

26

Coachingplus _ Fachartikel

Coaching-Tipps
Aktuelle Seminare

Selbstvertrauen



Erfolg durch Kompetenz

«Nur ein Mensch, der Selbstvertrauen hat, kann das Vertrauen anderer erwerben.»

Vera F. Birkenbihl

«Man kann einen Menschen nichts lehren. Man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.» Galileo Galilei

Selbstvertrauen – Schritte zu einem tragfähigen Selbstbild

Selbstbewusstsein ist heute wichtiger denn je. In unserer wettbewerbsgeprägten Zeit vermarktet sich jeder als eigener Unternehmer. Das Gelingen ist stark an den jeweiligen Selbstwert bzw. an das Selbstbewusstsein des Betreffenden gekoppelt. Wer ständig an sich zweifelt, sich herabsetzt und sich dadurch bescheiden im Hintergrund hält, wird weniger beachtet und hat seltener Erfolgserlebnisse. Wer als „Eigenunternehmer“ auf eine fassadenhafte Basis baut, also auf Schein statt auf wahres Sein, wird schnell durchschaut, erscheint unglaubwürdig und verliert.

Für das eigene Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein ein tragfähiges Fundament zu haben und authentisch zu sein ist nicht nur geschäftlich erfolgsversprechender, sondern auch eine Investition in das eigene Ich, in die eigene Lebenszufriedenheit. Der Schlüssel dazu liegt in Ihnen selbst. Mit zu den elementaren Fragen des Lebens gehört: Wer bin ich? Was kann ich? Wie viel bin ich wert? Menschen mit einem positiven Selbstwertgefühl sprechen und handeln mit der Grundüberzeugung, Lebensaufgaben bewältigen zu können und Konflikte lösen zu können. Menschen mit einem negativen Selbstwertgefühl haben die Grundüberzeugung, dass sie mit den auf sie zukommenden Situationen nicht zurechtkommen und sie nicht bewältigen können.

Selbst Prominente kämpfen mit ihren negativen Selbstwertgefühlen. Lassen wir Nicole Kidman zu Wort kommen¹:

«Ich habe kein besonders grosses Selbstvertrauen. Damit ringe ich schon mein ganzes Leben lang. Wenn mir eine Rolle angeboten wird, bin ich der Typ von Schauspielerin, der darauf mit Vorschlägen von zehn besseren Schauspielerinnen reagiert. Nein, nein, nein, die und die sind viel besser. Das war sogar bei ‚The Hours‘ so. Meine Agenten reagieren immer genervt mit ‚Sei ruhig, hör auf!‘. Ich weiss nicht, ob das etwas damit zu tun hat, dass ich Australierin bin. Meine Eltern haben mir nie erlaubt, grössenwahnsinnig zu werden, und haben mich immer ermahnt: ‚Du musst durch die Tür passen!‘»

Der Hintergrund

Die Basis eines gesunden Selbstwertgefühls wird nach gängigen Theorien in der Kindheit gelegt, insbesondere durch Erfahrungen, die ein Mensch in seinem sozialen Umfeld macht.

Daraus lässt sich ableiten,

1. wie Menschen zu ihrem Selbstbild kommen und
2. wie sie es durch innere Dialoge immer wieder neu festmachen.

¹ Onlineausgabe Sonntag AZ, 16. Dez. 07

Das Selbstbild ist die Summe der Überzeugungen und Bilder, die Menschen von sich selbst haben. Der Selbstwert ist das eigene Bewertungssystem des Selbstbildes. Es entspricht dem Massstab der Bewertung unserer Eigenschaften und sagt aus, ob, wie und in welchem Mass wir uns selbst anerkennen und mögen.

Aus unserer Selbstbewertung entsteht dann das Mass unserer Selbstachtung. Die Selbstachtung ist der gute oder schlechte Ruf, den ich bei mir selber habe. Er entscheidet, ob ich das Vertrauen entwickle, dem Leben und den Aufgaben gewachsen zu sein und ob ich diese Anforderungen erfüllen kann oder ob ich mich selbst für unfähig, minderwertig, nicht gut genug bis hin zu nicht liebenswert halte.

Die Basis für einen sicheren Umgang mit sich und der Umwelt hängt demzufolge eng mit dem Selbstvertrauen und dem Selbstwertgefühl zusammen.

Erwachsene Personen beziehen meist einen Grossteil des Selbstwerts aus dem Beruf.

