder nach der **richtigen Methode**, eine Traumfrau oder ihren Prinzen anzusprechen. Die **gibt es** leider **nicht**. Es gibt nicht den einen richtigen Ansprechsatz. Alles ist richtig, und das einfach nur, weil Sie es sagen. Es ist im Prinzip nämlich ganz einfach, jemanden anzusprechen. Es ist kein Hexenwerk. Sie brauchen etwas **Mut** und die **Bereitschaft, Fehler zu machen**. Sie lernen daraus, wie so oft an anderer Stelle im Leben auch. Sie sprechen jemanden an, machen Fehler, lernen daraus und werden irgendwann richtig perfekt darin. Das nennt man Lebenserfah-

rung, die Sie in keinem Schulfach lernen können, nur bei sich selbst. Wie sieht es denn in der **Praxis** aus: Sie sitzen da, **lassen** eine **Chance** nach der anderen **sausen**, jammern der Traumfrau hinterher. Sie blicken der Frau spontan in die Augen, denken an die Liebe auf den ersten Blick – und Schwupps ist sie wieder weg. Sie haben sich nämlich nicht getraut; Ihnen fehlte der Mut im richtigen Moment. Was könnte denn schon Schlimmes passieren, wenn Sie sie oder ihn ansprechen und sich dabei auch noch verhaspeln? Nichts, rein gar nichts; allenfalls wird sie „Nein, danke“ sagen, und das war’s dann. Andere Mütter haben auch schöne Töchter und Söhne. Auf zum nächsten Versuch. Wenn Sie es aber **nie versuchen**, nie den Mut aufbringen und das Selbstbewusstsein haben, Ihren Traummann oder die Frau des Lebens anzusprechen, werden Sie auch **nie erfahren**, ob sie oder er auf Sie steht.

Mensch, was gehen da nur Millionen an Chancen buchstäblich den Bach runter. Weltweit gibt es solche Typen, die sich nicht trauen. Wie viele glückliche Beziehungen könnte es in diesem Universum geben, wenn wir einfach aufeinander zugingen und mal fragen würden. Das ist so, als wenn Sie eine Elektroleitung testen: Wenn Sie nie alle Stecker oder Schalter oder Verkabelungsmöglichkeiten austesten würden, hieße es immer: kein Strom auf der Leitung. Wie auch, wenn Sie es nicht ausprobieren? Nichts ist so peinlich als wenn Sie nackt auf der Bühne vor einem Riesenpublikum stehen. Überlegen Sie mal: Es ist der Bruchteil von Sekunden, den Sie da testen; und dann bekommen Sie ein Ja oder Nein – mit der Option auf Weiterbaggern oder nicht. Na und, das war’s dann. Die **Grundlagen** dafür sind: **Tu es; warte nicht; sei echt; zeige Gefühle; Nervosität ist ok; komm auf den Punkt; das Resultat spielt keine Rolle; denke nicht nach; sei Du selber; es gibt keinen richtigen Ansprechsatz.** So

einfach ist das. Gehen Sie genau danach vor, und Sie werden Erfolg haben. Das stärkt Ihr Selbstbewusstsein für den Erstkontakt, vielleicht ist es genau der Schlüssel zum ersten Date. Und doch: Jeder hat seinen **eigenen Stil**, seine **Persönlichkeit**. Deshalb müssen Sie auf Ihren individuellen Weg kommen. Alles was authentisch ist und zu Ihnen passt, ist genau richtig. Verstellen Sie sich nicht, denn das entfernt Sie immer weiter vom Ziel Traumfrau oder Prinz.

Sie müssen – leider – auch das Selbstbewusstsein haben, nicht **aus Mitleid an einer Beziehung festzuhalten**, die eigentlich keine Chance mehr hat. Viele Menschen quälen sich da durch und haben nicht den Mut, Schluss zu machen. Sie besitzen nicht die Stärke zu sagen, dass sie nicht die Gefühle erwidern können. Gerade hier braucht man Selbstbewusstsein: „Sorry, mit uns wird es leider nichts; ich kann Deine Gefühle nicht teilen; Du bist in mich verliebt; ich mag Dich auch; aber auf ewig mit Dir zusammenleben kann ich nicht.“

## **Rückgrat im Beruf schadet nie**

Auch im **Berufsleben** kommt es darauf an, **selbstbewusste Mitarbeiter** zu haben, Menschen mit Rückgrat, keine Fähnchen im Winde. Denn nur dann können Sie ein Maximum an Kreativität aus ihnen heraus kitzeln. Wer immer nur von seinem Chef kritisiert und gegängelt wird, traut sich doch überhaupt nicht, einen guten Vorschlag zu machen. Der wird ewig seine Ideen für sich behalten und vielleicht sogar die **innere Kündigung** vollziehen. Dann ist er ganz weg und „sitzt“ vielleicht noch den Rest seines Arbeitslebens teilnahmslos ab. Genauso nutzen Sie selbst als Arbeitnehmer Selbstbewusstsein für Ihren Job. Sie sind kreativer als andere und verdienen mehr, weil Sie

sich trauen, Ihrem Chef klarzumachen, welchen **Mehrwert** Sie dem Unternehmen bieten. Stellen Sie selbstbewusst Ihr Arbeiten in der Firma als klassische **Win-Win-Situation** dar. Die meisten Arbeiter und Angestellten verstehen es ja gerade nicht, für sich selbst zu sprechen. So werden sie mit der Zeit frustriert, weil andere Kollegen an ihnen vorbeirauschen. Sie brauchen ein starkes Rückgrat, um für sich selbst vorstellig zu werden und mehr Gehalt oder einen kreativeren, verantwortungsvolleren Posten auszuhandeln. Selbstbewusstsein im Berufsleben ist so wichtig wie eine fundierte Ausbildung. Sie können noch so kompetent sein, wenn Sie sich nicht verkaufen können, bleiben Sie mit all Ihrem Wissen auf der Strecke. **Eigen-Marketing** nennt man im Berufsleben Selbstbewusstsein. Nichts geht von selbst. Sie müssen für Ihre Arbeitsleistung werben, sie auch gut verkaufen können. Einfach nur einen Job gut zu machen reicht heute nicht mehr. Setzen Sie nicht darauf, dass andere auf Sie aufmerksam werden. Entwickeln Sie selbstbewusst Strategien für Ihr Eigen-Marketing. Tun Sie auch etwas für die Qualität Ihrer Arbeit. Bilden Sie sich weiter, qualifizieren Sie sich zusätzlich, nehmen Sie an Qualitätszirkeln statt, beteiligen Sie sich an Gesprächsrunden. Das alles stärkt Ihren beruflichen Selbstwert.

