

Dr. Arnd Stein

Selbstbewusstsein – Schlüssel zum Lebenserfolg

Sie sollen bei einer größeren Feier – etwa hundert Gäste sind geladen – eine Ansprache halten. Sie erheben sich und die lebhaften Gespräche verstummen schlagartig. Alle Augen sind auf Sie gerichtet – erwartungsvoll und interessiert, aber auch skeptisch oder gelangweilt. Wie fühlen Sie sich? Macht es Ihnen Spaß, diese ehrenvolle Aufgabe zu erfüllen? Freuen Sie sich darüber, der Zuhörerschaft Ihre Gedanken mitzuteilen? Oder ist Ihnen nicht so ganz wohl in Ihrer Haut und hätten Sie am liebsten Ihren Auftritt schon hinter sich? Wie auch immer – vermutlich räuspern Sie sich und beginnen Ihre Rede mit etwas zaghafter Stimme. Hin und wieder werfen Sie einen flüchtigen Blick auf Ihr Manuskript, um den Faden nicht zu verlieren. Einem aufmerksamen Beobachter würde nicht entgehen, dass die Papiere in Ihrer Hand leicht vibrieren.

Zuweilen mag es nur ein unmerkliches Zittern der Hände sein, möglicherweise aber auch ein flaes Gefühl im Magen, plötzliches Erröten oder gar weiche Knie – solche Körperreaktionen, begleitet von einem peinlichen Unbehagen, sind verräterische Indizien für Unsicherheit, also für mangelndes Selbstbewusstsein, zumindest in diesem Augenblick.

Allerdings: Es gibt wohl kaum einen Menschen, der sich immer und überall gelassen und locker fühlt. Eine Rede vor hundert Zuhörern dürfte wohl den meisten von uns nicht ganz geheuer sein. Verlegenheit oder Selbstzweifel sind also nicht krankhaft, sondern etwas ganz Menschliches. Denn: Erst die Fähigkeit, sich seiner selbst bewusst zu sein, ermöglicht ja das Gefühl der Befangenheit. Im Grunde genommen bedeutet der Begriff Selbst-Bewusstsein also Unsicherheit. Dieser scheinbare Widerspruch kommt zum Beispiel in der englischen Sprache durch den Begriff „self-conscious“ zum Ausdruck, was wörtlich übersetzt zwar „selbst-bewusst“ heißt, aber „befangen“ bedeutet.

Ein typisches Beispiel: Menschen, die heimlich fotografiert oder gefilmt werden, geben sich völlig natürlich. Sobald sie aber das kühle Auge der Kamera wahrnehmen, verändert sich ihr Verhalten schlagartig. Man fühlt sich beobachtet. Deshalb wirken Mimik, Gestik und Sprache plötzlich gekünstelt. Der Versuch, einen möglichst guten Eindruck zu hinterlassen, führt zur verstärkten Selbstkontrolle und damit fast zwangsläufig zu einer körperlich-seelischen Verkrampfung. Denn welcher Laie ist schon ein guter Schauspieler?

Obwohl jeder von uns schon Momente der Verlegenheit oder Befangenheit erlebt hat, gibt es in der Ausprägung individueller Selbstsicherheit große Unterschiede. Der eine gerät bereits ins Stottern, wenn er einen fremden Menschen ansprechen soll, der andere hingegen bringt beispielsweise die erwähnte Festrede ohne Beklemmung über die Bühne. Manche präsentieren stolz eine – objektiv gesehen – mäßige Leistung, während andere wiederum auch dann mit sich unzufrieden sind, wenn sie nahezu Geniales vollbracht haben. Wir sehen: Unsichere Menschen haben überall mit größeren Schwierigkeiten zu kämpfen als lockere Zeitgenossen. Sie sind in ihrer Lebensfreude ebenso beeinträchtigt wie in ihrer Leistungsfähigkeit. Denn: Wer ständig an sich selbst zweifelt, dem fehlt es bei der Bewältigung seiner Aufgaben und Probleme meist an „Biss“, an Durchsetzungsvermögen und Siegeswillen. Kein Wunder, dass selbstbewusste Menschen nicht nur zufriedener und dynamischer, sondern auch meist erfolgreicher sind als unschlüssige und zaghafte Gemüter.