Eine aktuelle Studie von Prof. Dr. Astrid Schütz² verdeutlicht, wodurch die meisten Menschen ihr Selbstbewusstsein stärken. Die fünf markanten Punkte sind:

1. Am häufigsten werden Erfolge und individuelle Fähigkeiten genannt. Erfolg im Beruf wird als sehr wichtig angesehen. Arbeitslos zu sein, kränkt das Selbstwertgefühl erheblich.
2. An zweiter Stelle steht die Zufriedenheit und Geborgenheit in funktionierenden sozialen Beziehungen. Eine glückliche Partnerschaft rangiert weit oben. Auch gute Freundschaften sind hier zu nennen.
3. Soziale Kontaktfähigkeit und offener souveräner Umgang mit unterschiedlichen Menschen steht an dritter Stelle.
4. An vierter Stelle steht die Selbstakzeptanz. Es geht um die Achtung und Achtsamkeit gegenüber sich selbst.
5. An fünfter Stelle werden Dinge genannt, die die betreffende Person anderen Menschen gegenüber überlegen macht. Etwa die Fähigkeit, andere Menschen zu beeinflussen, zu beeindrucken, oder auch zu beherrschen.

Diese Punkte verdeutlichen, dass die meisten Menschen ihren Wert aus Handlungen, Situationen oder von Personen her beziehen. Bei allen diesen Faktoren ist der Mensch jedoch immer von den Äusserlichkeiten abhängig. Bei Arbeitslosigkeit oder Verlust wichtiger Bezugspersonen kann das zu einer grossen persönlichen Krise führen.

Das Innenkriterium stärken

Menschen, die ein starkes Selbstwertgefühl und ein hohes Mass an Selbstachtung entwickeln, sind psychisch stabiler und können angemessener mit den Alltagsanforderungen und Konflikten umgehen. Im Kontakt mit anderen können sie sozial angemessen und gleichwertig leben.

Es gilt zu verstehen, dass das eigene Innenkriterium die Ursache vieler Entscheidungen über Erfolg und Misserfolg, über soziale Zugehörigkeit oder vermeintliche Ableh-

² Astrid Schütz, Je selbstsicherer, desto besser? Licht und Schatten positiver Selbstbewertung, Weinheim / Basel 2005, S. 17

nung, über Zufriedenheit oder Unzufriedenheit im eigenen Leben ist. Das Innenkriterium stärkt, wenn alles, was mich als Person ausmacht, als wertvoll und entwicklungswürdig beurteilt wird. Es kann aber ebenso schwächen, wenn ich mich als nicht gut genug, unfähig oder gar nutzlos bewerte.

Selbstwert = Ich gebe mir meinen Wert selbst

Unter Selbstwert (Synonyme: Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen) versteht man alltagssprachlich den Wert, den man sich selbst gibt. Das kann sich auf den Charakter, die Fähigkeiten oder auf das Selbstempfinden beziehen.

Äussere Faktoren können das Selbstvertrauen durchaus prägen, wenn bei bestimmten Anforderungen hinreichend objektive Gründe gegeben sind, wie zum Beispiel hohe Kompetenz, ausreichende Kenntnisse oder Erfahrungen. Diese äusseren Faktoren obliegen jedoch Schwankungen wie etwa Emotionen oder Müdigkeit.

Selbstwert im Sinne des positiven Innenkriteriums bedeutet, dass ich mir meines Wertes sicher bin, weil ich mich als Mensch rundum wahrnehme und bejahe: Ich akzeptiere mich so, wie ich bin. Ich akzeptiere meine Stärken und meine Schwächen. Ich mag mich, weil es mich gibt.

Selbstannahme heisst, den eigenen Wert zu schätzen und sich seinem Selbst verpflichtet zu fühlen. Das heisst, eigene Bedürfnisse und Eigenheiten zu beachten und wichtig zu machen. Sie können beschliessen, sich selbst mehr wertzuschätzen und sich selbst mit Respekt zu behandeln. Ich gebe mir meinen Selbstwert selbst. Dies ergibt die Möglichkeit, dass ich meinen Selbstwert neu definiere:

- Ich habe Stärken und Schwächen und beides gehört zu mir.
- Ich kann meine Möglichkeiten angemessen einschätzen, muss weder der/die Grösste sein noch bin ich für alles zu dumm.
- Ich bin als Person einzigartig und gleichzeitig bin ich Mitglied der Gemeinschaft, was heisst, dass auch die Anderen einzigartig sein dürfen.
- Ich bin grundsätzlich in Ordnung, so wie ich bin.
- Ich traue mir zu, dass ich Fähigkeiten habe, die ich ausprobieren darf.
- Neue Erfahrungen, ob positiv oder negativ, bringen mich immer weiter.
- Ich bin wertvoll und kann etwas beitragen, einfach, weil ich Mensch bin.

