

IN DIESEM KAPITEL

Die Bestandteile eines gesunden Selbstbewusstseins

Sich selbst und andere akzeptieren

Dem eigenen Urteil vertrauen

Kapitel 1

Was ist Selbstbewusstsein?

Viele Menschen wissen, dass die Meinung, die sie von sich selbst haben, besser sein könnte. In unsere klinische Praxis kommen die verschiedensten Leute aus allen Lebensbereichen, weil sie mit Problemen rund um ihr Selbstbewusstsein kämpfen. Schwierigkeiten, den eigenen Wert wahrzunehmen, gehören zu den Kernproblemen des Menschen, und man kann sicher sagen, dass jeder Mensch auf unserem Planeten irgendwann in seinem Leben in der einen oder anderen Form davon betroffen ist. Tatsächlich berichten so viele Menschen von einem schwachen Selbstbewusstsein, dass wir ein ganzes Buch darüber geschrieben haben, in dem wir beschreiben, was ein gesundes Selbstbewusstsein ist und wie man es erreichen kann.

Halten Sie einen Augenblick inne und denken Sie darüber nach, was für Sie Selbstbewusstsein ist. Vielleicht denken Sie, dass Selbstbewusstsein bedeutet, immer vor Selbstvertrauen zu strotzen und glücklich zu sein. Oder Sie verbinden Selbstbewusstsein mit Erfolg, Wohlstand, Leistung, Attraktivität und Popularität. Wenn ja, dann stehen Sie damit nicht allein. Sicher bringen diese Eigenschaften einen gewissen »Wohlfühlfaktor« mit, aber sie garantieren nicht unbedingt ein gesundes Selbstbewusstsein.

Die Annahme, dass Selbstbewusstsein von externen Faktoren abhängt, ist ebenso verbreitet wie falsch. In diesem Kapitel (und ausführlicher in Kapitel 2) möchten wir Ihnen näherbringen, dass echtes Selbstbewusstsein auf viel mehr aufbaut als Selbstvertrauen und Erfolg.



Selbst Menschen, die alles zu haben scheinen, können unter einem schwachen Selbstbewusstsein leiden. Umgekehrt kann ein Mensch, der weder viel hat noch erfolgreich ist, ein sehr gesundes Selbstbewusstsein haben.

Das ist gesundes Selbstbewusstsein

Ein gesundes Selbstbewusstsein haben bedeutet, sich selbst als grundsätzlich wertvollen und nützlichen Menschen zu betrachten. Das führt dazu, dass man sich selbst Mitgefühl und Wertschätzung entgegenbringt und nicht auf die Meinungen anderer Menschen angewiesen ist, um positiv von sich zu denken.



Wir verwenden den Begriff *gesundes Selbstbewusstsein* anstelle von *hohes Selbstbewusstsein*, weil wir möchten, dass Sie Ihren Wert als eine Konstante betrachten und nicht als etwas, das je nach den Umständen steigt oder fällt.

Die folgenden Beispiele sollen Ihnen einen Eindruck davon vermitteln, was wir unter *dauерhaft gesundem Selbstbewusstsein* verstehen:

- ✓ sich selbst auch dann akzeptieren, wenn man etwas nicht geschafft hat
- ✓ sich selbst mögen, aber gleichzeitig danach streben, sich persönlich weiterzuentwickeln (werfen Sie dazu einen Blick in die Kapitel 8 und 14)
- ✓ sich auch dann als wertvoll und liebenswert betrachten, wenn eine langjährige Beziehung endet

Viele Menschen gehen von der irrigen Annahme aus, dass ein gut ausgeprägtes Selbstbewusstsein sie gegen abflauendes Selbstvertrauen oder unangenehme Gefühle unempfindlich macht. Selbst wenn Sie über ein sehr robustes Selbstbewusstsein verfügen, werden Sie dennoch gelegentlich erleben, dass Ihr Selbstvertrauen angesichts bestimmter Aufgaben ins Wanken gerät. Darüber hinaus werden Sie negativen Gefühlen nicht aus dem Weg gehen können, egal wie gesund Ihr Selbstbewusstsein auch immer sein mag.