Die CD „Selbstbewusstsein stärken“ kann Ihnen dabei helfen, Ihre unbewussten Kräfte zu entfalten und Ihr Vertrauen in den eigenen Wert, in Ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten spürbar zu festigen. Zahlreiche positive Suggestionen ermutigen Sie dazu, mit Zuversicht und Optimismus Ihre Aufgaben in Angriff zu nehmen, also beherzt zu handeln, anstatt in unschlüssiger Passivität zu verharren. Letztlich kann Ihr Selbstbewusstsein nämlich nur dann wachsen, wenn Sie sich mit den unterschiedlichen „kritischen“ Situationen des Lebens aktiv auseinandersetzen – und

nicht vor ihnen weglaufen. Selbstsicherheit ist ja keine angeborene Tugend, kein Schicksal, sondern das Ergebnis eines kontinuierlichen praktischen Trainings, das – eine positive Grundhaltung vorausgesetzt – zwangsläufig zu Erfolgserlebnissen führt.

Erziehung prägt das Selbstbewusstsein

Bereits in unserer Kindheit werden Selbstvertrauen, Zuversicht und Optimismus geprägt. Oder auch nicht. Das folgende Beispiel illustriert eindrucksvoll, wie eine dominante Erziehung die Entfaltung des kindlichen Selbstbewusstseins erschweren kann. Lassen Sie diese Szene bewusst auf sich wirken. Haben Sie vielleicht als Kind ähnliches erlebt? Oder verhalten Sie sich vielleicht – als Mutter oder Vater – in dieser Weise?

Der fünfjährige Mark wird von seiner Mutter in meiner kinderpsychologischen Praxis vorgestellt, weil er „so furchtbar gehemmt“ ist. Dieser Wesenszug des Jungen wird sofort offenkundig, als er das Spielzimmer betritt: Abrupt bleibt er unmittelbar an der Tür stehen – eine unsichtbare Barriere scheint ihm den Weg zu versperren. „Nun geh doch!“ fordert ihn seine Mutter auf, um gleich fortzufahren: „Setz dich da hin!“ Willig folgt Mark der Richtung ihres ausgestreckten Zeigefingers und setzt sich in eine Sofaecke. Nun berichtet die Mutter von den Schwierigkeiten des Kindes: „Also, das kennen wir eigentlich gar nicht: Mein Mann und ich sind völlig frei und ungezwungen, aber Mark geht einfach nicht aus sich heraus.“

„Es ist ja auch gar nicht so einfach, sich bei fremden Leuten zurechtzufinden ...“ Meine an die Adresse des Jungen gerichtete Aufmunterung wird sofort erwidert – von seiner Mutter: „Aber er weiß doch, dass hier nichts passieren kann!“ „Und wie gefällt's dir im Kindergarten?“ Auch diese Frage wird ohne Atempause von Marks Mutter beantwortet: „Da kennt er sich ja inzwischen aus ...!“ Im weiteren Verlauf des Gesprächs schildert sie die „tausend“ Hemmungen ihres Sohnes, wobei sie ihm mehrfach ein knappes „Lass das!“ zuwirft, als er zum Beispiel an seinem Ärmel zupft oder am Sofa herumfummelt.

Trotz hartnäckigen Gegenstehens gerät das eigentlich vorgesehene Dreiergespräch immer mehr zu einem Monolog der Mutter. Deshalb schlage ich vor, erst einmal mit Mark alleine zu spielen. Eine Ritterburg in der Zimmerecke weckt sein Interesse. Zögernd nähert er sich dem Spielzeug, ergreift vorsichtig einen Zinnsoldaten – und zuckt zusammen. „Aber nichts kaputt machen!“ Seine Mutter ist im Türrahmen stehen geblieben, um jede Bewegung ihres Sohnes genauestens zu kontrollieren. Nachdem sie schließlich den Raum verlassen hat, scheint Mark merklich aufzuleben. Dennoch wirkt sein Spiel weder spontan noch fantasievoll. Es entsteht der Eindruck, als werde jede seiner Bewegungen von einer unsichtbaren Kraft kontrolliert, ja geradezu „ferngesteuert“.

Nach geraumer Zeit wird er allmählich lebhafter, schlüpft in die Rolle eines Ritters und verkündet seine Entschlossenheit, die Burg auf jeden Fall zu erobern. Nachdem die Verteidigung der Festung zusammengebrochen ist und Marks Heerscharen einen triumphalen Einzug gehalten haben, wecken plötzlich andere Gegenstände seine Aufmerksamkeit: „Darf ich mal die Schlange haben?“ Das meterlange Stofftier wird gründlich untersucht. Danach lässt der kleine Ent-decker zwei Marionetten – ein Kätzchen und ein Fabelwesen – nach seiner Regie tanzen, natürlich nicht ohne ein höfliches „Darf ich ...?“ vorauszuschicken. Ja, Mark darf, er soll sogar! Denn für die Entwicklung und Entfaltung des Selbstbewusstseins gibt es wohl kaum etwas Wichtigeres als die spontane und ungezwungene „Eroberung“ der Umwelt.