Innere Dialoge und Bewertungen

Beobachten Sie, was in Ihrem Inneren vor sich geht und wie es Ihnen im Umgang mit anderen geht. Dafür ist es notwendig, öfter einmal innezuhalten. Betrachten Sie Ihr Tun und dessen Auswirkung auf andere einmal in Ruhe. Nehmen Sie zudem Ihre Gedanken und Gefühle wahr. Diese inneren Dialoge und Bewertungen von Situationen und Menschen geben Aufschluss über ihr Selbst- und Fremdbild. Jeder von uns hat sein ureigenes Selbstbild:

„So bin ich“, „so schau ich aus“, „so wirke ich“, „so klingt meine Stimme“, „so werde ich empfunden, wahrgenommen“, etc. und das ist gut oder schlecht so.³

³ Coachingplus hat verschiedene Newsletter veröffentlicht, welche sich diesen Themen widmen:

Das eigene Bild

Was geschieht bei einer Passkontrolle, wenn der Zollbeamte die Identitätskarte oder den Pass vor seine Augen hält und die Person dabei anschaut? Er überprüft, ob die vor ihm stehende Person die gleiche Person ist wie die auf dem Bild, das er als Foto im Ausweis sieht. Aber nicht nur in der Identitätskarte tragen wir ein Bild mit uns herum, sondern ebenso auch **in unserem Herzen**. Dieses (Selbst-)Bild beeinflusst, wie ich über mich selbst denke. Diese Gedanken beeinflussen mein ganzes Leben.

Wie ein Pass von Zeit zu Zeit erneuert werden muss und ein aktuelleres Foto das bisherige ersetzt, so muss auch das Bild in unserem Herzen ersetzt werden. Das Bild der Persönlichkeit, das wir in uns tragen, ist ein Schlüssel zur Veränderung. Wenn es entstellt und verzerrt ist, hässlich und minderwertig ist und bleibt, dann spielt die betreffende Person weiterhin ihre negative Rolle. Über Jahre hinweg wird so eine „negative Platte“, die fortwährend Lügen wiederholt, das Leben negativ prägen. Zum Beispiel:

- Hätte ich eine bessere Ausbildung, würde ich heute mehr geschätzt.
- Ich bin so, wie ich bin. Veränderung ist nicht möglich.
- Wenn ich besser aussehen würde, wäre ich glücklicher.
- Wenn ich so wäre wie X, wäre ich bestimmt glücklicher.
- etc.

Solche oder ähnliche Überzeugungen und Lügen behindern die persönliche Weiterentwicklung. Diese Sätze, die allenfalls sogar einmal eine Teilwahrheit enthalten haben, sind heute – objektiv betrachtet – nicht (mehr) wahr. Sie existieren nur im Selbstbild der betreffenden Person und beeinflussen wiederum, wie diese mit sich selbst und anderen umgeht, sich und andere bewertet und was sie sich selbst zutraut und was nicht.

Wer sich selbst ablehnt, weiss häufig jemanden, von dem er sich abgelehnt fühlt – ob das der Realität entspricht oder nicht.

Wir dürfen als Mensch den Mut haben, auch zu unseren Fehlern zu stehen und uns zu dem zu bekennen, was nicht gut war (ist) in unserem Leben: Mut zur Unvollkommenheit! Wir sollten nicht krampfhaft bemüht sein, ein Wunschbild von uns aufrechtzuerhalten. Es kann sehr schmerzhaft sein, das eigene Versagen eingestehen zu müssen. Aber das Bekenntnis ist zugleich ein Schlüssel zur Selbstfindung.

Welch eine Kraftverschwendung, wenn wir uns ein Leben lang abmühen, etwas zu sein, was wir nicht sind und auch nicht sein müssen!