## **Packen Sie Ihre Aufgaben endlich an!**

Der amerikanische Bürgerrechtler Martin Luther King sagte einmal: „Mach den ersten Schritt im Vertrauen. Du brauchst nicht den ganzen Weg zu sehen. Mach einfach den ersten Schritt.“ Wir zaudern zu oft und pflegen die „**Aufschieberitis**“: Wir packen zu wenig sofort an, weil uns die Entscheidungskraft fehlt. Wir haben zu wenig Selbstver-

trauen in unsere eigene Urteilskraft. Dabei ist die Umsetzung der Schlüssel zum Erfolg – egal in welchem Bereich. Sie haben es doch gelernt. Also vertrauen Sie auch Ihrem Wissen und Ihrer Kompetenz und packen Sie es endlich an. Setzen Sie Ihr Wissen in die Tat um, indem Sie schnelle Entscheidungen an Ihrem Arbeitsplatz treffen. Lassen Sie nicht erst die Aktenberge zum Leidensdruck werden. Sie können an noch so vielen Fortbildungsmaßnahmen teilnehmen, noch so viele Akten studieren oder Bücher lesen, wenn Sie nicht irgendwann mal in Aktion treten und von der Theorie zur Praxis kommen, wird all Ihr Wissen nichts bringen. Sie bleiben die kleine graue Maus am Arbeitsplatz. Zugegeben, dieser erste Schritt ist meistens der schwierigste hin zum Ziel eines gestärkten Selbstbewusstseins. Mut und **Courage** sind nötig. Er fordert Ihnen auch die Bereitschaft ab, sich mit Ängsten zu konfrontieren und Neues zu probieren. **Es gibt nichts Gutes, außer man tut es**, heißt es so treffend im Volksmund. Jede Reise, ob als Gipfelstürmer, Sternekoch oder Sprachtalent beginnt mit dem ersten Schritt: den Rucksack packen, die Zutaten fürs Menü einkaufen oder das Spanisch-Buch in die Hand nehmen. Die meisten scheitern nicht an diesem ersten Schritt, sie **wagen ihn erst gar nicht**. Ihnen fehlen Mut und Selbstvertrauen. Sie haben Angst vor Neuem, Fehlern und Scheitern. Und noch eins steht dahinter: **In seinem Unterbewusstsein will man diese Aufgabe meiden**; man will sie gar nicht anpacken. Unsere Ausflüchte bestehen dann darin, dass wir vorgeben, erst noch mehr Wissen zu benötigen. Dabei geht es auf der tieferen Ebene gar nicht mehr um Fakten. Man muss sich nur einmal klar machen, dass man alles im Leben tun kann, haben kann und erreichen wird; **man muss es nur wollen**. Es gibt keinen Grund, warum man nicht den Traumjob, die Traumfrau/Traummann, das Traumhaus, das Traumauto oder was auch im-



mer haben kann. Sie können alles haben. Sie müssen es nur wollen – und bereit sein, dafür zu arbeiten. Ein spanisches Sprichwort sagt dazu: „Tu, was Du tun willst, und zahle dafür.“ Werden Sie sich also bewusst, wohin Sie wollen, und dann machen Sie endlich den ersten Schritt. Und der lautet nichts anders als: „Ja, ich packe es jetzt an. Ich weiß, wo ich hin will, und jetzt geht es los!“ Wie wollen Sie leben? Was wollen Sie erreichen? Wer wollen Sie werden? Sie haben die Wahl. Sie können lesen, bis Sie 80 sind und träumen dem Gipfel ewig hinterher – oder ziehen Sie endlich die Kletterschuhe an; machen Sie den ersten Schritt; trainieren Sie einen Tag nach dem anderen und gehen Sie Ihren Weg bis zum Gipfel. „Wenn ich einmal pensioniert bin, schreibe ich Bücher.“ Warum warten Sie? Fangen Sie jetzt an. Denn es könnte nachher zu spät sein.

## **So trainieren Sie Ihr Selbstbewusstsein**

Hier sollen Ihnen nun ein paar praktische Übungen vermittelt werden, die Ihr Selbstbewusstsein stärken und die Sie sofort anwenden können. Gehen Sie Schritt für Schritt vor. Die Übungen bauen aufeinander auf. Fangen Sie also nicht am Ende an, sondern gehen Sie der Reihe nach – vom Einsteiger bis zum Mutigen. Denken Sie dabei zuerst immer an die **Drei-Sekunden-Regel**:

Kommen Sie in eine Situation, die Ihnen Angst macht, dann geben Sie sich selbst maximal drei Sekunden Zeit – und dann hinein ins Gefecht! Konfrontieren Sie sich mit der Angst. Warten Sie nicht länger als drei Sekunden. Denken Sie nicht viel darüber nach, was alles passieren könnte. Sie gehen da jetzt nun mitten hinein. Sie haben Angst, Ihren Traumprinzen anzusprechen? Nach drei Sekunden gehen Sie

auf ihn zu und fragen ihn irgendetwas, und wenn es nach dem Weg zum Hauptbahnhof ist. Sie sind im Rennen und werden schon an seiner Reaktion merken, ob Sie ganz auf Ablehnung stoßen oder zumindest ein wenig Chancen haben. Würden Sie ihn nicht ansprechen, erfahren Sie nie, ob Sie bei ihm landen können – und trauern Ihren verpassten Möglichkeiten ständig hinterher.

Dabei gilt folgende **Regel**: Schaffen Sie es in drei Sekunden nicht, ist es definitiv vorbei. Danach ist kein Versuch mehr erlaubt – drei Sekunden, länger nicht. Warum? Ganz einfach: Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie es beim nächsten Mal machen. Sie wollen ja nicht ewig davonrennen.