Grundlagen des Selbstbewusstseins

Viele Menschen nehmen an, dass ihr Wert ausschließlich davon abhängt, was sie erreichen können oder was der Rest der Welt für gut oder beeindruckend hält. Genauere und gesündere Maßstäbe sind jedoch persönliche Werte, Charakterzüge und eine einzigartige Persönlichkeit.

Sie glauben vielleicht auch, dass das Niveau Ihres Selbstbewusstseins ganz von der Qualität Ihrer Beziehung zu Ihren Eltern abhängt. Daran ist zwar *etwas* Wahres, aber es erklärt längst nicht alles. Viele verschiedene Erfahrungen tragen dazu bei, wie Sie sich selbst begreifen. Selbst Menschen mit sehr schlechten Kindheitserfahrungen schaffen es oft, ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln. Sie sind also Ihrer Vergangenheit nicht völlig ausgeliefert (diesem Thema widmet sich Kapitel 10).

Fruchtlose Strategien aussortieren

Sie haben vielleicht schon auf die eine oder andere Weise versucht, Ihr Selbstbewusstsein aufzubessern, und dabei begrenzten und vorübergehenden Erfolg gehabt. Zu den

problematischen Strategien, mit deren Hilfe Menschen versuchen, ihr Selbstbewusstsein zu steigern, gehören unter anderem:

- ✓ durch berufliche, akademische oder finanzielle Erfolge nach Statusverbesserungen streben
- ✓ sich selbst auf der Grundlage dessen beurteilen, was andere denken
- ✓ nach Anerkennung durch andere Menschen streben, etwa Eltern, Gleichaltrige und Autoritäten
- ✓ verbissen versuchen, Fehler und Misserfolge zu vermeiden

Wir möchten damit nicht andeuten, dass diese Bestrebungen in jedem Falle schlecht für Sie sind. Wenn Sie jedoch Ihr Selbstbewusstsein ausschließlich von solchen äußeren Faktoren abhängig machen, wird es schneller in den Keller sinken, wenn Sie es nicht schaffen, Ihre Anforderungen zu erfüllen. Einige dieser Strategien halten Sie in einem Teufelskreis von Selbstverurteilungen und Schuldzuweisungen gefangen.

Sie haben Ihr Selbstbewusstsein selbst in der Hand

Sie denken vielleicht, dass Selbstbewusstsein etwas ist, das man entweder hat oder nicht. Man kann jedoch aktiv daran arbeiten, sich mit sich selbst wohler zu fühlen. Ein gutes und solides Selbstbewusstsein erfordert ständiges Bemühen und Pflege. Verantwortungsbewusste Eltern bemühen sich, ihren Kindern das Gefühl mit auf den Weg zu geben, bedeutend und wertvoll zu sein. Das können Sie auch für sich selbst tun (in den Kapiteln 9 und 15 können Sie mehr darüber erfahren, wie Sie mithilfe Ihrer Sprache und Werte Selbstbewusstsein erzeugen können).

Überall in diesem Buch finden Sie nützliche Informationen und Ratschläge, die Ihnen helfen, zuverlässige Möglichkeiten zu finden, Ihren eigenen Wert zu erkennen.

Eine kleine Ermutigung

Auch wenn Sie wahrscheinlich ganz sicher sind, dass Sie eine bessere Meinung von sich entwickeln möchten, kann der Weg dorthin recht abschreckend wirken. Einige Themen, die wir in diesem Kapitel und im Rest des Buches aufgreifen, sind Ihnen vielleicht nicht vertraut. Viele Techniken, die wir vorschlagen, können unbequem und fordernd sein.

Wir möchten Ihnen versichern, dass wir Sie wirklich unterstützen. Wir glauben, dass Sie allen Grund zu Optimismus haben, egal wie groß Ihre Probleme mit Ihrem Selbstbewusstsein sein mögen. Die Inhalte dieses Buches werden von viel gesundem Menschenverstand getragen, der viele Menschen weitergebracht hat, mit denen wir über die

Jahre gearbeitet haben. Wir möchten gar nicht leugnen, dass Sie auch hart arbeiten und hartnäckig durchhalten müssen, aber die Ergebnisse sind es wert. Wir möchten Sie anspornen, nicht zu früh aufzugeben und es wirklich zu versuchen. Deshalb werden Sie in diesem Buch auch viele Informationen finden, die Ihnen jede Menge Motivation vermitteln sollen.