Die beiden grössten Stolpersteine

Die beiden grössten Stolpersteine sind das Vergleichen und die eigenen (fiktiven) Minderwertigkeitsgefühle. Betrachten wir das Vergleichen. Was geschieht, wenn sich

-
- Nr. 7. Selbstreflexion
 - Nr. 9. Leben Sie Ihre Stärken
 - Nr. 11. Selbstverantwortung
 - Nr. 12. Eine tragfähige Feedbackkultur
 - Nr. 21. Lebensstil – ein inneres Steuerungsprogramm

eine Person mit einer anderen vergleicht? Richtig, die meisten Menschen ziehen den „Schwarzen Peter“. Sie verlieren, schneiden schlecht ab und ziehen den Kürzeren. Meine Devise ist: Stoppen Sie das Vergleichen! Die allermeisten Menschen wählen sich Vergleichspersonen aus, die besser, ehrgeiziger und erfolgreicher sind. Das Dumme an der Sache ist, dass man sich am Schluss schlecht und weniger gut fühlt.

Es gibt jedoch auch die umgekehrte Form: Das eigene Selbstwertgefühl wird aufgepöbelt, indem auf Schwächen und Unzulänglichkeiten anderer geschaut und hingewiesen wird, was jedoch einem Heissluftballon gleich kommt. Es ist nur heisse Luft, die den Ballon am Fliegen hält. Darunter versteckt sich ein immenses Minderwertigkeitsgefühl, das durch die Folgen solcher getäuschter Überlegenheit noch genährt wird. Erfolge verbuchen solche Menschen immer für sich, Misserfolge lasten sie den Umständen oder Mitmenschen an. Dieses „Selbstvertrauen“ ist nicht authentisch. Solche Personen überschätzen sich permanent und hinterlassen in ihrer Umgebung ein ungutes Gefühl. Deshalb werden sie nach Möglichkeit gemieden. Damit beginnt der Kreislauf wieder von neuem.

Rudolf Dreikurs publizierte 1988 ein Buch mit dem Titel: „Soziale Gleichwertigkeit. Die Forderung unserer Zeit.“ Die gegenseitige Achtung kann nach Dreikurs nur auf der sozialen Gleichwertigkeit basieren, wobei Selbstachtung bedeutet, *„dass man sich nicht durch Zwang in den Dienst anderer stellen lässt, dass man zu seiner Meinung steht, ohne sich in Machtkämpfe verwickeln zu lassen, dass man Schwächere oder Jüngere nicht ausnutzt oder andere bestraft, weil sie die eigenen Vorstellung nicht akzeptieren.“*

Ein wichtiges Grundprinzip der Individualpsychologie ist die Gleichwertigkeit aller Menschen. Die soziale Gleichwertigkeit ist eine fortwährende Orientierung und Hauptforderung in allen Beziehungen und mündet in der simplen Tatsache, mit den Worten von Thomas A. Harris ausgedrückt: „Ich bin ok – du bist ok: Ich bin etwas wert und du auch.“ Menschen mit dieser konstruktiven und humanen Grundeinstellung billigen sich und anderen Personen die gleiche Bedeutung zu. Auf diesem Hintergrund fühlen sie sich anderen gegenüber weder unterlegen noch überlegen und begegnen ihnen offen und gelassen.

Diese Grundeinstellung erfordert eine innere Auseinandersetzung mit den eigenen inneren Werten und Überzeugungen, die sich im Verhalten und in den inneren Dialogen und Bewertungen zeigt.

Minderwertigkeit

Das Minderwertigkeitsgefühl wird bei den allermeisten Menschen kompensiert.⁴ „Mensch sein heisst, sich minderwertig zu fühlen“, ist ein Ausspruch von Alfred Adler. Die Minderwertigkeit beginnt schon in der Kindheit, dann, wenn sich das Kind in alltäglichen Situationen mit älteren Kindern oder Erwachsenen vergleicht. Minderwertigkeitsgefühle sind die normale Reaktion auf die Feststellung, dass man nicht fähig ist, all das zu tun, was die anderen Menschen tun. Das Minderwertigkeitsgefühl ist

⁴ Detaillierte Ausführungen finden Sie im Newsletter Nr. 13. Macht im Führungsalltag

das unangenehme Eingeständnis der eigenen Unzulänglichkeit oder Unterlegenheit gegenüber anderen in einzelnen Situationen. Tatsächlich aber entspricht das Mass und die Intensität von Minderwertigkeitsgefühlen keineswegs unseren wirklichen Fähigkeiten und Mängeln. Vielmehr finden wir darin die Einschätzung aus der Kindheit, die wir beibehalten haben.