**Praktischer Tipp:** Erkennen Sie eine solche Situation, dann sollten Sie erst mal einen Schritt tun – reflexartig. Der Schritt bedeutet ja noch nicht, dass Sie etwas sagen oder was Sie sagen. Aber Sie bleiben in Bewegung und es tut sich was. Und Ihr Gegenüber merkt vielleicht, dass Sie auf ihn zukommen – und spricht Sie an! So setzt die Drei-Sekunden-Regel Sie über Ihre Ängste hinweg und Sie fangen nicht gleich wieder an, sich irgendwelche peinlichen Momente auszumalen. So bleibt Ihnen auch schlicht keine Zeit zum Nachdenken. Die Regel schaltet die tückische Nachdenkphase aus. Das ist das eigentlich Kraftvolle an den drei Sekunden. Verpatzen Sie die Regel - Konsequenz: Drei Sekunden ungenutzt bedeuten nämlich noch nicht genügend Selbstvertrauen. Also jetzt starten Sie erst mal mit dem Einsteiger-Training für mehr Selbstbewusstsein.

Der bekannte amerikanische Autor und Motivator Dale Carnegie („Sorge Dich nicht, lebe!“) sagt: „Selbstbewusstsein gewinnt man nur

dadurch, dass man genau das tut, wovor man Angst hat, und auf diese Weise eine Reihe von erfolgreichen Erfahrungen sammelt.“ – Franz Kafka wusste schon: „Je länger man vor der Tür wartet, desto fremder wird man.“

## **Einsteiger-Übungen**

1. Nehmen Sie eine **gerade Körperhaltung** ein. Machen Sie sich zunächst bewusst, wie Ihre Körperhaltung jetzt in diesem Moment ist. Nehmen Sie sich ruhig Zeit dafür. Dann richten Sie sich langsam auf. Stellen Sie sich ein drittes Auge auf Ihrer Brust vor, das nach oben schauen will. Denken Sie sich dabei Ihre Schultern in den hinteren Hosentaschen. So strecken Sie automatisch Ihre Brust raus.
2. **Konstruieren** Sie sich selbst dadurch ein **gutes Gefühl**, indem Sie sich einen Bleistift zwischen so zwischen die Zähne stecken, dass Sie ihn weder mit Ihrer Zunge, noch mit den Lippen berühren. Das probieren Sie jetzt 60 Sekunden lang. So wird ein breites Lachen konstruiert, und Sie werden sehen, dass Sie sich automatisch besser fühlen.
3. Jetzt müssen Sie sich **Ihrer selbst bewusst werden**. Dazu schreiben Sie drei Dinge auf einen Zettel, die Sie an sich selbst toll finden. Diese pinnen Sie an eine Wand oder schreiben es auf „Post-its“, die Sie überall anpappen können – so dass Sie sie immer gut sehen können. Lesen Sie den Zettel jeden Morgen nach dem Aufstehen und bevor Sie ins Bett gehen mehr-

mals (mindestens fünfmal) laut vor. Am besten ist der Zettel auf dem Spiegel aufgehoben, vor dem Sie sich morgens und abends die Zähne putzen. Beispiel: „Ich bin dankbar dafür ...“ – „Ich bin einzigartig, weil ...“ – „Ich kann besonders gut ...“ und so weiter – Aussagen, mit denen Sie sich gut identifizieren können.

4. **Akzeptieren Sie sich** nun so, wie Sie sind. Am besten schauen Sie dazu in einen Spiegel. Beginnen Sie damit, sich tief in die Augen zu schauen. Sagen Sie sich dabei „Ich bin einzigartig, einmalig und akzeptiere mich selbst so, wie ich bin.“
5. **Kritisieren Sie sich niemals.** Kaufen Sie sich ein Armband oder eine Uhr, die sich drehen lassen. Markieren Sie das Armband zum Beispiel auf beiden Seiten. Jedesmal, wenn Sie sich nun selbst innerlich kritisieren, wenden Sie das Armband. Die Übung besteht darin, das Armband zunächst für den ersten Tag, dann für eine Woche, dann für einen Monat nicht wenden zu müssen. Sollten Sie sich doch kritisieren, müssen Sie das Armband wenden und wieder von vorne beginnen. Sie werden sehen, es klappt immer besser. Denn das ständige Wendenmüssen nervt Sie.

## **Fortschreitende Übungen**

1. **Laufen Sie um 25 Prozent schneller als sonst.** Weil Ihr Körper mit Ihrem Geist verbunden ist, wirkt direkte physische Aktion auf Ihren Gemütszustand und auch auf das Selbstbewusst-

sein. Ihr Körper ist mit Ihrem Geist verbunden. Stress baut man ja bekanntlich auch mit körperlicher Bewegung, etwa einem Waldlauf oder Spaziergang, ab. Laufen Sie also ab jetzt immer um 25 Prozent schneller als normal.

2. Werden Sie ein **selbstbewusster Erste-Reihe-Sitzer**. Setzen Sie sich bei Veranstaltungen jedweder Art – ob in der Schule, in der Uni, bei Besprechungen in der Firma – immer in die erste Reihe. Gewöhnen Sie sich künftig dieses Verhalten an. Vielleicht fühlen Sie sich am Anfang etwas komisch. Das verschwindet aber schnell wieder. Sie merken, dass Sie sich schon nach kurzer Zeit deutlich besser fühlen.
3. Schauen Sie Leuten **direkt in die Augen**. Fangen Sie bei guten Freunden oder Bekannten damit an. Schauen Sie ihnen bei Konversationen tief in die Augen. Wenn Sie das gut schaffen, dann gehen Sie raus und schauen fremden Menschen direkt in die Augen. Das machen Sie so lange, bis die wegschauen. Das ist am Anfang – zugegeben – nicht ganz einfach, wirkt aber nach einiger Zeit sogar echt witzig und ist dann gar nicht mehr schwer.
4. Reden Sie mit **wildfremden Personen**. Beginnen Sie einfach damit, 30 Leuten nacheinander nach der Uhrzeit zu fragen. Ist Ihnen das mit der Zeit zu einfach, stoppen Sie jemanden auf der Straße und fragen ihn, was er von Ihren Schuhen, vom augenblicklichen Wetter oder vom Bundeskanzler hält. Sie müssen so werden wie ein Reporter, der zufällig wildfremde Personen zu allen möglichen – auch verrückten – Themen befragt, etwa:

„Halten Sie es gut, dass Frau Merkel polygam lebt?“ – „Möchten Sie die alte D-Mark wieder haben?“ – „Sollten die Piraten öfter mal wieder mit dem Boot fahren?“ – „Sind Sie für gesetzlich festgelegt Sex, also etwa mindestens dreimal pro Woche?“ – „Was halten Sie von Rauschkunde-Unterricht an Grundschulen?“ – „Sollte Haschisch endlich freigegeben und in der Apotheke gekauft werden können? und so weiter.