Schluss mit der ständigen Bewertung

Menschen neigen dazu, Dinge zu beurteilen und mit einer Gesamtbewertung zu versehen: »Das war ein toller Film«, »Das Essen ist fürchterlich« und so weiter. Es kann durchaus nützlich sein, bestimmten greifbaren Objekten statische Werte zuzuweisen, selbst Objekten, deren Werte sich verändern, etwa Immobilien, Produkte und Besitz.

Was Sie selbst betrifft, werden Sie jedoch wahrscheinlich feststellen, dass Sie sich insgesamt bewerten und dabei nur wenige oder gar nur einen Aspekt Ihrer Person berücksichtigen – Ihr Verhalten am Arbeitsplatz oder in Gegenwart anderer Menschen zum Beispiel. Diese Wertzuweisungen mögen Ihnen zwar sinnvoll erscheinen, werfen aber tatsächlich erhebliche Probleme auf. Im Ergebnis führen sie dazu, dass Ihre Meinung von sich selbst in Abhängigkeit von der jeweils aktuellen Erfahrung wie ein Jo-Jo auf und ab schwingt. Sie werden am Arbeitsplatz befördert und denken: »Toll, ich bin ein Siegertyp!« Zwei Tage später fallen Sie bei der Fahrprüfung durch und kommen zu dem Schluss: »Ich bin ein Versager!« Keines dieser Etiketten trifft zu und ist wahr. In Wirklichkeit sind Sie ein Mensch, der erfolgreich sein *und* völlig danebenliegen kann. Niemand ist rundum gut oder ausnahmslos schlecht. Jeder Mensch hat gute, schlechte und neutrale Eigenschaften, die ihn ausmachen.

Ein grundlegender Aspekt auf dem Weg zu einem dauerhaft gesunden Selbstbewusstsein ist, damit aufzuhören, sich auf der Basis weniger Eigenschaften oder Verhaltensweisen als Mensch insgesamt zu bewerten (in Kapitel 4 beschäftigen wir uns ausführlicher damit). Die Gleichsetzung von »Ich habe etwas Schlechtes gemacht« mit »Ich bin ein schlechter Mensch« ist ungenau und allzu einfach. Sie schütten das Kind mit dem Bade aus.



Sie haben Hunderte (wenn nicht gar Tausende oder Millionen) verschiedene Eigenschaften und Merkmale, die Ihre Persönlichkeit ausmachen. Deshalb macht es überhaupt keinen Sinn zu versuchen, sich ein Etikett wie »gut« oder »schlecht«, »schwach« oder »stark«, »Gewinner« oder »Verlierer« aufzudrücken.

Abbildung 1.1 verdeutlicht, wie viele verschiedene Einzelaspekte eine Persönlichkeit ausmachen (und das sind nur so viele, wie wir in diesem Bild unterbringen konnten!). Werfen Sie einen Blick auf die Abbildung und denken Sie kurz darüber nach. Wie viele verschiedene Aspekte machen Ihre Persönlichkeit aus?

Anstatt zu versuchen, Ihre ganze Person in Kategorien einzufügen, als würden Sie verdorbene Früchte von unversehrten trennen, sollten Sie es ganz aufgeben, sich zu bewerten. Dazu sind Sie viel zu komplex und vielseitig.