In zahlreichen Beratungsgesprächen lernen Marks Eltern, ihre Dominanz abzubauen, ihre Einengungen zurückzunehmen und somit ihrem Sohn mehr Entfaltungsmöglichkeiten zu gewähren. Ermutigung und Anerkennung, also positive Suggestionen, erweisen sich nicht nur in der ersten Begegnung mit dem Jungen als geeignetes Mittel zur Lösung seiner Hemmungen. Dieses Vorgehen entpuppt sich schließlich generell als wirksames Erfolgsrezept für eine Förderung und Stärkung seines gesamten Selbstbewusstseins.

In der psychologischen Praxis zeigt sich immer wieder: Menschen mit geringem Selbstvertrauen haben meist schon in Ihrer Kindheit ein Übermaß an Einengungen und Unterdrückung, Kritik und Ablehnung sowie einen Mangel an Bestätigung und Zuwendung erfahren. Kein Wunder, dass eine solch negative „Suggestionsbehandlung“ in vielen Fällen früher oder später eine schlimme Befürchtung zur scheinbaren Gewissheit werden lässt: „Ich bin nichts wert, ich taue nichts, ich kann nichts!“

Selbstbewusstsein kann man trainieren

Ein zu geringes Selbstbewusstsein kann man dem Betroffenen keineswegs immer vom Gesicht ablesen. Vielen Menschen gelingt es, Ihre Unsicherheit vor der Mitwelt zu verbergen oder gar den Eindruck einer besonders starken Persönlichkeit zu vermitteln. Dieser seelische Kraftakt geht verursacht natürlich erhebliche körperlich-seelische Spannungen, wie das folgende Beispiel zeigt:

Der Lebensweg des 30-jährigen Jens verlief zunächst völlig problemlos, zumindest in den Daten seines Lebenslaufs. Er beendete die Realschule mit Erfolg und machte eine Lehre als kaufmännischer Angestellter. Bei oberflächlicher Betrachtung entdeckt man auch gegenwärtig nichts Auffälliges in seiner Persönlichkeit. Dennoch begibt er sich in psychologische Behandlung, weil er – ohne dass man es ihm anmerkt – unter extremer Unsicherheit und panischer Angst vor Menschen (einer sogenannten Soziophobie) leidet. Ständig bildet er sich ein, in abweisende Gesichter zu sehen – sei es in Gegenwart seiner Frau, seiner Arbeitskollegen oder fremder Personen. Zu einem freundlichen Lächeln, einem unbefangenen „Hallo!“ oder einer entwaffnenden scherzhaften Bemerkung ist er nicht fähig. Sobald andere Menschen anwesend sind, fühlt er sich wie „zugeschnürt“.

Ähnlich wie Mark wurde er als Kind jahrelang unterdrückt und so lernte er schließlich, spontane Regungen oder Gefühlsäußerungen völlig unter Kontrolle zu halten. In seiner Hilflosigkeit trägt er noch heute jenes gewollt seriöse Gesicht zur Schau, das allgemein als „arrogant“ missverstanden und von anderen deshalb mit entsprechendem Unmut registriert wird. Seine zurückhaltende, verschlossene Haltung, hinter der sich eigentlich seine Angst vor Ablehnung verbirgt, führt schließlich zur Bestätigung seiner Fehlwahrnehmung: Seine Mitmenschen begegnen ihm ihrerseits mit Argwohn oder frostiger Zurückhaltung. Denn woher sollen sie wissen, dass hinter seiner abweisenden Fassade lediglich mangelndes Selbstbewusstsein steckt?

In diesem Beispiel deutet sich ein verhängnisvoller Teufelskreis an, der wohl die meisten Menschen gefangen hält, die unter Minderwertigkeitsgefühlen leiden. In ihrer Unsicherheit verhalten sie sich gerade so, dass sie von anderen eher abgelehnt als ermutigt und anerkannt werden – sei es aufgrund ihrer Zaghaftigkeit oder Unbeholfenheit und der damit von vornherein heraufbeschworenen Misserfolge oder aufgrund einer scheinbar überheblichen Art, mit der sie sich die Sympathie ihrer Mitwelt verscherzen. Zuweilen ist die Überzeugung „Ich taue nichts!“ im Unbewussten solcher Menschen derart fest verankert, dass sie jedes freundliche Lächeln als Ironie, jede gut gemeinte Ermutigung als beißende Kritik ihrer gesamten Person missverstehen.