5. Stellen Sie sich selbst **bewusst in den Mittelpunkt** – ja drängen Sie sich förmlich hinein, etwa so: Bitten Sie an der Supermarktkasse jemanden, Sie vorzulassen. Fragen Sie auf dem Bahnsteig einen jungen Mann, ob er Ihnen den Koffer in die Bahn oder die Treppe hinunter trägt. Stehen Sie mitten im Bundesligaspiel auf und bitten Ihre Nachbarn, Sie raus zu lassen.

## Übungen für Mutige

1. **Sagen Sie Nein.** Fangen Sie an, zu dem Nein zu sagen, zu dem Sie oft Ja gesagt haben, aber eigentlich in Ihrem Inneren Nein meinten. Beenden Sie zum Beispiel ein Gespräch, wenn Sie es nicht mehr weiter wollen, und seien Sie dabei ganz ehrlich, etwa so: „Sorry, aber ich habe im Moment keinen Bock, mit Ihnen über das Wetter zu reden. Das interessiert mich nicht.“ Und sagen Sie nicht: „Sorry, ich habe jetzt leider keine Zeit.“ Denn das stimmt nämlich nicht und bestärkt Ihr Gegenüber nur darin, es beim nächsten Mal wieder zu versuchen.

2. **Klare Sprache:** Sagen Sie, was Sie wollen und meinen. Reden Sie nicht lange um den heißen Brei herum. Lassen Sie keine Zweideutigkeiten aufkommen. Wenn Sie etwas wollen, sagen Sie es laut und deutlich – nicht ausfallend cholerisch, sondern bestimmt. Wenn Ihnen das Essen im Restaurant nicht gefallen hat, sprechen Sie es klar an und geben kein Trinkgeld. Was machen nämlich viele Menschen: Sie stecken die Faust in die Tasche, weil sie keinen Mut haben, sich mit jemandem zu streiten – es könnte ja Widerspruch kommen. Insgeheim gehen Sie aber mit einem schlechten Gefühl nach Hause. Nein, das muss nicht sein, denn es zeugt von schlechtem Selbstbewusstsein. Trainieren Sie das und sagen, was Sie meinen.
3. **Fragen Sie** fremde Menschen **nach Geld** für eine gute Sache. Gehen Sie in die Fußgängerzone und bitten Sie um Geld – sagen wir für hungernde Kinder in Afrika, Bürgerkriegsopfer oder so ähnlich. Machen Sie es so lange, bis Sie fünf Euro zusammen haben. So trainieren Sie Selbstbewusstsein.
4. Jetzt kommt die Hammer-Aufgabe: Gehen Sie auf das fremde Geschlecht zu und **fragen** einfach dreist **nach einem Date**. Ja, versuchen Sie es mal mit Ihrer Traumfrau oder Ihrem Prinzen, die Ihnen über den Weg laufen. Mensch, sonst sind sie doch weg und Sie sehen sie nie wieder. Wenn Sie plötzlich jemandem begegnen, der voll in Ihr Beutemuster passt, fragen Sie: „Hey, Lust auf ´nen Date?“

5. Ganz Mutige **legen** sich jetzt in einer überfüllten **Einkaufsstraße** quer ausgebreitet auf den Boden und bleiben so drei Minuten lang liegen. Sie werden sich einige Bemerkungen gefallen lassen. Viele fragen Sie besorgt, ob es Ihnen schlecht geht und sie einen Arzt rufen sollen. Antworten Sie einfach: „Ich hatte gerade einfach Lust mich hinzulegen.“

Grundsätzlich ist wichtig, dass man erst mal in Aktion kommt – „Komm endlich in die Pötte“ sagen die Menschen im Ruhrgebiet, dem früheren Kohlenpott. **Stellen Sie sich Ihren Ängsten** und fordern Sie sich selbst heraus. Konfrontieren Sie sich mit dem, was Angst macht, und Sie werden sehen, es ist nur halb so schlimm. „Das war ja jetzt gar nicht schwierig; warum habe ich das nicht schon längst gemacht?“ werden Sie sich hinterher fragen. Erinnern Sie sich noch, als Sie das erste Mal vom Ein-Meter-Brett oder Drei-Meter-Turm gesprungen sind? Wie oft haben Sie da gezögert – und sind doch gesprungen. Es war gar nicht so schlimm. Und dann sind Sie immer mutiger geworden, bis es selbstverständlich wurde, aufs Brett zu gehen und zu springen. Es macht Ihnen dann sogar irgendwann mal richtig Spaß, ins Wasser zu springen. Genauso muss es und wird es mit Ihrem Selbstbewusstsein passieren. Nur Mut! Selbstbewusstsein kann auch Spaß machen.

**So bauen Sie Selbstbewusstsein auf:** Es ist wie im Leben: Will man große Ziele erreichen, müssen Sie das in kleinen, überschaubaren Teilzielen angehen. Wir neigen dazu, alles gleich auf einmal erreichen zu wollen. Das geht daneben. **Teilschritte sind die Lösung** –



genauso auch beim Selbstbewusstsein. Wie aber wird man sich in Etappen selbstbewusster? Hier ein paar Übungen dazu:

1. **Machen Sie sich einen Plan.** Denn ein Konzept ist wichtig, damit Sie morgen nicht gleich wieder vergessen, was Sie heute beschlossen haben. Dazu neigen wir ja. Plötzlich kommt die beste Freundin zum Kaffee oder ein Freund lädt zum Tennis ein – vorbei sind alle guten Pläne. Also machen Sie sich einen Plan, der sie ständig daran erinnert, welche Übungen Sie über den Tag eingeplant haben. Den „Selbstbewusstsein-Aufbauen-Plan“ hängen Sie so plakativ in Ihre Wohnung, dass Sie darüber stolpern. Jede dieser Übungen sollten Sie mindestens eine Woche lang durchhalten. Führen Sie quasi **Tagebuch**, in das Sie eintragen, welche Übungen Sie machen, wie Sie sich durchführen und auf was Sie besonders achten wollen.
2. **Beispielübungen** (siehe auch Übungen oben – Einsteiger-Fortgeschrittene-Mutige): Sie begrüßen jeden Tag Ihre Kollegen, Familie oder Mitmenschen mit einem kräftigen, ausdrucksstarken „**Hallo**“. Dabei atmen Sie tief in den Bauch. Sie sprechen mit einer langen, ruhigen Stimme. Achten Sie auf Ihre Körperhaltung – gerade, aufrecht, Brust raus. Schauen Sie Ihrem Gegenüber direkt in die Augen.
3. **Verpflichten Sie sich.** Am besten treffen Sie eine feste Vereinbarung mit sich selbst; Sie können das auch schriftlich in Form eines Vertrages festhalten. Machen Sie die Übungen jeden Tag und kreuzen Sie sie in Ihrem Tagesplan als erledigt ab, sobald Sie die ausgeführt haben. Legen Sie kleine Belohnungen fest,

die Sie sich am Abend nach getaner Arbeit gönnen dürfen – aber nur dann, wenn alles nach Plan läuft. Sie kennen sich ja selbst am besten. Wenn Sie schon wissen, dass Ihnen bestimmte Dinge besonders schwer fallen, verpflichten Sie sich gegenüber einem Freund oder Verwandten.

**Trick:** Geben Sie ihm etwas, dass Sie wirklich vermissen würden und sagen ihm, er darf es behalten, wenn Sie Ihren Plan nicht einhalten. Das erfordert Mut und vor allem Aufrichtigkeit gegenüber sich selbst. Allerdings ist es auch die mächtigste Waffe gegen faule Ausreden wie „Ich konnte leider nicht, weil ...“.

4. **Starten Sie morgens.** Wie Sie in den Tag starten, so bestimmen Sie auch dessen Verlauf. Fangen Sie schon verschlafen an, fahren Sie nie Ihr Energielevel im Laufe des Tages hoch. Deshalb sollten Sie gleich früh morgens mit einer Ihrer Übungen starten, etwa einem Waldlauf. Oder fahren Sie dreißig Minuten lang Fahrrad auf Ihrem Heimtrainer. Das bringt gleich den Kreislauf in Form und wirft den Motor an. Basteln Sie so an Ihrer ganz persönlichen Morgen-Routine. Danach folgen vielleicht eine heiß-kalte Dusche und dann ein Vital-Frühstück. Oder Sie stehen künftig eine halbe Stunde früher auf und genießen die Morgen-Frische. Ziehen Sie sich Ihre Lieblingsklamotten an, genießen zum Frühstück Ihre Lieblingsmusik oder lesen in aller Ruhe die aktuelle Tageszeitung beim Frühstück. Der Möglichkeiten gibt es viele. Stattdessen können Sie sich einen selbstaufbauenden kleinen Affirmationszettel schreiben, den Sie sich jeden Morgen und jeden Abend selbst laut vorlesen, auch ruhig mehrmals wie: „Ich bin stark und gesund.“ – „Ich habe eine

gute Energie.“ – „Ich bin voller Lebensfreude und Liebe gegenüber meinen Mitmenschen/Kollegen.“ Probieren Sie es aus oder formulieren Sie sich Sätze, die zu Ihnen besser passen.

5. **Hürden überwinden.** Die wohl größte Hürde beim Aufbauen von Selbstbewusstsein ist, dass Sie sich am Anfang ganz enthusiastisch die Übungen aufschreiben, dann aber einen **Rückzieher** machen, wenn es konkret wird. Dagegen hilft nur, so viele Selbstverpflichtungen einzubauen, wie es eben geht. Egal was kommt, Sie ziehen das durch. Keinen Tag weniger, keinen Tag mehr – stur nach Plan. Umso schneller und entschlossener Sie handeln, wenn Ihre Angst anrückt, umso leichter werden Sie sie bekämpfen und so Ihr Selbstbewusstsein Schritt für Schritt aufbauen. Dazu noch einmal eine andere Ermunterung von Dale Carnegie: „Untätigkeit führt zu Zweifel und Angst. Handeln führt zu Selbstvertrauen und Courage. Wenn Du die Angst überwältigen willst, sitze nicht zu Hause rum und denke darüber nach. Geh raus und leg los!“

## **Schluss mit „sorry“ und „Bitte“**

Entschuldigen Sie sich nicht für jede Kleinigkeit. **Hören Sie auf mit dem ständigen „Sorry“** oder „T’schuldigung“. Das bringt Sie in eine **unterwürfige** Position – und der andere nutzt es vielleicht aus. Mit „sorry“ begeben Sie sich in eine Bringschuld, die jemand schamlos ausnutzen kann. Denn der fordert Ausgleich für Ihr „T’schuldigung“ ein. „Sorry“ deshalb bitte nur dort, wo es wirklich vonnöten ist, wo Sie etwa jemanden schrecklich angerempelt, ihm das Cola-Glas über den Anzug gekippt oder ihm so die Vorfahrt genommen haben,

dass der abrupt bremst und dabei den Airbag auslöst. Mit dem ewigen „sorry“ zeigen Sie wenig Selbstbewusstsein. Stehen Sie dazu, sich einen Sitz im überfüllten Zug zu nehmen, weil Ihnen die Füße wehtun. Dafür brauchen Sie sich nicht zu entschuldigen; kreuzen Sie den Weg, wenn Sie den Bus erreichen müssen. Wir entschuldigen uns schon reflexartig, wenn wir mit jemandem zusammenstoßen. Dabei war der andere daran schuld.

