



1. SELBSTVERTRAUEN FÄNGT BEI DIR AN.

Das ist wohl einer der grundlegendsten Confidence-Codes. Warum? Weil wir so schnell im Außen sind und unser Selbstwertgefühl von anderen Menschen, Meinungen, Komplimenten oder Dingen abhängig machen. Genauso häufig passiert es, dass wir Selbstvertrauen, Selbstsicherheit oder Glücklichkeit in die Zukunft verlagern. Das ist die erste Falle, die dich davon abhält, Selbstvertrauen aufzubauen.

Wenn ich diesen Job habe, werde ich selbstbewusst sein.

Wenn ich verheiratet bin, werde ich glücklich sein und mich geliebt fühlen.

Wenn ich dieses Auto fahre, werde ich selbstsicher sein.

Wenn ich diese Figur habe, diesen Preis gewonnen habe ...

Was haben all diese Dinge gemeinsam? Sie liegen im Außen. Vermutlich wird die Zukunft, wie du sie dir vorstellst, nicht eintreffen. Das schreibe ich nicht, um dich zu demotivieren, sondern um dich in das Hier und Jetzt zurückzuholen. Was hast du heute schon und wer bist du be-

reits? Das Erreichen von Zielen wird sich kurzfristig gut anfühlen und dich mit Stolz erfüllen, doch nach dem ersten Hype fangen die inneren Monologe wieder an, die sich um deinen Selbstwert drehen. Das kannst du nicht im Außen beheben. Das passiert in dir. Genau in diesem Moment finden die good old days statt, von denen du später mal erzählen wirst – aber nur, wenn du sie jetzt lebst und nicht erst, wenn sich was auch immer erfüllt.

Meine Confidence-These

Ich behaupte, dass du alles, was du brauchst, in dir trägst. Es ist wichtig, dass du anfängst, dir bereits auf dem Weg zu vertrauen und zu verstehen, dass sich Zufriedensein und Nachmehr-Streben nicht ausschließen. Du kannst dein Leben so, wie es jetzt ist, schätzen und trotzdem für deine Ziele antreten und arbeiten.

Hast du Angst, für das loszulaufen, was du wirklich willst, und redest dir deswegen ein, dass dies und das noch fehlt? Das kannst nur du für dich beantworten. Es geht nicht darum, keine Angst mehr zu haben, sondern darum, so viel Vertrauen in dir zu tragen, dass du dennoch losgehst. Du hast Angst? Nimm sie mit. Du brauchst nicht gleich das Selbstvertrauen für den ganzen Weg, es reicht, wenn du genug für den ersten Schritt hast.

Der Hintergrund

Du denkst, wenn du Perfektion anstrebst – was ist bitte perfekt? –, wird niemand mehr etwas an dir auszusetzen haben? Weit gefehlt. Und was ist daran bitte erstrebenswert? Warum sollte es wichtig sein, ob jemand etwas an dir aussetzen hat oder nicht?

»Du bist zu ambitioniert.« »Wie kann man in deinem Alter so unentspannt sein?« »Du bist eine richtige Emanze.« Diese und andere Kommentare dieser Art habe ich auf meiner Reise zu hören bekommen. Sicher ist: Sie hatten nichts mit mir zu tun. Dieser und der nächste Confidence-Code befassen sich mit dieser oft gefährlichen Konstellation von »wenn – dann«. Sie werden dir helfen, dir darüber bewusst zu werden, wie du aktiv mehr Selbstvertrauen entwickeln kannst und vor allem dass du dafür ausschließlich dich selbst brauchst. Die Basis für alles, was dich betrifft, bist du selbst. Schöne Kleidungsstücke, Sprache, Strategie, Ausstrahlung, Duft und so weiter sind nur Add-ons. Wir fangen bei dir an.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Einkommen ab fünftausend Euro oder mehr keinen Unterschied mehr machen, was das Glücksempfinden angeht.⁸ Ich schreibe das, weil das ersehnte Gefühl bei mir nicht eingetreten ist und ich vorher genau diese Wenn-dann-Konstellationen erschaffen habe. Ich habe zum Beispiel gedacht, dass ich auf Events wie wichtigen Openings besonders glücklich bin, dass ich jemand bin, weil ich Markenprodukte besitze, dass ich dadurch dazugehöre und dass mir damit nichts mehr fehlt. Doch du findest immer neue Dinge, die du noch brauchst. It's a never-ending story. Mit der Zeit werden die Dinge immer größer, dann brauchen wir kein iPhone mehr, sondern ein neues Auto oder ein größeres Haus.