Lässt sich aber ein jahrelang eingeschliffenes negatives Selbstkonzept überhaupt noch verändern? Ist die vermeintliche eigene Wertlosigkeit dem Betroffenen nicht mittlerweile zur unabänderlichen zweiten Natur geworden? Keineswegs. Denn grundsätzlich gilt: Ein Mensch bleibt ein Leben lang lernfähig. Sicher: Die gerade erst entstandenen Hemmungen eines Kindes lassen sich in der Regel schneller beheben als tief sitzende Selbstzweifel eines Erwachsenen. Doch therapeutische Erfahrungen zeigen immer wieder, dass man sein Selbstbewusstsein in jedem Lebensalter spürbar stärken kann – durch positive Erfahrungen ebenso wie durch ermutigende Suggestionen.

Zusammen mit Jens entwickelte ich deshalb ein Trainingsprogramm zur besseren Bewältigung schwieriger Situationen. Und mit Hilfe der Tiefensuggestion bauten wir jenes Maß an innerer Ruhe und Gelassenheit auf, das für ihn notwendig war, um den „Gefahren des Alltags“ ins Auge blicken zu können. So lernte er allmählich, zweifelnde Gedanken durch Zuversicht zu ersetzen, seine Gefühle spontaner zu äußern, auf Menschen offener zuzugehen und jene Situationen aufzusuchen, die er aufgrund seiner Unsicherheit bislang gemieden hatte. Nun wagte er sich vermehrt unter Menschen, ging zusammen mit seiner Frau ins Kino, ins Theater, zum Tanzen und belegte Volkshochschulkurse. Kurz: Sein wachsendes Selbstvertrauen öffnete ihm viele Möglichkeiten, sein Leben abwechslungsreicher und erfüllter zu gestalten.

Dieses Beispiel zeigt aber auch: Nicht jedes Selbstwertproblem lässt sich ohne therapeutische Unterstützung lösen. Falls Sie unter Minderwertigkeitsgefühlen leiden, die Ihre Lebensfreude deutlich beeinträchtigen (was sich vermutlich auch im folgenden Test widerspiegeln wird), sollten Sie sich nicht scheuen, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die CD „Selbstbewusstsein stärken“ kann zwar einen wirksamen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden leisten, nicht aber eine – eventuell notwendige – individuelle Psychotherapie ersetzen.

Test: Wie selbstbewusst sind Sie wirklich?

Wer weiß – vielleicht sind Sie ja im Vergleich mit anderen viel selbstsicherer, als Sie immer geglaubt haben. Möglicherweise haben Sie Ihre „Ich-Stärke“ bisher unterschätzt oder einfach nur zu hohe Ansprüche an sich selbst gestellt. Der folgende Test kann Ihnen dabei helfen, Ihre persönlichen Problembereiche besser einzuschätzen.

Nehmen Sie zu den folgenden Aussagen spontan Stellung. Falls Sie sich aufgrund der bewusst allgemein gehaltenen Formulierungen nicht so recht entscheiden können, kreuzen Sie einfach jene Alternative an, die am ehesten auf Sie zutrifft.

	<i>Ja</i>	<i>Nein</i>
1. Mir fällt es schwer, andere um etwas zu bitten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich habe im Leben mehr Pech als andere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich mache mir oft Selbstvorwürfe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mir macht es Spaß, anderen Fehler nachzuweisen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Andere Menschen kommen mir oft überlegen vor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Große Menschen-Ansammlungen sind mir unangenehm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich grübele häufig über mein Leben nach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich verkaufe mich oft unter Wert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich neige zu übertriebener Eifersucht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Unter Zeitdruck verschlechtert sich meine Leistungsfähigkeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<i>Ja</i>	<i>Nein</i>
11. Ich habe oft Schwierigkeiten, mich zu entscheiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich habe ziemlich viele schlechte Eigenschaften.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich wäre gern intelligenter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Habe ich mich blamiert, denke ich noch lange darüber nach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Oft habe ich das Gefühl, missverstanden zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Wenn mir etwas misslingt, bin ich ziemlich deprimiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich lasse mich von anderen leicht beeinflussen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Oftmals mache ich mir übertriebene Sorgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Auch sachliche Kritik geht mir meist sehr nahe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. In Gesellschaft brauche ich Alkohol, um mich unbefangen zu fühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Addieren Sie nun Ihre Ja-Antworten. Sie können maximal 20 Punkte erreichen. Je geringer Ihre Punktzahl, desto stärker ist Ihr Selbstbewusstsein ausgeprägt.