Die Kompensation ist der Versuch der Überwindung von Minderwertigkeitsgefühlen. Je grösser das Minderwertigkeitsgefühl, desto höher die Kompensation.

Menschen mit grossem Kompensationsbedürfnis zeichnen sich durch folgende Verhaltensweisen aus:

- sie sind (vermeintlich) aktiv
- sie wirken dynamisch
- sie betreiben viel Aufwand und Wirbel
- sie treiben Raubau am Körper
- sie treten demonstrativ auf
- sie verhalten sich unangemessen und
- sie schiessen übers Ziel hinaus.
- Ihr Aufwand steht nicht in einem gesunden Verhältnis zu ihrem Erfolg.

Finden Sie heraus, wodurch Ihre Minderwertigkeitsgefühle (z.B. das Gefühl „nicht zu genügen“) verursacht werden. Setzen Sie sich in einer ruhigen Minute hin und reflektieren Sie die vergangene Situation. Achten Sie vor allem auf die Aspekte „Vergleichen“, „Wo machen Sie sich klein?“ und „Wo schiesse ich übers Ziel hinaus?“ (in meinen Reaktionen) — im Sinne einer Kompensation. Wenn Sie die Zusammenhänge kennen, haben Sie eine Brücke vom unbewussten zum bewussten Handeln gebaut. Sie erkennen dadurch Wechselwirkungen besser und können differenzieren, dass das bekannte Gefühl („nicht zu genügen“) nichts mit der gerade erlebten Situation zu tun hat, sondern ein Programm der Vergangenheit ist, welches in dieser Situation abgerufen wird.

10-tägiger Studiengang für angewandtes

COACHING

Diplomausbildung
Dipl. Coach SCA

Infos bei:

Urs Bärtschi
www.coachingplus.ch
info@coachingplus.ch
Tel. +41 (0) 44 865 37 73

Selbstbild und Fremdbild

Eine sehr wichtige Quelle für Informationen über sich selbst ist die Einschätzung der Menschen, die regelmässig Kontakt zu Ihnen haben. Wir mögen deren Rückmeldungen nicht immer. Sie sind manchmal wenig schmeichelhaft oder auch schmerzlich. Aber wenn Sie von einigen Personen beständig Rückmeldungen bekommen, so sind diese eine wichtige Information über Ihr „öffentliches Selbst“.

Von identisch zu reden, macht erst Sinn, wenn zwei Dinge zueinander in Relation gesetzt werden und eine Übereinstimmung zutrifft. In der Identität gehen wir davon aus, dass das Selbstbild in einer Wechselwirkung mit dem Fremdbild steht. Bei der Ausübung einer privaten oder beruflichen Tätigkeit prallt das eigene Selbstbild auf die Erwartungen und Haltungen der Gesellschaft. Diese Rückmeldungen können das gezeichnete Selbstbild bestärken oder in Frage stellen. Letzterer Fall würde Menschen dazu zwingen, entweder ihr Selbstbild zu verändern oder mit der Diskrepanz zu leben bzw. diese zu ignorieren.

Wir fühlen uns mit unserem Ich wohl, wenn das Bild, das wir von uns haben, genauso auch von den anderen Menschen, mit denen wir zusammenleben, gesehen wird. Manchmal unterscheiden sich aber unser Selbstbild und das Bild, das die Umwelt von uns hat. In solchen Situationen kann das Ich in eine Krise geraten. Dann beginnen wir, an uns zu zweifeln. Wir fühlen uns einsam und unverstanden.

Das Selbstwertgefühl steht immer im Dialog mit den anderen. Aus den unterschiedlichsten Gründen können Menschen Kränkungen und Verletzungen in unserem Ich hinterlassen. Eine Aussage des eigenen Vaters wie „Aus dir wird nie etwas Richtiges!“ oder ein verzerrtes Fremdbild eines Freundes haben sich in unser Selbst eingemiselt, auch wenn wir diese Sätze gehasst haben und am liebsten ausradiert hätten. Loslassen können, nicht nachtragen und ein neues Festlegen meines Selbst sind die Lösung – Vergebung und Neuorientierung die Worte, die das für mich am besten beschreiben. Vergebung ist eine innere Handlung, die den meisten Menschen sehr schwer fällt. Rache gilt als „süss“, und Vergeltung nach der Regel „Wie du mir, so ich dir“ scheint das Normale zu sein. Nur bringt mich diese innere Haltung in Bezug auf das mir Geschehene nicht weiter. Genauso wenig kann ein Coach oder Berater dieses Wunder vollbringen. Nur die betreffende Person selbst kann diesen Schritt tun: *„All unsere Versuche, ihm Mut zu machen und ihn zu akzeptieren, werden nichts nützen. Er wird sich weiterhin hassen und unter den Folgen dieses Selbsthasses leiden. Aber in dem Moment, wo er (mit oder ohne Hilfe) die Vergebung zu akzeptieren beginnt, eröffnet sich die Möglichkeit einer radikalen Erneuerung.“*⁵ (Loslassen zu können eröffnet neue Möglichkeiten für die eigene Lebensgestaltung. Ein wichtiger Schritt zur Klärung kann folgende Aufgabe sein:

1. Schreiben Sie die verletzende, ungeklärte Situation auf ein Papier.
2. Stellen Sie sich vor, Sie sind heute und jetzt der Regisseur für diese ungeklärte Situation. Wie würden Sie die Situation aus heutiger Sicht niederschreiben? Sie sind völlig frei in der Ausgestaltung (Situation, Personen und Handlung). Eben: Sie sind der Regisseur! Schreiben Sie die Situation nieder. Halten Sie zu jedem geschriebenen Satz ein Gefühlswort fest (z.B. freudig). Reihen Sie alle

⁵ Paul Vitz, Der Kult um das eigene Ich, S. 144

Gefühlsworte in eine Kolonne und lassen Sie diesen Gefühlsablauf auf sich wirken. Wenn es stimmig ist, können Sie einen Schritt weiter gehen.

3. Den neuen Filmverlauf in irgendeiner Weise bildlich / grafisch / musisch darstellen und an einem für Sie täglich sichtbaren Ort hinstellen bzw. aufhängen.
4. Wenn Rituale für Sie hilfreich und nützlich sind, „verabschieden“ Sie sich von der Originalgeschichte (Punkt 1). Manche Menschen werfen die Geschichte einfach weg, andere haben ihre eigenen Regeln und Handlungen, sich von diesem Papier zu verabschieden.

Zum Schluss – einige weitere praktische Impulse

1. Schritt für ein besseres Selbstwertgefühl: **Bewusst leben!**

Gehen Sie mit offenen Augen und Ohren durch Ihren Alltag und nehmen Sie bewusst wahr. Nehmen Sie die „ausgediente“ Brille ab und sehen Sie, was wirklich ist.

2. Schritt für ein besseres Selbstwertgefühl: **Sich selbst annehmen!**

Betrachten Sie sich in einem grossen Spiegel und sagen Sie: „Welche Fehler oder Unzulänglichkeiten ich auch immer habe, ich akzeptiere mich vorbehaltlos und ganz.“ Das heisst nicht, dass Sie alles an sich mögen müssen. Schauen Sie in die Augen und beginnen Sie sich zu mögen.

3. Schritt für ein besseres Selbstwertgefühl: **Eigenverantwortlich leben!**

Sie haben nicht die Kontrolle über alles, was in Ihrem Leben geschieht. Nehmen Sie einfach die Herausforderungen „Ihres“ Lebens an.

4. Schritt für ein besseres Selbstwertgefühl: **Sich selbst behaupten!**

Wozu brauchen Sie Mut? Um freundlich und bestimmt „nein zu sagen“! In einer Besprechung als Einziger eine andere Meinung zu vertreten, um Ihre Urlaubswünsche durchzusetzen ...? Beginnen Sie genau dort!

5. Schritt für ein besseres Selbstwertgefühl: **Zielgerichtet leben!**

Welche Ziele möchten Sie in dieser Woche, in diesem Jahr, in den nächsten fünf Jahren erreichen? Tun Sie für langfristige Ziele möglichst kontinuierlich etwas!

6. Schritt für ein besseres Selbstwertgefühl: **Persönliche Integrität!**

Handeln Sie Ihren Werten entsprechend. Unabhängig davon, ob andere Ihr Wertebewusstsein honorieren. Seien Sie vor allem in den kleinen Dingen aufmerksam und begeben Sie sich nicht in Situationen, in welchen Sie andere geradezu auffordern, sich gedankenlos über Sie zu äussern.

Beispiel: Fragen Sie andere nur dann um deren Meinung, wenn Sie wirklich daran interessiert sind. Alles andere wäre unehrlich, und unter einer solchen Unehrlichkeit würde Ihre Selbstachtung leiden.