Einblick in meine Confidence-Journey

Auf dem Geburtstag eines Freundes sagte sein Vater zu mir: »Ich bin alt und glücklich. Was will man mehr?« Und ich dachte: »Jetzt schon glücklich sein und nicht erst dann, wenn ich alt bin.«

Was hält dich davon ab, jetzt glücklich zu sein? Ja, du hast Ziele und Wünsche im Leben – wenn nicht, kommt

dazu auch noch ein Confidence-Code –, dennoch lebst du im Hier und Jetzt. Diese Zeit kommt nicht wieder.

Wo du anfangen kannst? Bei dir selbst. Am Ende jedes Codes findest du Tipps, die du direkt umsetzen kannst. Denke daran: Selbstvertrauen baust du auf, indem du in Aktion trittst. Über Selbstvertrauen zu lesen, ist der erste Schritt. Sich bewusst über den eigenen Einfluss zu werden, ist der zweite, Selbstvertrauen zu leben, der dritte. Lerne Schritt für Schritt, dass du dir selbst vertrauen kannst.

Ich musste erst neunundzwanzig werden, bis ich das verstanden habe. Ich bin beispielsweise ein tolles Auto gefahren, aber nach der abgelaufenen Leasing-Laufzeit musste ein größeres Auto her – richtig unnötig und nur vom eigenen Ego gesteuert.

Ich mag schöne Autos immer noch, nur weiß ich jetzt, dass ein teures Auto nichts daran ändert, wie ich mich fühle, dass ich genauso confident und happy in einem Fiat 500 wie in einem Porsche bin.

Früher war ein Night-Shopping-Event aufregend für mich. Ich warf mich in Schale, habe mich wichtig gefühlt, weil man nur mit Einladung teilnehmen konnte. Yay, noch mehr Kleidungsstücke kaufen, die ich eigentlich nicht brauchte und vielleicht sogar niemals anziehen würde!

Heute ist es mir egal, ob ich eingeladen wurde oder nicht. Ich fühle mich wichtig, weil ich mir wichtig bin. Ich begegne vielen Menschen, die hundert Mal ungefragt erwähnen, wo sie mit wem waren, um ununterbrochen ihren Selbstwert zu erhöhen, und ich bin froh, nicht mehr zu ihnen zu gehören.

Im Laufe meines Lebens habe ich Hotels gebucht, die mehrere Hundert Euros pro Nacht kosteten, durfte Restaurantbesuche für Hunderte Euros genießen, ein Auto fahren, dessen monatliche Leasingrate so teuer war wie eine Wohnungsmiete, feierte wunderschöne Bälle in immer neuen Ballkleidern im Kurhaus und fuhr Ferrari in Paris. Dabei habe ich viele Menschen getroffen, die von Dingen geredet

haben, die sie noch haben wollen, oder die zu anderen Menschen aufgeschaut haben, die noch mehr besaßen. Damals habe ich mich gewundert, warum sie nicht zufrieden sind mit dem, was sie haben, bis ich bemerkte, dass ich genauso war. Mir ist bewusst geworden, dass ich bereits alles und noch mehr hatte, was ich mir wünschen konnte.

Das ist auch einer der Gründe, warum dieser Code der Erste ist. Nach mehr zu streben, hört, glaube ich, niemals auf. Macht es Spaß, sich etwas zu gönnen? Ja, absolut. Ich denke aber, dass es wichtig ist, uns selbst immer wieder zu fragen, warum wir all diese Dinge brauchen – für außen, also den Schein, als Wertanlage, aufgrund einer Passion oder von allem etwas?

Wirkliche Freiheit lebe ich erst seit meinem Neustart, da ich endlich weiß, worauf es wirklich ankommt. Ich habe mich noch nie so leicht und frei gefühlt. Vor allem habe ich verstanden, dass ein Auto oder Geld verschwinden können. Aber das, was mich ausmacht, was ich bin, kann ich nicht verlieren und es kann mir auch niemand wegnehmen. *Machst du andere und Materielles zu deiner Quelle des Glücks, kannst du langfristig nur verlieren.*