Bis 7 Punkte: Sie brauchen weder einen Psychologen, noch irgendeine andere Hilfe zur Stärkung Ihres Selbstbewusstseins – vorausgesetzt, Sie haben die Testfragen ehrlich beantwortet. Denn: Etwa 75 % Ihrer Mitmenschen sind unsicherer als Sie. Selbstverständlich können auch Sie von der CD „Selbstbewusstsein stärken“ profitieren – zur Entspannung nach Feierabend, zur Aktivierung unbewusster Kraftpotenziale und zur Stabilisierung Ihrer ohnehin schon bewertenswerten Gelassenheit.

8 bis 14 Punkte: Sie verfügen über ein solides, durchschnittliches Selbstbewusstsein. Allerdings: In Ihrem Leben gibt es immer wieder Situationen, in denen Sie sich etwas unsicher und somit auch unwohl fühlen – vor allem, wenn Ihr Testergebnis im oberen Bereich dieser Auswertungsgruppe liegt. Bei regelmäßiger Anwendung der CD werden Sie wahrscheinlich bald spüren, wie Ihr seelisches Gleichgewicht zunimmt, Ihr Selbstvertrauen steigt und Ihre gesamte Lebenseinstellung gelassener wird.

Ab 15 Punkte: Ihre Selbstsicherheit braucht noch etwas „Entwicklungshilfe“. Doch keine Sorge – Selbstbewusstsein kann man lernen! Mit Hilfe der CD „Selbstbewusstsein stärken“ werden Sie sich in vielen Situationen bald ruhiger, ausgeglichener und sicherer fühlen. Darüber hinaus kann Ihnen folgende Strategie dabei helfen, Ihre Selbstzweifel zu überwinden:

- Vermeiden Sie möglichst alle negativen Gedanken! Lernen Sie, positiv zu denken, indem Sie die Suggestionen der CD verinnerlichen und zu Ihren eigenen Leitsätzen machen.
- Schreiben Sie alle Situationen auf, in denen Sie sich unbehaglich, unsicher oder ängstlich fühlen. Bringen Sie diese Aufstellung dann in eine Rangfolge und nehmen Sie sich vor, zunächst

die leichteste dieser „Prüfungen des Alltags“ zu trainieren. Schritt für Schritt werden Sie dann die Liste „durcharbeiten“ und sich damit selbst beweisen, dass Ihre Unsicherheit keineswegs eine Charakterschwäche, sondern lediglich ein Defizit an Erfolgserlebnissen darstellt.

- Falls es Ihnen nicht gelingt, Ihr negatives „Gedankenkarussell“ und Ihre Selbstzweifel aus eigener Kraft zu stoppen, sollten Sie therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen. Auch Gruppensitzungen oder Kurse zur Stärkung des Durchsetzungsvermögens (die auch von Volkshochschulen angeboten werden) haben sich häufig als wirksame psychologische Hilfe bewährt. Unsere CD können Sie natürlich zusätzlich einsetzen und damit Ihre therapeutischen Schritte spürbar begünstigen.

Doch ganz gleich, welche Erfahrungen in Ihrer Lebensgeschichte dazu geführt haben, dass Ihr Selbstbewusstsein noch nicht gefestigt ist, und ob Sie einen geringeren oder größeren Nachholbedarf haben – die CD „Selbstbewusstsein stärken“ kann Ihnen in jedem Fall dabei helfen, Ihre negativen „Programme“ zu löschen und durch Zuversicht, Optimismus sowie Vertrauen in Ihre eigenen Möglichkeiten zu ersetzen. Mehr Selbstbewusstsein – dieser persönliche Gewinn wird Ihre Zufriedenheit und Lebensfreude und damit Ihre gesamte Lebensqualität dauerhaft steigern und stabilisieren.

Eine sinnvolle Ergänzung zur CD „Selbstbewusstsein stärken“ ist das Aktiv-Suggestions-Programm „Meine Ziele verwirklichen“.