

Selbstbewusstsein aufbauen

Selbstbewusstsein ist eine wichtige Voraussetzung für den beruflichen und persönlichen Erfolg.

Menschen mit Selbstwertproblemen lassen sich entweder von anderen das Gesetz des Handelns diktieren oder werden zu krassen Egoisten. So oder so bleiben sie weit unterhalb ihres eigentlichen Potenzials.

Selbstbewusstsein baut sich normalerweise in unserer Kindheit auf. Menschen, die eher ängstlich erzogen wurden, ständig in „ihre“ Schranken verwiesen wurden oder gar misshandelt wurden, haben es im Erwachsenenalter ziemlich schwer, selbstbewusst zu sein. Trotzdem kann man lernen, ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen – auch wenn bei manchen dieser Prozess eine längere Zeit dauert. Hilfreich hierfür sind Seminare und persönliches Coaching, aber auch einige einfache Übungen:

1. Schreiben Sie sich Erfolge und Komplimente auf.

Kaufen Sie sich ein Heft, legen Sie es in Ihren Nachttisch und schreiben Sie jeden Abend zwei Dinge hinein: A: Komplimente, die andere Ihnen gemacht haben. Und B: Was Ihnen heute gut gelungen ist (= Komplimente, die Sie sich selbst machen). Wichtig: Schreiben Sie jeden Tag etwas in dieses Heft. Schreiben Sie sich Komplimente, die andere Ihnen machen, möglichst schnell auf. Es ist unglaublich, wie schnell wir Worte vergessen, die uns gut tun. Und machen Sie sich jeden Tag in der „Rubrik B“ selbst mindestens fünf Komplimente. Und wenn es Kleinigkeiten sind. Fünf Dinge pro Tag finden Sie. Lesen Sie jeden Morgen ein paar Minuten in diesem Heft, vor allem an schlechten Tagen!

2. Hören Sie ab sofort auf, sich selbst abzuwerten.

Es gibt Leute, die halten kein Kompliment aus und können überhaupt kein gutes Haar an sich finden. Manchmal äußern sie so etwas, um nach mehr Komplimenten zu fischen. Aber oft steckt dahinter ein bitterer Ernst. Sie sind in ihrem Leben von anderen so oft abgewertet worden, dass sie scheinbar gar nicht mehr anders können, als sich selbst ständig abzuwerten. Bitte verbieten Sie sich das! Minderwertigkeitsgefühle sind Gefühle, die auf verinnerlichten Lügen aufbauen. Es ist wie ein inneres Tonband, das sich da einstellt, eine Art Endlosband mit immer der gleichen negativen Botschaft.

Oft waren es andere, die dieses Band bei uns besprochen haben: unsere Eltern, ein Partner, der uns verletzt hat usw. Doch wir müssen diesen Leuten nicht Recht geben. Wir können das Band, das diese Leute besprochen haben, vielleicht nicht von heute auf morgen löschen, aber wir können es

stoppen. Und wir können es auf Dauer neu – mit positiven Inhalten – besprechen.

3. Minimieren Sie Kontakte zu Menschen, die Sie klein machen.

Kein Mensch wird mit Minderwertigkeitsgefühlen geboren. Unser mangelndes Selbstvertrauen ist ein mehr oder minder direkter Widerhall negativer Aussagen, die andere über uns gemacht haben. Wenn wir das eben erwähnte „innere Tonband“ abstellen oder gar neu besprechen wollen, müssen wir anderen Menschen verbieten, es weiterhin mit negativen „Informationen“ zu besprechen. Kein Mensch das Recht, Sie zu erniedrigen, Sie klein zu machen, Sie klein zu halten, geringschätzig von Ihnen zu denken oder zu reden. Und wenn sich jemand dieses Recht trotzdem herausnimmt, haben Sie das Recht, den Kontakt zu diesem Menschen abubrechen bzw. auf ein Minimum herunterzuschrauben.

4. Behandeln Sie sich selbst gut.

Gönnen Sie sich regelmäßig etwas Schönes. Kaufen Sie sich hin und wieder mal ein Geschenk, belohnen Sie sich für Ziele, die Sie erreicht haben, reden Sie gut zu sich selber und über sich selber, pflegen Sie ein Hobby, tragen Sie prinzipiell nur Kleidung, in der Sie sich schön finden usw. Hören Sie auf, zweitklassige Ware zu kaufen, weil auch das aufs Selbstbewusstsein zurückschlägt („Ich bin ebenso zweitklassig wie das Zeug, mit dem ich mich umgebe“). Das ist keine Aufforderung zum Konsumterror, wohl aber die dringende Empfehlung, sich selbst nach Möglichkeit mit schönen und qualitativ hochwertigen Dingen zu umgeben. Das nach Ihren Möglichkeiten Beste sollte gerade gut genug für Sie sein.

Sie sind ungeheuer wertvoll – und wenn es Ihnen lange niemand mehr gesagt hat, sagen Sie es sich selbst. Sagen Sie es nicht nur, sondern sammeln Sie Belege für diese Aussage. Verbannen Sie Menschen, die Ihnen das Gegenteil einreden wollen, an die Peripherie Ihres Lebens und gönnen Sie sich öfter mal etwas Gutes. So können Sie Schritt für Schritt verloren gegangenes Selbstbewusstsein wieder aufbauen.