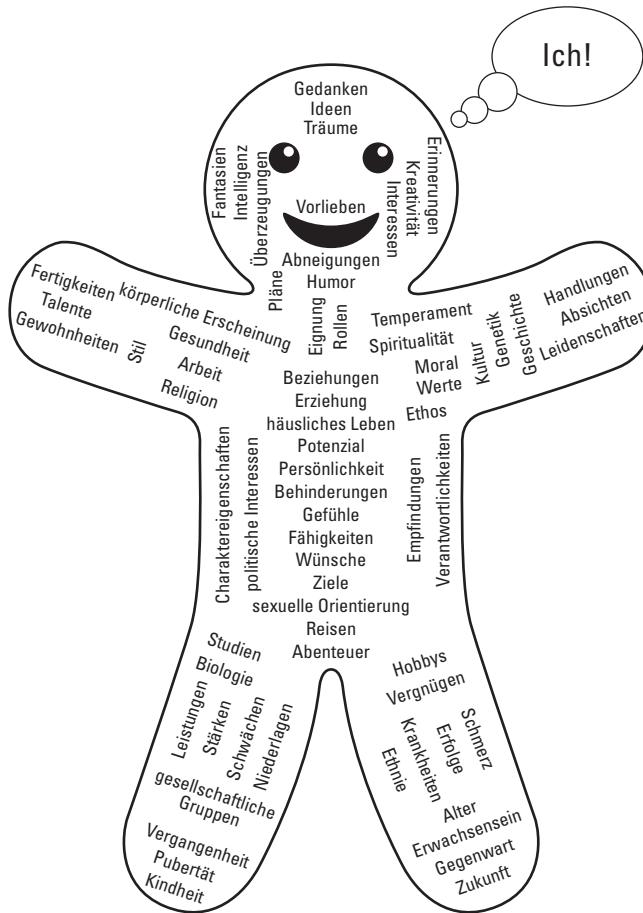


Abbildung 1.1: Die vielen Aspekte einer Person

Sie können mit Fug und Recht einzelne Facetten Ihrer Person bewerten und daran arbeiten, sie zu verbessern, soweit das möglich ist, aber Sie sollten dabei klar und deutlich vorgehen. Achten Sie streng darauf, nur den Wert eines einzelnen Aspekts Ihres Selbst oder Ihres Verhaltens zu beurteilen – nicht Ihr ganzes Wesen. Diese Unterscheidung erlaubt Ihnen, fair und realistisch einzuschätzen, was Sie tun oder nicht tun. Solche sehr zielgerichteten und begrenzten Urteile setzen voraus, dass Sie das Gefühl für Ihren grundsätzlichen Wert beibehalten, während Sie Ihre Unzufriedenheit mit bestimmten Teilen Ihrer Persönlichkeit feststellen. Dieses Buch baut dieses Grundprinzip weiter aus und zeigt Ihnen, wie Sie sich auf dieser Grundlage weiterentwickeln und positive Veränderungen Ihrer Lebensweise vornehmen können (werfen Sie einen Blick in Kapitel 15).

Die eigene dynamische Veränderung erkennen

Manche Dinge bleiben unverändert, Sie jedoch nicht. Ein Stuhl ist ein Stuhl und wird immer ein Stuhl sein, bis jemand Brennholz daraus macht. Ein Auto bleibt ein Auto, bis es abgewrackt wird und nur noch als Ersatzteillager dient. Aber Sie verändern sich und wachsen

ein Leben lang, ob Sie es wollen oder nicht. Und weil Sie ein menschliches Wesen sind, werden Sie irgendwann sterben und den Würmern als Nahrung dienen (Entschuldigung, wenn Sie das als zu direkt empfinden!).

In der Zeit zwischen Ihrer Geburt und Ihrem Tod (und wir hoffen ehrlich, dass diese Zeit sehr lang ist und glücklich verläuft) entwickeln Sie sich ständig. Ihre Interessen entwickeln sich, Sie altern, Ihre Gesundheit ist Veränderungen unterworfen und so weiter. Manche Veränderungen sind gut, andere weniger wünschenswert. Auf einige haben Sie Einfluss, auf andere dagegen nicht. Dennoch, es läuft alles darauf hinaus, dass Sie kein statisches Wesen sind. Nichts Lebendiges – Bäume, Tiere oder Bakterien – bleibt von seinem Anfang bis zu seinem Ende unverändert gleich.

Worauf wir hinauswollen ist, dass niemand etwas bewerten oder messen kann, das sich in ständiger Veränderung befindet. Sie können also einfach aufhören zu entscheiden, ob Sie durch und durch gut oder schlecht, vollwertig oder mangelhaft sind. Sie werden nie in der Lage sein, sich längere Zeit als Ganzes wahrzunehmen, weil Sie sich ständig verändern. Betrachten Sie sich einfach als ein fortlaufendes Projekt statt als fertiges Produkt. Sie werden im Verlauf der Lektüre dieses Buches entdecken, dass Sie (unabhängig von Ihrem Alter) immer Zeit haben werden, bewusst und positiv zu handeln.

