

## SELBSTWERT

# Wo ist denn mein Selbstbewusstsein?

Unser Coach hat im ersten Teil zum Thema Selbstbewusstsein die Mechanismen beleuchtet, die uns ein Beinchen stellen. Lesen Sie, wie man im Idealfall reagieren kann

Mit gesundem Selbstbewusstsein arbeitet es sich einfach besser

**S**kepsis gegenüber den eigenen Fähigkeiten kann sich auf Dauer tief einprägen und lässt sich dann nicht mehr so einfach ändern. An Selbstzweifel kann man sich gewöhnen und schadet damit nachhaltig dem Selbstbewusstsein. Im Job geht es darum, Mut zu entwickeln für neue, ungewohnte und schwierige Aufgaben.

Wer an sich zweifelt, nichts wagt, dem traut auch der Kollege nichts zu. Sicherheit gewinnt man in der Erprobung seiner Kräfte, indem man in Kauf nimmt, mit einer Spezialaufgabe nicht auf Anhieb klarzukommen. Und warum sollte man dann Hemmungen haben, einen Kollegen um Hilfe zu bitten? Übertriebener Selbstwert wird von anderen allerdings als Arroganz bezeichnet. Aus Angst, überheblich zu wirken, scheut sich mancher, zu viel Selbstwert auszustrahlen.

„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an sich selbst.“

(Ebner-Eschenbach)

Bild: Wavebreakmedia / thinkstock

## BEDENKEN EINFACH WEGATMEN

Hektik, Termindruck, Bedenken oder Stress lassen sich durch bessere Atmung eher ertragen. Nicht nur eine schwierige Situation, sondern schon der Gedanke daran, dass es schwierig werden könnte, führt unbewusst zu einer veränderten Atmung. Gerade bei großer Belastung macht man es falsch, atmet nicht mehr voll durch, hält für Sekunden sogar die Luft an. Vor allem das Ausatmen, der Abtransport des verbrauchten Sauerstoffs, wird dann vernachlässigt, die Sauerstoffaufnahme funktioniert nicht mehr. Ein- und Ausatmen ist ein unbewusster Vorgang, der ins Bewusstsein kommen muss, um ihn regulieren zu können.

Sauerstoff-Aufnahme ist die einzige erneuerbare Energie, die grenzenlos zur Verfügung steht. Sie kostet nichts und bringt viel. Richtige Atmung lockert die Gedanken, führt zu Gelassenheit und ist eine gute Möglichkeit, innere Spannungen abzubauen. Ideal ist es, wenn man ein Bewusstsein für die Atmung entwickelt, wenn man spürt, ob man flach oder unregelmäßig atmet. Menschen, die flach atmen, schöpfen Luft nur bis zum zweiten oder dritten Brustwirbel ein. Damit ist der Körper aber in Bezug auf Sauerstoff unterversorgt. Bei gesunder Atmung gelangt bis zu 50% mehr Sauerstoff in die Lungen, das verbessert die Entspannung.

## POSITIVE SELBSTGESPRÄCHE

Achten Sie mal genau darauf, wie Sie denken und mit sich selbst sprechen. Sind Ihre Gedanken vor einer schwierigen Aufgabe negativ? Das beeinflusst Ihr Verhalten und schadet Ihrem Selbstwertgefühl.

Negatives Selbstgespräch	Positives Selbstgespräch
Das wird sicher schief gehen.	Ich probiere es erst einmal.
Das passiert immer nur mir.	Ich habe gelernt und es passiert nicht mehr.
Ich spüre, wie nervös ich werde.	Ich atme erst mal durch, dann geht's los.
Das kann ich nicht durchsetzen.	Was muss ich tun, um zu überzeugen?
Das dauert viel zu lange.	Wie kann ich schneller werden?

Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht Opfer Ihrer eigenen Skepsis und Bedenken sind. Sonst kommt es zur „Self Fulfilling Prophecy“, einer sich selbst erfüllenden Voraussage. Wenn Sie erwarten, dass es nicht klappt, dann klappt es auch meist nicht, und Sie fühlen sich sogar noch bestätigt („Ich habe es doch gewusst“). Durch Ihre Körperhaltung und Mimik erkennen andere Ihre Einstellung. Wer wenig Selbstbewusstsein hat, fühlt sich auch schnell in der Opferrolle, wenn etwas schief läuft. Auch Fehlschläge sollten kein Grund für Selbstzweifel sein. Gestatten Sie sich auch mal einen Rückschlag, dann genießt man den Erfolg beim nächsten Auftrag. Mit Selbstvertrauen legt man Selbstzweifel ab und gewinnt an positiver Ausstrahlung.

Mangel an Selbstwertgefühl ist vielen gar nicht bewusst, man hat es sich nach und nach angewöhnt und kriegt es nicht mehr los. Mit einem guten Selbstwertgefühl beeindruckt man auch die Kollegen. Und umgekehrt: Wenn einer aus dem Team Zweifel und Bedenken äußert, lassen die anderen sich runterziehen. Zum Schluss hat keiner mehr Vertrauen. Wer sich oft unsicher zeigt, wird als schwach angesehen und kommt nicht weiter. Hinterfragen Sie Ihre inneren Überzeugungen und werfen Sie alles über Bord, was einengt und Ihre Energie bremst. Selbstwert ist eine wesentliche Voraussetzung für den beruflichen und privaten Erfolg. Dafür trägt jeder alleine die Verantwortung.

Selbstbewusstsein wird im Laufe des Lebens durch positive Erfahrungen erworben und verinnerlicht. Wer weiß, dass er sich auch in Schwierigkeiten durchbeißen kann, wird zunehmend selbstbewusster. Wer sich seiner selbst bewusst ist, hat die Bedeutung des Wortes für sich umgesetzt und packt unbeirrt ohne Vorbehalte an.



Ein stabiles Selbstbewusstsein hilft auch im Privatleben

Bild: Wavebreakmedia / thinkstock

Der Test			Ja	Nein
1	Aus Angst vor Problemen lehne ich schwierige Arbeiten ab.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	Alles, was ich mache, muss 110-prozentig sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	Ich beneide Kollegen um deren Fähigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	Bei Fehlern mache ich mir oft Selbstvorwürfe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	Ich versuche Mängel und Schwächen zu verbergen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	Sich eine Blöße zu geben ist für mich schlimm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	Wenn ich etwas nicht sofort kann, bringt es mich aus dem Gleichgewicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Hoffentlich haben Sie oft mit „Nein“ geantwortet.



AUTOR



**Dipl.-Betw. Rolf Leicher ist Kommunikationstrainer und Autor. Er bietet Tagesseminare über Vertrieb und Marketing an.**  
**Telefon (0 62 21) 80 48 82**  
**Telefax (0 62 21) 80 93 41**  
**E-Mail rolf.leicher@t-online.de**