7. Schritt für ein besseres Selbstwertgefühl: **Selbstermutigung!**

Der eigene innere Dialog entscheidet über die Bewertung von persönlichen Erleb-

nissen. Ich kann meine eigene Leistung kritisieren – und manche Menschen sind sich selbst gegenüber ihre härtesten Kritiker –, aber ich darf meinen Blick ruhig auch auf das Gelungene lenken, denn dies führt zur Selbstermutigung⁶. Mut erleichtert den Umgang mit sich selbst und führt zu Gelassenheit, Leichtigkeit und innerer Ruhe. Der populäre Satz von Theo Schoenaker stärkt die Selbstermutigung: „So wie ich bin, bin ich gut genug.“

Arbeitsblatt

Lesen Sie die nachfolgenden Selbst-Wörter und formulieren Sie eigene Sätze, welche Ihnen weitere Kompetenzen und Möglichkeiten erschliessen.

Selbst-Akzeptanz – Akzeptieren Sie sich mit allen Ihren Fehlern und Schwächen. Erkennen Sie Ihre Leistungen und die Erfolge anderer an. In welchen Punkten können Sie sich akzeptieren?

Selbst-Bild – Beschäftigen Sie sich mit Ihrem Selbstbild, der eigenen Selbstwahrnehmung. Was denken Sie über sich? Wie beschreiben Sie sich selbst? Was für ein Mensch sind Sie? Was denken Sie über sich?

Selbst-Bewusstsein – Die eigenen Stärken, Fähigkeiten und Ziele benennen. Schreiben Sie fünf Stärken / Fähigkeiten auf.

Selbst-Bestimmtheit – Gestalten Sie Ihr Leben selbstbewusst und aktiv. Verraten Sie Ihre Werte und Überzeugungen nicht. Bleiben Sie moralisch integer. Wo dürfen Sie mehr auf sich selbst achten?

Selbst-Begrenzungen – „Das geht doch nicht“ und andere innere Zwischenrufe blockieren. Wo und wann behindern sie Ihre inneren Stimmen?

Selbst-Entdeckung – Das eigene Potenzial wird allein durch die eigenen Vorstellungen begrenzt. Es gilt die eigenen Möglichkeiten zu entdecken. Dadurch sind neue Wege möglich. Wo können Sie eigene Grenzen erweitern?

⁶ vgl. Sie auch Newsletter Nr 5. Mut tut gut

Selbst-Erkenntnis – Welche Erfahrungen haben Sie über sich gewonnen? Beschreiben Sie eigene Entdeckungen, in denen Sie gelacht, geweint oder verzweifelt waren. Mut zur Ehrlichkeit ist ein Schritt über Selbsttäuschungen hinweg.

Selbst-Vertrauen – Sich seiner eigenen Stärken bewusst sein und die eigenen Potentiale im vollen Umfang nutzen. Vereinbarungen mit sich selber schliessen und mutig neue Lösungen herbeiführen. Über welche Aspekte sprechen Sie selbstbewusst?

Selbst-Verantwortung – Sie sind verantwortlich für Ihr eigenes Erleben und Tun. Sie sind verantwortlich für die Erfüllung Ihrer Wünsche. Sie sind verantwortlich für Ihre Entscheidungen und Ihr Handeln. Stärken Sie Ihr Gefühl der Eigenmacht.

Selbst-Wert – Was ist wertvoll und speziell an Ihnen? Was ist Ihr „Mehr-wert“?

Selbst-Überwindung – Einen Schritt mehr als bisher! Einen Schritt mehr aus der eigenen Komfortzone heraus in Richtung selbstverantwortende Lösung schreiten.

Selbst-Verwirklichung und Selbst-Entfaltung – Was wollen Sie an sich Neues entdecken und zulassen?

Selbst-Verpflichtung – Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt, indem Sie sich Dinge vornehmen und diese auch tun. Werden Sie sich selbst gegenüber ein selbstbewusster und verlässlicher Partner. Welche Schritte haben Sie sich gesetzt?

Selbst-Kontrolle – Wie der Mensch denkt in seinem Herzen, so ist er. Der richtige Umgang mit seinen Gedanken und Gefühlen will gelernt sein.