Ich bin okay und du bist auch gar nicht schlecht

Selbstakzeptanz geht Hand in Hand mit der Akzeptanz anderer Menschen. Das eine verstärkt das andere. Jeder Mensch kann wachsen und sich entwickeln. Es ist jedoch wichtig, die Verantwortung für die eigene persönliche Entwicklung zu übernehmen und anderen die Kontrolle über die ihre zu überlassen.

Wenn Sie mit anderen Menschen zusammenleben und -arbeiten und sie als fehlbare Wesen akzeptieren können, haben Sie gute Chancen, auch mit Ihren eigenen Fehlern leben zu können. Genauso werden Sie eher in der Lage sein, Dinge bei anderen Menschen zu bewundern und zu schätzen, wenn Sie dies bei sich selbst ebenso praktizieren (und umgekehrt).

Wir beschreiben Selbstbewusstsein oft als zwei Seiten einer Medaille. Eine aufrichtig mitühlende Haltung sich selbst gegenüber, auch wenn es mal nicht so gut läuft und Sie einen Fehler nach dem anderen machen, trägt enorm dazu bei, dass Sie dieselbe Haltung auch anderen gegenüber einnehmen können.

Wenn Sie ein gesundes Selbstbewusstsein haben, drückt sich das wahrscheinlich auch in guten Beziehungen zu anderen Menschen aus. Tabelle 1.1 zählt einige Haltungen auf, die Sie mit einiger Wahrscheinlichkeit an den Tag legen, wenn Sie ein gesundes Selbstbewusstsein haben und anderen Menschen Respekt entgegenbringen.

Sicher fallen manche Einträge in dieser Tabelle in die Kategorie »leichter gesagt als getan« und manche sind leichter umzusetzen als andere. Schließlich ist niemand vollkommen. Wenn Sie mit gutem Gewissen sagen können, dass Sie alle diese Haltungen beherzigen und in die Praxis umsetzen, brauchen Sie dieses Buch wirklich nicht.

| Haltungen sich selbst gegenüber | Haltungen anderen Menschen gegenüber |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sie räumen sich selbst das Recht ein, unrecht zu haben. | Sie räumen anderen das Recht ein, unrecht zu haben. |
| Sie erkennen Ihre eigenen Fehler und Schwächen und schätzen sich dennoch als Menschen. | Sie können anerkennen, dass andere Menschen andere Meinungen, Werte und Überzeugungen haben als Sie. |
| Sie betrachten sich nicht als innerlich anderen unter- oder überlegen. | Sie beobachten andere mit Wertschätzung und Bewunderung, ohne sich selbst im Vergleich mit ihnen herabzustufen. |
| Sie behalten Ihre eigene Sichtweise bei, auch wenn andere nicht mit Ihnen übereinstimmen. | Sie ziehen die Meinungen anderer Menschen in Betracht und nutzen neue Informationen, um Ihre eigene Meinung weiterzuentwickeln oder gegebenenfalls zu ändern. |
| Sie haben den gesunden Wunsch, von anderen gemocht und bestätigt zu werden, aber nicht auf Kosten Ihrer eigenen Ideale, Werte und Ihrer Persönlichkeit. | Sie genießen die Gesellschaft anderer Menschen, sind aber auch in der Lage, Freude am Alleinsein zu haben. |
| Sie können Komplimente annehmen und machen. | Sie können konstruktive Kritik äußern und entgegennehmen. |
| Sie machen sich selten wegen Ihrer Fehler oder Vergehen herunter. | Sie machen selten andere Menschen wegen ihrer Fehler und Vergehen herunter. |

Tabelle 1.1: Gesunde Haltungen gegenüber sich selbst und anderen Menschen

Wir kommen im Verlauf des Buches immer wieder auf diese Haltungen zurück und werden Ihnen Hilfestellung geben, sie zur Gewohnheit werden zu lassen.

Mit den eigenen Grenzen leben

Jeder ist mit irgendetwas an sich unzufrieden. Manche dieser »Macken« lassen sich behoben, während man mit anderen einfach leben muss. Sie können sich beispielsweise bemühen, organisierter, fitter, gebildeter oder geselliger zu werden. Dagegen haben Sie schlechte Karten, wenn Sie körperlich größer werden, Ihre natürliche Scheu in extreme Extrovertiertheit umkehren oder ein Mathegenie werden wollen, obwohl Mathe nicht gerade Ihre Stärke ist.