Am besten schauen Sie sich dazu einmal die **Chinesen** untereinander im Alltag an. Die müssen sich nämlich in einem Millionen-Heer von Menschen behaupten und erkämpfen sich täglich ihren Weg und Platz, ohne sich dafür zu entschuldigen. **Wer sich in China entschuldigt, hat schon verloren.** Wenn Sie nachts nun endlich übermüdet von der Party nach Hause gehen wollen, sagen viele: „Entschuldigt bitte, aber ich bin jetzt kaputt; ich muss ins Bett.“ Warum entschuldigen Sie sich dafür? Dass Ihre Kollegen auf Ihre Gesellschaft verzichten müssen? Dass Sie als Erster gehen und die Runde verlassen? Dass Sie zu müde sind und ohnehin die Party nur noch langweilen? Dass Sie Ihr freies Recht als freier Mensch in Anspruch nehmen, zu gehen, wann immer Sie es für sich für richtig halten? – „Habe ich etwa einen Fehler gemacht?“ – Nein! – „Entschuldigung Herr Ober, können Sie mir bitte eine neue Gabel bringen; die hier ist schmutzig.“ Warum entschuldigen Sie sich? Die **Sorry-Inflation** führt nur dazu, dass man Sie auch **nicht mehr ernst** nimmt, wenn Sie es wirklich echt gemeint haben. Sie entwickeln damit wie bei der Gabe von zu viel Antibiotikum eine gewisse **Resistenz**. Irgendwann wirkt es nicht mehr.

Man mag nun von **christlicher Nächstenliebe** reden, aber dem eigenen **Selbstbewusstsein tut sie nicht unbedingt gut**. Etwas

Durchsetzungskraft braucht unser Ego schon. Reduzieren Sie also Ihr „Sorry“, dann geht´s auch wieder Ihrem Selbstwert besser. Und legen Sie endlich Ihren **schuldbewussten Dackelblick** ab. Der steht Ihnen nämlich nicht. Auch das „**bitte**“ kann **inflationär** eingesetzt werden und verliert dann seine Wirkung. Machen Sie sich nicht zum Waschlappen; Höflichkeit ja, aber (bitte!) keine Unterwürfigkeit. Wer zu viel „bitte bitte“ macht, traut sich selbst nicht viel zu und wirkt nicht sehr selbstbewusst.

## **Meditation und Entspannung**

Natürlich stärken eine relaxte Körperhaltung und Einstellung das Selbstbewusstsein. Wer **entspannt** ist, tritt viel **cooler** auf. Deshalb Sollten Sie entsprechende **Techniken** beherrschen, um sich im richtigen Moment wieder selbst runterzuholen. Denn im angespannten Zustand wirken Sie nicht gut, machen Fehler und überreagieren. Vielleicht neigen Sie dann ja gerade auch zu cholerischen Aktionen, die nicht unbedingt Ausdruck stabilen Selbstbewusstseins sind. Belegen Sie einen Kurs „**Autogenes Training**“ bei der Volkshochschule oder üben Sie die **progressive Muskelentspannung nach Jacobsen** – die einfachste Methode der Entspannung übrigens. Das geht folgendermaßen:

Sie ballen beispielsweise Ihre Hände für einige Sekunden - etwa fünf bis acht – zu einer Faust. Dann lassen Sie langsam wieder los und spüren, wie die Energie durch Ihre Hände fließt. Also **Anspannung und Entspannung**. Das können Sie nun mit allen Körperteilen wiederholen, im Sitzen, im Stehen oder Liegen – so lange, bis Sie völlig

entspannt sind. Zehen in den Boden krallen und wieder loslassen, Gesicht zur Grimasse verziehen und wieder alle Gesichtszüge fallen lassen und entkrampfen; Stirn runzeln und entspannen und so weiter. Manche Leute, die es intensiv betreiben, nicken dabei sogar ein. Sie können es bei jeder Stress-Situation anwenden: im Büro, beim Zahnarzt, vor einem Auftritt, einer Prüfung oder wo auch immer. Selbst heimlich kann man Jacobsen-Übungen machen mit der Faust in der Tasche sozusagen. Entspannen Sie sich also und werden Sie dadurch selbstbewusster.

Es gibt so viele **unterschiedliche** Methoden: **Yoga**, **Meditation**, Entspannungsmusik oder ein Entspannungsbad, entspannende Düfte, Massagen. Jeder muss für sich das geeignete Verfahren entdecken, das ihm persönlich hilft, schnell wieder runterzukommen. Dabei sollten Sie ruhig mehrere Methoden probieren, um Ihr ganz persönliches Relaxen zu finden.

## **Durch Körperhaltung zu Selbstbewusstsein**

So wie wir bei Kindern vom **Gesichtsausdruck** deren **Wohlbefinden** ablesen, kann Körperhaltung Ausdruck von Selbstvertrauen sein. Jemand, der mit **stolzer Brust** durch den Raum schreitet und ihn platzfüllend für sich einnimmt, ist selbstbewusst. Wohingegen ein anderer, der sich zaghaft unsicher durch Menschen hindurch bewegt, wenig hergibt. Selbst ein **kräftiger Schritt** zeugt eher von Selbstsicherheit als ein bequemes Schlendern oder wenn man die Füße schleifen lässt. Sie sollten Ihren Körper beherrschen, um ihn selbstbewusst einzusetzen. Man kann Selbstbewusstsein nicht nur mental

lernen, sondern auch einfach durch ein paar „handwerkliche“ Tricks unterstützen. Dazu ist die Körperhaltung ganz wichtig. Und die können Sie nun wirklich einfach trainieren. Machen Sie sich nur einmal bewusst, was sieht wenig selbstsicher aus und was eben sehr ausdrucksstark: Wobei dahinter komödiantische Einlagen ebenso stehen können wie schauspielerisches Talent. Aber beginnen wir doch erst mal mit den Fragen: Was ist **normale** Körperhaltung, was ist selbstbewusste Körperhaltung und was ist eine eher nicht selbstbewusste Körperhaltung? Wir gehen normal ins Büro, grüßen wie gewöhnlich; meist machen wir uns nicht besondere Gedanken darüber, wie wir auf andere wirken könnten. Wir werden uns unserer Körperhaltung nicht mal bewusst und geben uns eben so, wie wir sind. Dabei kann es sich auch um schlechte Angewohnheiten halten, etwa so: Sehr große Menschen neigen dazu, sich im Gang zu bücken, also ihren Oberkörper oder Kopf/Hals nach vorne zu neigen, um sich kleiner zu machen. Frauen mit großer Oberweite verstecken gerne ihre Brüste, indem sie ihre Schultern hochziehen, um quasi auch etwas nach vorne gebeugt ihre Brustfülle zwischen den Schultern und Oberarmen zu verstecken. Das sind Reflexe, die sich eingeschlichen haben, aber unvorteilhaft wirken. Neben der normalen Körperhaltung kann man eine selbstbewusste Körperhaltung mit aufrechtem Gang, herausgestreckter Brust, geradeaus gerichtetem Blick und – man sagt – stolzem Gang wählen. Das macht aber nur derjenige, der sich der Ausstrahlung eines selbstbewussten Auftretens bewusst ist. Dagegen gibt es die **graue Maus**, die sich weg duckt, ungelenk wirkt, tollpatschig, unsicher. Man beugt sich nach vorne, schaut am besten auf den Boden und schleicht an Häuserwänden entlang.