Zum Nachdenken

In der chassidischen Überlegungen des Ostjudentums gibt es die Geschichte vom Rabbi Eisik. Der lebte in Krakau und träumte eines Nachts, er sollte nach Prag wandern. Dort, unter der Karlsbrücke, die hinüberführt zum Schloss, werde er einen Schatz finden. Er träumte das drei Mal und wanderte los – von Krakau nach Prag. Aber in Prag an der Brücke standen viele Wachtposten, die den Übergang zum Schloss Tag und Nacht bewachten. Rabbi Eisik konnte es nicht wagen, seine Schaufel zum Graben anzusetzen. Er ging nun jeden Tag zur Brücke, lungerte dort herum und überlegte, wo nun wohl sein Schatz lag. Dem Hauptmann der Wache fiel der Rabbi auf, und schliesslich fragte er eines Tages: „Warum kommst du jeden Tag her und lungerst hier herum?“ Da erzählte der Rabbi Eisik von seinem Traum. Der Hauptmann lachte aus vollem Hals und erwiderte: „Wo kämen wir hin, wenn wir Träumen trauen würden? Ich zum Beispiel träume nun schon wochenlang von einem armen Juden in Krakau. Ich sollte nach Krakau wandern und unter dem Feuerschutz des Ofen in seiner Stube graben, dort würde ich einen Schatz finden.“ Rabbi Eisik lächelte, als er von diesem Traum hörte, verneigte sich, bedankte sich höflich bei dem Hauptmann und wanderte nach Krakau. Dort angekommen, grub er schleunigst unter seinem Ofen, und da lag der Schatz.

Später, als Rabbi Eisik ein berühmter Weiser des Chassidismus geworden war, pflegte er zu sagen: „Merke dir diese Geschichte. Grab nicht woanders, grab bei dir.“

Quelle: Helmut Fuchs, Frisch gewagt ist halb gewonnen. Mehr Selbstvertrauen durch positives Denken, Freiburg 1988

Autoren:

Ruth Bärtschi (1963), Leiterin Akademie für Individualpsychologie, Dipl. Individualpsychologische Beraterin mit eigener Beratungspraxis in Embrach. Seelsorgerin, Fachreferentin an Instituten.

www.akademie-individualpsychologie.ch

Urs R. Bärtschi (1963), Seminartrainer, Laufbahnberater und Coach BSO, langjährige Ausbildungs- und Führungsfunktionen. Er ist Inhaber der Firma Coachingplus GmbH.

www.coachingplus.ch

Hinweis: Vierzig Fachartikel können unter www.coachingplus.ch/archiv.php bestellt werden!

Termine 10-tägiger Studiengang für angewandtes Coaching

Winter 2012 (Montag / Dienstag)

Kurs 1205 16., 17., 30., 31. Jan., 27., 28. Feb., 12., 13., 26., 27. März 2012
jeweils 8.30-16.45 Uhr
Preis: Fr. 3'080.-
Ort: Müllackerstr. 36, CH-8152 Glattbrugg (nähe Zürich-Airport)

Frühling 2012 (10x Mittwochnachmittag)

Kurs 1212: 25. April, 2., 9., 16., 23., 30. Mai, 6., 13., 20. 27. Juni 2012
jeweils 13.00-20.00 Uhr
Preis: Fr. 3'080.-
Ort: Müllackerstr. 36, CH-8152 Glattbrugg (nähe Zürich-Airport)

Frühling 2012 (Montag / Dienstag)

Kurs 1215: 7., 8., 21., 22. Mai, 4., 5., 18., 19. Juni, 2., 3. Juli 2012
jeweils 8.30-16.45 Uhr
Preis: Fr. 3'080.-
Ort: Müllackerstr. 36, CH-8152 Glattbrugg (nähe Zürich-Airport)

Weitere Kursdaten, Informationen und Anmeldung unter
www.coachingplus.ch/termine.php

Termine Dipl. Coach SCA

Die auf den Studiengang aufbauende 12-tägige Diplombildung ermöglicht die
Verbandsprüfung durch: - Swiss Coaching Association SCA

Die nächste Durchführung beginnt am 5. März 2012

Weitere Informationen unter www.coachingplus.ch/diplomabildung.htm

**Wir bieten eine preiswerte Ausbildung und eine hohe und anwendbare
Coaching-Kompetenz.**

Coachingplus GmbH

Urs R. Bärtschi
Postfach 409
CH 8424 Embrach
Tel. +41 (0) 44 865 37 73
info@coachingplus.ch
www.coachingplus.ch