Sie sind gut beraten, die Möglichkeiten Ihrer Weiterentwicklung realistisch einzuschätzen. Auch Ihr Selbstbewusstsein profitiert davon, wenn Sie Ihre Energie dort einsetzen, wo Sie am ehesten gute Ergebnisse erzielen können.

Sie denken vielleicht, dass Sie bestimmte Dinge bei sich einfach nicht ändern können, weil es Ihnen zu schwierig erscheint. Aber *schwierig* ist nicht gleichbedeutend mit *unmöglich*. Gefühle und Gedanken, die auf dem Boden eines schwachen Selbstbewusstseins entstehen, halten Menschen oft davon ab, die ersten Schritte weg von ihren Problemen und hin zur Besserung zu machen. Wir werden in diesem Buch immer wieder die Frage stellen, wie man

individuelle Schwierigkeiten in den Griff bekommt (siehe Kapitel 3) und sich selbst realistische Ziele setzt (um Zielsetzungen geht es in Kapitel 8).

Sie können lernen, wie Sie vieles an sich selbst schätzen können (werfen Sie einen Blick in Kapitel 6), und daran arbeiten, bestimmte Facetten Ihrer Persönlichkeit durch gezielte Anstrengungen zu optimieren oder zu überwinden. Sollten Sie jedoch ein schweres spezifisches Problem haben – etwa eine Abhängigkeit, Ängste, Phobien oder andere psychische Probleme –, brauchen Sie vielleicht zusätzlich professionelle Hilfe.

Die eigenen Eigenschaften einschätzen

Verschiedene Selbsthilfebücher und Magazine sprechen davon, dass Sie Ihr Selbstbewusstsein aufpeppen können, indem Sie stärker, jünger aussehend, wohlhabender oder beliebter werden. Was uns an diesem Ansatz aufstößt, ist die darin versteckte Botschaft, dass Sie, so wie Sie sind, nicht wertvoll sind. Sie können sich praktisch nur dann wohler in Ihrer Haut fühlen, wenn Sie mehr Eindruck auf andere Menschen machen.

Wir sind zwar immer für zielorientiertes Denken und Handeln, glauben aber, dass ein stabiles Selbstbewusstsein nur daraus entstehen kann, dass man *schätzen lernt, was man hat*. Anstatt nur darauf zu schauen, was Ihnen fehlt oder was Sie gerne erreichen möchten, ermutigen wir Sie, Ihre guten Eigenschaften aufzugreifen und sie auszubauen. Warum? Sie werden sich einfach besser fühlen, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das lenken, was für Sie spricht, statt auf das, was Sie nicht zu bieten haben.

Um es noch einmal zu sagen: Wir deuten damit nicht an, dass es falsch ist, sich weiterzu entwickeln – ganz und gar nicht. Wir empfehlen es ja schließlich überall in diesem Buch. Aber als Startpunkt sollten Sie Ihre positiven Seiten wählen. Wenn Ihr Selbstbewusstsein bereits vor sich hin dümpelt, riskieren Sie, es weiter zu schwächen, wenn Sie sich nicht die Zeit nehmen, Ihre positiven Eigenschaften zu begutachten.

Wir weisen immer wieder darauf hin, wie wichtig es ist, Änderungen aus den richtigen Gründen vorzunehmen. Viel zu viele Menschen glauben Gedanken wie: »Wenn ich eine gute Stelle bekommen könnte, hätte ich einen Wert« oder »Wenn ich nur attraktiver wäre und einen Partner hätte, der mich liebt, dann hätte ich mehr Selbstbewusstsein«. Solche Vorstellungen sind in vielerlei Hinsicht falsch. Zunächst legen sie versteckt nahe, dass nur eine bestimmte Art Menschen in bestimmten Situationen es verdient, ein gesundes Selbstbewusstsein zu haben. Und Dinge wie eine gute Stelle oder ein liebender Partner können zu mehr Lebensfreude führen und in bestimmten Bereichen mehr Selbstvertrauen mitbringen, aber das muss sich nicht auf das grundlegende Selbstwertgefühl auswirken. Sie werden feststellen, dass Sie damit nur die Zielposten verschieben. Und wenn Sie schließlich bekommen, was Sie wollen und sich in Ihrer Haut wohler fühlen, wird Ihr Selbstbewusstsein wahrscheinlich wieder ins Bodenlose fallen, wenn Sie Ihre Stelle oder Ihren tollen Partner verlieren.