Wichtig ist, dass Sie sich Ihrer eigenen Körperhaltung erst einmal bewusst werden. Beobachten Sie sich dazu selbst einmal vor dem Spie-

gel: wie Sie gehen, sich bewegen, wie Sie wirken, was Sie aus Ihrem Körper machen. Männer mit einem dicken Bierbauch wirken trotzdem erotisch und selbstbewusst, wenn sie dazu stehen und ihn bewusst vor sich her tragen und eben nicht zu verstecken suchen.

Der Begründer der modernen japanischen Kampfkunst **Aikido**, Morihei Ueshiba, drückte es so aus: „**Eine gute Positur und Körperhaltung spiegeln einen klaren Verstand wieder.**“

Richtige Körperhaltung verhilft automatisch zu mehr Selbstbewusstsein. Nichts ist also leichter, als sich allein durch diese Tatsache einen kräftigen Schub zu geben. Aber es ist auch einfacher gesagt als getan. Unsere **Körperhaltung** ist leider auch **stimmungsabhängig**. Ist unser Gemütszustand schlecht, etwa depressiv, fühlen wir uns schlecht und klein. Dann nehmen wir eine verschlossene, versteifte Körperhaltung ein: Abwehr, Schutz. Fühlen Sie sich dagegen groß und mächtig, nehmen Sie eine starke, relaxte und offene Körperhaltung ein: offene Flanke, der Gegner kann kommen, kampfbereit... Nun gibt es aber auch eine gute Nachricht: Sie können Ihren **Gemütszustand durch Ihre Körperhaltung beeinflussen**. Geist und Emotionen sind mit dem Körper verbunden. Gefühle kann man aktiv durch seine Körperhaltung beeinflussen. Keine Magie steckt dahinter, sondern ein simpler Trick. Sie können ihn jederzeit überall im Alltag anwenden – durch Körperhaltung Selbstbewusstsein stärken:

## Tricks zur Körperhaltung

1. **Werden Sie sich Ihrer Körperhaltung bewusst:** Überlegen Sie mal, wie Sie sitzen, wie Sie stehen und wie Sie gehen. Am



besten lassen Sie sich von einer guten Freundin oder einem Freund beobachten und analysieren. Sie selbst können sich vielleicht nicht so gut bewerten. Grundsätzlich sollte man nur zwei Unterscheidungen treffen: Hat man eher eine geschlossene oder offene Körperhaltung? Offen bedeutet dabei, dass jemand kommunikativ ist, anderen in die Augen schaut und seinen Körper auch durch Gesten öffnet, beispielsweise die Arme ausbreitet. Geschlossen dagegen ist man, wenn Sie wenig kontaktfreudig sind, kaum auf andere Menschen zugehen können, Ihre Arme eher verschränken, den Blicken anderer ausweichen. Sie können das auch ganz bewusst mal überzogen nachmachen: Für eine **normale Körperhaltung** gehen Sie zwei Minuten lang im gewohnten Gang umher. Beobachten Sie Ihren Gang, Ihren Blick, Körperhaltung. Wie sind Ihre Schultern, Hals, Kopf? Was machen Sie mit den Händen? Wie treten Sie auf den Boden auf? Wohin geht Ihr Blick. Für eine **schlaaffe Körperhaltung** gehen Sie mal wie ein schlaffer Sack mit herunter hängendem Kopf, Schultern nach vorne gezogen eine Zeitlang herum. Laufen Sie langsamer als sonst. Ihr Gang sollte tiefer in den Knien sein. Laufen Sie ohne Ziel, planlos, mit null Motivation, ohne Kraft. Dann betrachten Sie sich im Spiegel.

Für eine aufrechte Körperhaltung wechseln Sie danach mal in einen extrem aufrechten Gang, strecken Sie sich an die Decke. Gerader Hals, den Kopf nach oben; Ihr Blick geht geradeaus; die Brust strecken Sie raus, die Schultern nach hinten herunter. Laufen Sie fast wie auf Zehenspitzen. Halten Sie ruhig Ihr Kinn etwas höher, dass es fast schon eine Spur von Arroganz hat. Betrachten Sie die Dinge um sich herum, als stünden Sie auf einem Podest und würden herunterschauen. Richten Sie Ihren

Rücken auf, so als ob Sie jemand an den Haaren nach oben zöge, ohne ein Hohlkreuz zu bilden. Laufen Sie so zwei Minuten lang durch den Raum, als seien Sie Graf Koks von der Gasanstalt oder die Queen: erhaben halt, so als würden Sie die kleine Welt um sich herum vom hohen Thron aus begutachten. Dann betrachten Sie sich mal nach dieser Körperhaltung im Spiegel – **so sieht Selbstbewusstsein aus!**

Gehen Sie nun wieder zurück in eine normale Körperhaltung zurück. Laufen Sie ein wenig herum. Nehmen Sie Veränderungen in Ihrer Umgebung wahr. Lassen Sie sich und Ihren Körper fallen. Wo sind Ihre Schultern jetzt, was macht Ihr Brustkorb, wohin geht Ihr Blick? Wie fühlen Sie sich? Nehmen Sie sich für jeden Schritt ein paar Minuten Zeit. Lassen Sie Zeit zwischen den einzelnen Formen. Nur so werden auch die Unterschiede wirklich bewusst. **Merken Sie den Unterschied zwischen Selbstbewusstsein und Normalität?**

2. **Körperhaltung im Sitzen:** Man kann das jetzt alles auch im Sitzen wiederholen. Nur so werden Sie sich bewusst, welche Körperhaltung Sie einnehmen, wenn Sie ganz **normal sitzen**. Dann probieren Sie es mal **zusammengesackt** ohne Energie, dann einmal **extrem aufrecht**, den Rücken durchgestreckt, in offener Haltung für ein paar Minuten. Kehren Sie danach zu Ihrer normalen Körperhaltung zurück und nehmen dabei wahr, was sich verändert hat. Sie werden bemerken, dass sich Ihre Körperhaltung verbessert und sich Ihre Stimmung hebt. Sie nehmen eine energiegeladene Haltung ein, die auch von anderen als selbstbewusster wahrgenommen wird. Vielleicht werden Sie selbst nur Nuancen feststellen oder gar nichts. Je öfter Sie die

Übungen aber machen, umso mehr positive Emotionen werden Sie dabei erzeugen. Sie müssen sich nur oft genug daran erinnern, wieder mal eine aufrechte Körperhaltung einzunehmen.