Im Jahr 1938 wurde in der Langzeitstudie »The Harvard Study of Adult Development«⁹ von William Thomas Grant über fünfundsiebzig Jahre das Leben von 724 Männern begleitet und in regelmäßigen Abständen Angaben über Gesundheit, Beruf und Familienleben erfragt. Auch wenn bei dieser Langzeitstudie ausschließlich Männer, damals Jungen aus Boston und von der Harvard University – weil Frauen damals nicht zugelassen worden sind, Überraschung –, befragt wurden, macht diese deutlich, dass es der langweilige »Shit« ist, der uns glücklich macht. Wie Dr. Robert Waldinger, aktueller Direktor der Studie, in seinem TED-Talk¹⁰ zusammenfasst, sind es die zwischenmenschlichen Beziehungen und vor allem deren Tiefe und Qualität, die uns glücklich und gesund machen. Trotzdem streben wir nach mehr und

reden uns ein, dass vor allem Dinge in der Zukunft unser Glück bestimmen. Verstehe mich nicht falsch, nach Zielen zu streben ist menschlich und ohne wäre es vermutlich auch irgendwann langweilig. Nur die Anhäufung von Dingen, in der Hoffnung, sie würden uns langfristig glücklich machen, ist nicht sinnvoll. Geld ist nicht unwichtig, sollte aber Mittel zum Zweck bleiben – ich nenne es gerne das Tor zur Unabhängigkeit. Es ist nicht alles, beeinflusst aber alle Lebensbereiche.

Ich wünsche mir für dich, dass du dich wirklich wichtig nimmst und nicht nur von außen so wirken willst, um Bestätigung zu bekommen, denn du bist es für dich und die Menschen um dich herum.

In der Dokumentationsreihe »ALL WOMAN« von Kathy Burke¹¹ macht Megan Barton-Hanson darauf aufmerksam, dass es nicht die operierte Nase ist, die dich selbstbewusst durchs Leben gehen lässt, weil die Nase nicht der Grund für mangelndes Selbstvertrauen war. Sie betont, dass es Frauen nicht »richtig« machen können. Dass junge Frauen sich optisch »optimieren« wollen, um dem Schönheitsideal näher zu kommen, das uns die Medien vorgeben. Und wenn dann erst einmal die Nase und die Brüste gemacht sind, heißt es, man sehe aus, als wäre man aus Plastik und sei gar nicht mehr echt. Ihre Äußerung finde ich deswegen so bedeutend, weil sie von einer Frau kommt, die sich operieren hat lassen und ehrlich darüber spricht, dass das allein ihre Unsicherheiten nicht aus dem Weg geräumt hat.

Zusammenfassung

Manchmal schaue ich zurück und frage mich, warum ich diesen oder jenen Moment nicht mehr genossen habe. All deine Erlebnisse, Hochs und Tiefs sind Teil deiner Geschichte. Genieße sie, erlaube dir, schon auf dem Weg glücklich zu

sein. Wenn wir warten, bis alle Faktoren stimmen, um endlich zufrieden zu sein, warten wir womöglich ewig.

Ich möchte dir hiermit mitgeben: Du bist schon jemand, auch ohne die Anerkennung von anderen. Ohne etwas zu leisten. Ohne dieses Auto, diese Tasche oder dieses Haus. Ohne Lob oder Bestätigung von anderen.

Die Welt zeigt dir täglich glücklich wirkende Menschen in Autos, an wundervollen Orten oder in hübschen Outfits und gaukelt dir vor, dass du nur mit all diesen Sachen glücklich sein kannst. Tritt nicht in diese Wenn-dann-Fälle. Ja, diese Dinge sind schön, sie sind komfortabel, sie machen Spaß, sie sehen gut aus, aber sie sind nicht die Quelle des Glücks. So lässt sich allerdings weniger gut Werbung machen, denn eigentlich brauchst du nichts zu kaufen – du trägst alles in dir. Das innere Glück und diese Annehmlichkeiten schließen sich nicht aus, doch sich dem Sog dieser Dinge hinzugeben, kann den Weg zu uns selbst weniger zugänglich machen.

Definiere dein »erfolgreich«, dein »glücklich« unabhängig vom Außen. Manche Menschen bleiben sich selbst fremd, weil sie sich selbst nur durch die Augen anderer sehen. Sie fragen sich ständig, wie sie von außen wirken. Ich stelle es mir sehr anstrengend vor, in einem Korsett fremder Gedanken und Erwartungen zu leben.

Don't do it.

Ich wünsche mir für dich, dass du Vertrauen in dich selbst findest und dich auf dich verlassen kannst. *Alles beginnt bei dir, du trägst alles in dir.* Wie schaffst du es, dir das bewusster zu machen? Lies die nächsten Confidence-Codes, setze die Tipps um und mache dir idealerweise Notizen. Gedanken aufzuschreiben, hilft dabei, sich selbst besser zu verstehen und Selbstvertrauen zu entwickeln.