Wenn Sie ein Ziel festlegen oder einen Plan aufstellen, wie Sie sich weiterentwickeln können, sollten Sie darauf achten, dass Sie das nur deshalb tun, weil Sie einen unmittelbaren Nutzen davon haben wollen. Sich ein Ziel zu setzen, weil Sie glauben, dass Sie ein wertvollerer Mensch sein werden, wenn Sie es erreichen, ist eine Selbstbewusstseinsfalle allererster Güte. Sie sind bereits wertvoll. Denken Sie also lieber darüber nach, was Sie tun oder ändern wollen, um Ihr Leben besser genießen zu können.

Vom Umgang mit Fehlern

Niemand macht gerne Fehler, es ist uns jedenfalls noch niemand begegnet! Aber jeder macht sie. Kennen Sie jemanden, der noch *nie* im Leben einen großen oder kleinen Fehler gemacht hat? Sehen Sie. Fehler sind bei Menschen normal und erlaubt. Und doch weigern sich so viele Menschen, diese Realität anzuerkennen.

Die Angst vor Fehlern geht größtenteils darauf zurück, welche Bedeutung Sie ihnen zuschreiben. Die folgenden Beispiele zeigen, welch schädliche Gedanken sich Menschen wegen Fehlern machen, selbst wenn es sich um kleinere handelt:

- ✓ Ich kann nicht vertragen, wenn andere Leute erfahren, dass ich etwas falsch gemacht habe.
- ✓ Wenn ich einen großen Fehler mache, führt das zu einer totalen Katastrophe.
- ✓ Wenn ich eine verantwortungsvolle Rolle übernehme, sind Fehler nicht gestattet.
- ✓ Wenn ich ein wertvoller Mensch wäre, würde ich alles richtig machen.
- ✓ Man wird mir nie verzeihen, wenn ich einen Fehler mache.
- ✓ Intelligente Menschen machen keine Fehler.
- ✓ Wenn ich Fehler mache, heißt das, dass ich nutzlos bin.
- ✓ Wenn ich kleine dumme Fehler mache, beweist das, dass ich ein Idiot bin, denn solche Fehler kann man vermeiden.
- ✓ Fehler sind ein Zeichen von Faulheit.
- ✓ Meine Fehler sind ernster als die anderer Menschen.
- ✓ Die anderen werden mich für dumm, inkompotent oder unzulänglich halten.

Wenn man sich diese verbreiteten Denkweisen ansieht, ist es nicht verwunderlich, dass so viele Menschen Angst davor haben, Fehler zu machen. Zum Glück ist keine dieser Aussagen wahr. Weigern Sie sich standhaft, sich einen so selbstverachtenden Kokolores einzutrichtern.

Sie können Fehler nicht völlig ausschließen (sofern Sie nicht aufhören zu leben), aber Sie können sich die Angst vor ihnen nehmen. Machen Sie sich Folgendes bewusst: Wenn Sie

verbissen versuchen, Fehler zu vermeiden, gehen Sie schließlich jedem Risiko aus dem Weg und verkneifen sich Dinge, die Sie gerne machen würden.

Die folgende Liste zählt positive Haltungen gegenüber menschlichen Fehlern auf – wir beziehen uns im Verlauf des Buches sehr oft darauf:

- ✓ Große Fehler passieren genauso leicht wie kleine.
- ✓ Ich mache lieber keine Fehler, aber ich bin ein Mensch und kann deshalb nicht erwarten, nie welche zu machen.
- ✓ Viele Fehler lassen sich irgendwie ausbügeln.
- ✓ Viele Fehler haben am Ende einen verborgenen Nutzen.
- ✓ Fehler sind untrennbar mit dem Erlernen neuer Fähigkeiten verbunden.
- ✓ Fehler können ernste Konsequenzen haben, sind aber nie das Ende der Welt.
- ✓ Niemand ist immun gegen Fehler, egal wie intelligent er ist.
- ✓ Wenn ich die Verantwortung für meine Fehler übernehme, vermeide ich, mich dafür schämen zu müssen.