Sie können sich alleine durch diesen **kleinen Trick** von energielosen Zuständen in eine starke selbstbewusste Verfassung bringen. Sie müssen sich allerdings zuvor Ihres schlechten Zustands bewusst werden. Denn allzu oft denkt man sich am Ende des Tages unterbewusst: „Irgendetwas stimmt nicht. Wo ist meine ganze Energie geblieben? Das war mal wieder ein schlaffer Tag.“ Man unternimmt aber nichts dagegen und hofft auf den nächsten Tag. Deshalb muss es einem erst einmal richtig ins Bewusstsein kommen – selbst bewusst werden, um zum Selbstbewusstsein zurückzufinden.

3. **Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein.** Machen Sie sich am besten einen Zettel, der Sie jeden Morgen beim Blick in den Spiegel daran erinnert: „Wie geht es mir gerade? In welchem Zustand befinde ich mich eigentlich?“ Stellen Sie fest, dass Ihr Körper mal wieder eingesunken und nicht optimal ist, dann erinnern Sie sich an die kleine Übung und nehmen ganz bewusst eine energiegelade, aufrechte Körperhaltung ein mit allem, was dazu gehört. Denken Sie an das dritte Auge auf Ihrer Brust, das nach oben schauen will. Wenn Sie Ihre Schultern nach hinten unten in die hinteren Hosentaschen ziehen, nehmen Sie automatisch eine selbstbewusste Körperhaltung ein – und Ihr Gemütszustand verändert sich gleich positiv.
4. **Trick: Hau-Ruck-Methode.** Innerhalb von wenigen Sekunden können Sie Ihren kompletten Gemütszustand umwälzen. Dafür

gibt es einen kleinen Trick. Umso intensiver Sie in die Methode hineingehen, umso mehr holen Sie auch heraus. Oft ist es ja so, dass wir uns über die Jahre eine bestimmte Körperhaltung angeeignet haben. Genau deshalb kann es anfangs nützlich sein, etwas extrem zu werden. Denn Sie wollen ja Ihren Körper wieder aufwecken. In der Praxis sieht das so aus: Wenn Sie sich wieder einmal Ihrer schlaffen Körperhaltung bewusst werden, dann verändern Sie das abrupt auf einen Schlag so wie als wenn uns jemand aus dem Schlaf wecken würde. Praktisches Beispiel: Springen Sie auf und gehen auf Zehenspitzen, reißen Sie Ihren Kopf nach oben und blasen Sie Ihre Backen auf, legen ein so breites Grinsen auf, wie Sie es selten tun oder ziehen irgendwelche aberwitzigen Grimassen. Sie können auch laut schreien, wie eine Katze miauen oder wie ein Hund bellen – irgendetwas Verrücktes halt. Sprechen Sie laut irgendeinen Quatsch wie „Schokoladeneis macht mich ganz heiß“ oder den Spruch von Fischers Fritze oder dem Blaukraut bleibt Blaukraut und so weiter. Umso absurder der Satz und umso gegenläufiger zu dem er ist, was Sie sonst tun, umso besser ist die Wirkung. Das holt Sie schlagartig aus Ihrem Energieloch wieder raus. Sinn ist, Sie schlagartig aus einem Loch mit wenig Selbstwert zu holen. Merken keine eindeutige Besserung nach dieser Übung, dann war sie wohl noch nicht stark genug. Dann heißt es nur: nächster Versuch gleich hinterher.

**Zusammenfassung Körperhaltung.** Sie sollten immer von Zeit zu Zeit Ihre Körperhaltung und auch Ihren Gemütszustand beobachten. Damit Sie das nicht aus dem Auge verlieren, hilft Ihnen dabei ein

kleiner Zettel „Wie fühlst Du Dich gerade?“ auf dem Spiegel, am Arbeitsplatz, auf dem Armaturenbrett im Auto, am Kinderwagen oder wo Sie sonst tagsüber öfter mal automatisch hinschauen. Merken Sie, dass ein schneller Energie-Schub nötig ist, greifen Sie zur Hau-Ruck-Methode. So erobern Sie sich Ihr Selbstbewusstsein durch eine energiegeladene Körperhaltung wieder zurück.

## **Schlusswort**

Wer zu wenig Selbstbewusstsein besitzt, kann es sich antrainieren: durch Körperhaltung, Sprache, einfache Übungen und Sport. Sie können Selbstbewusstsein wie einen Muskel formen. Ist das nicht eine gute Nachricht! Aber Sie müssen etwas dafür tun. Das wichtigste ist der erste Schritt. Gehen Sie auf die Traumfrau oder Ihren Prinzen zu. Lernen Sie endlich zu laufen. Starten Sie einfach in jeder Situation. Der weitere Verlauf ergibt sich schon. Halten Sie sich einfach ein paar Sportübungen parat. Denn Bewegung stärkt das Selbstbewusstsein. Gerade wenn Sie Stress haben, legen Sie mal eine leichte Sportübung ein. Das bringt Sie wieder ganz schnell runter. Wenn Sie im Sport stärker werden, steigern Sie auch Ihren Selbstwert. Jeder Erfolg bringt Sie ein Stück weiter. Disziplin und Steher-Qualitäten sind gefragt. Halten Sie durch; Ihre Selbstsicherheit wird es Ihnen danken. Sie werden ein ganz anderer Menschen und gewinnen an Lebensqualität. Das erhöht Ihre Chancen im Beruf und in der Liebe, bringt Sie Stufe für Stufe höher – vielleicht zum Traumpartner. Verbessern Sie Ihr Selbstbewusstsein: für ein starkes Ego!

## **Viel Erfolg!**