

Endlich stark selbstbewusst!

„Zeigen, was wirklich in einem steckt – das kann jeder lernen“, sagt Coach Caroline Krüll. Ihre Tipps für ein entspannteres Ich

Text: Almut Siegert

Neulich hat mein Chef mich gefragt: „Trauen Sie sich das denn zu?“ Woran merken andere bloß, dass ich mich oft unsicher fühle?

Ein unsicherer Mensch signalisiert durch seine Körpersprache, dass er sich für weniger wertvoll hält als andere. Zum Beispiel, indem er Kopf und Schultern hängen lässt oder den Blick öfter von seinem Gegenüber abwendet und zu Boden schaut. Signale für fehlendes Selbstbewusstsein sind aber auch bestimmte Verhaltensweisen wie etwa ständiges Entschuldigen, permanente Selbstzweifel, das Kleinreden von Lob oder extreme Duldsamkeit.

Andere reagieren auf diese unbewussten Botschaften häufig mit Ablehnung, Desinteresse – oder sie trauen einem nichts mehr zu. Der unsichere Mensch fühlt sich wiederum in seiner Selbsteinschätzung bestätigt. Ein Teufelskreis. Manchmal sind die Hinweise auf ein schlechtes Selbstwertgefühl aber auch weniger offensichtlich. Hinter Perfektionismus etwa kann die Angst stecken, ohne ständige Höchstleistung die eigenen Ansprüche nicht zu erfüllen. Übergroße Hektik und Betriebsamkeit sind möglicherweise ein Zeichen dafür, dass jemand sich selbst nicht genügt. Und wer immer nur nett und höflich zu allen ist, verleugnet vielleicht seine eigenen Bedürfnisse, weil er sie als unwichtig empfindet.

Ist mangelndes Selbstbewusstsein angeboren?

Nein, im Gegenteil: Jeder Mensch kommt mit einer gehörigen Portion Selbstwertgefühl auf die Welt. Aber durch falsche Erziehung und schlechte Erfahrungen kann dieses natürliche Selbstbewusstsein erhebliche Dämpfer erfahren. Es verfestigt sich der Glaubenssatz: „Ich bin nicht so viel wert wie andere.“ Die gute Nachricht: Entwicklungspsychologen wissen heute, dass wir uns bis ins hohe Alter hinein verändern können. Tipp: Wenn Sie mehr Selbstbewusstsein erlangen wollen, dann lassen Sie die alten Geschichten ruhen, und betreiben Sie nicht zu viel Ursachenforschung. Konzentrieren Sie Ihre Energie auf Ihr neues, erfolgreiches Verhalten.

Was ist das Geheimnis sicherer Menschen? Woraus beziehen sie ihre Stärke?

Nicht aus äußerlichen Dingen wie einer toll eingerichteten Wohnung oder einem teuren Auto. Es ist vielmehr die innere Haltung, die sie stärkt. „Ich bin in Ordnung, und andere sind auch in Ordnung“. Ein selbstsicherer Mensch traut sich und anderen zu, im Leben gut zurechtzukommen und Probleme und Schwierigkeiten zu bewältigen. Natürlich hat niemand diese Haltung in jeder Lebenslage. Aber sie ist erstrebenswert, denn sie befähigt zu einem selbstbestimmten und erfüllten Leben.

Kann man es trainieren, selbstbewusster zu sein?

Und ob! Diese kleine Übung ist ein erster Schritt: Achten Sie eine Woche lang verstärkt auf Ihr eigenes Auftreten gegenüber anderen, und „sammeln“ Sie gezielt negative Punkte. In welchen Situationen hätten Sie sich gern anders verhalten? Wo sind Sie an einer Aufgabe gescheitert, weil Sie sich nicht durchsetzen konnten? Das Aufschreiben der eigenen Misserfolge kann manch-

mal schmerzhaft sein. Aber nur so bekommen Sie einen Überblick über Ihr tatsächliches Verhalten – und können es dann ändern.

Kann man „richtiges Verhalten“ üben?

Ja, klar. Stellen Sie sich vor, Selbstsicherheit sei eine Sportart, die Sie erlernen wollen. Trainieren Sie ganz bewusst, sich selbstbewusst zu verhalten – genau wie z. B. die richtige Schlägerhaltung beim Tennis. Sagen Sie etwa zum Kellner im Restaurant: „Ich hätte gern das Steak schön durchgebraten, nicht halb roh wie beim letzten Mal.“ Oder antworten Sie Ihren Nachbarn freundlich, aber bestimmt: „Nein, ich kann am Samstag leider nicht zum Helfen kommen.“ Solche Sätze sind am Anfang noch ein Kraftakt und fühlen sich fremd an. Sie verursachen sozusagen einen seelischen Muskelkater. Doch mit der Zeit stellen sich Erfolgserlebnisse ein. Durch solche Erfahrungen bilden sich im Gehirn neue Netzungen, die langfristig für ein besseres Selbstbewusstsein sorgen. Das geht natürlich nur Schritt für Schritt, aber es funktioniert. Das Verhalten, das Ihnen anfangs noch fremd erschien, wird nach und nach zur selbstverständlichen Routine.

Selbstsichere Menschen sind oft auch zielstrebig. Hängt das zusammen?

Durchaus. Wer in sich ruht und ein gutes Selbstwertgefühl hat, kann seine eigenen Bedürfnisse gut erkennen und sein Ziel direkt ansteuern, statt sich von anderen fremdbestimmen zu lassen.

Genau das gelingt einem unsicheren Menschen oft nicht, da ständig ein Teil seiner Aufmerksamkeit mit der eigenen Minderwertigkeit und mit Selbstzweifeln beschäftigt ist. Er hinterfragt ununterbrochen, ob sein Verhalten richtig ist und von anderen akzeptiert wird. Das lenkt ihn stark ab – und hindert ihn daran, zielstrebig seine Wünsche zu verfolgen.