Dem eigenen Urteil vertrauen

Wenn Ihr Selbstbewusstsein nicht gerade stark ausgeprägt ist, nehmen Sie sicher schnell an, dass andere Menschen es besser wissen als Sie. Die Meinungen anderer müssen zutreffender sein als die Ihren, denken Sie. Achtung: Hier sprechen Ihre Selbstzweifel. Sie sagen Ihnen: »Hör auf die anderen Leute! Was denkst du eigentlich, wer du bist, dass du dir eigene Gedanken erlaubst!? Dazu bist du nicht in der Lage!« Wenn Sie ein gesundes Selbstbewusstsein haben wollen, ist es an der Zeit, die richtige Antwort auf solche Einflüsterungen zu geben.

Die Stimme erheben

Wenn Ihnen Ihre innere Stimme mit Selbstzweifeln kommt und Sie auffordert, den Mund zu halten, wehren Sie sich dagegen! Viele Menschen mit schwachem Selbstbewusstsein halten ihre Meinungen in Gegenwart anderer Menschen zurück, weil sie Angst haben, von den Meinungen anderer abzuweichen. Eine solche Selbstzensur mag als die sicherste Strategie erscheinen, aber letztendlich fühlen Sie sich noch schlechter, weil Sie sich überhaupt nicht an Gesprächen beteiligen. Schließlich fühlen Sie sich außen vor und isoliert. Dazu kommt, dass Sie anderen Menschen damit die Möglichkeit nehmen, Sie kennenzulernen.

Es gibt Schlimmeres, als eine andere Meinung zu haben als andere. Sind Sie immer mit allem einverstanden, was Ihre Freunde so von sich geben? Wahrscheinlich nicht, ob Sie nun etwas dazu sagen oder Ihre Ansicht für sich behalten. Wenn Sie also nicht davon ausgehen, dass Sie mit allem konform gehen, was andere sagen, warum sollten Sie dann denken, dass es schlimm ist, wenn andere nicht mit Ihrer Meinung übereinstimmen?

Sagen Sie einfach, was Sie denken, anstatt alles zu zensieren, was Ihnen über die Lippen kommt. Wie Sie die Angst überwinden, eine andere Meinung zu vertreten oder anderen auf den Schlips zu treten, können Sie an verschiedenen Stellen in diesem Buch nachlesen. In den Kapiteln 5 und 11 widmen wir uns insbesondere der Frage, wie Sie negative Gedanken im Zusammenhang mit einem schwachen Selbstbewusstsein hinterfragen können.

Die Meinungen Gleichaltriger relativieren

Oft ist es hilfreich, eine objektive Meinung zu Entscheidungen oder Plänen einzuholen. Freunde können in dieser Beziehung oft eine gute Hilfe sein. Wenn Sie aber voller Selbstzweifel sind, kann es sein, dass Sie zu sehr darauf bauen, was andere Leute sagen, und Ihre eigenen Ideen vorschnell verwerfen.

Je mehr Sie sich an andere wenden, bevor Sie sich für eine bestimmte Handlungs- oder Vorgehensweise entscheiden, desto mehr untergraben Sie Ihren Glauben an Ihre eigene Entscheidungsfähigkeit. Sie *können* in wichtigen Fragen selbst Entscheidungen treffen, wenn Sie sich eine Chance geben. Wahrscheinlich verfügen Ihre Altersgenossen nicht über zusätzliche Informationen oder besondere Kräfte, die ihre Ansichten den Ihren überlegen machen.

Geben Sie sich eine Chance herauszufinden, wie sich Ihre Entscheidungen auswirken. Es ist Teil der Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins zu erkennen, dass Sie mit allen negativen Folgen Ihrer Entscheidungen fertigwerden können.

Es gehört zum Erscheinungsbild eines schwachen Selbstbewusstseins, dass man viel Zeit damit zubringt (oder dürfen wir sagen verschwendet), sich darum zu sorgen und zu erraten, was die anderen wohl denken. Übertriebene Grübeleien darüber, ob andere schlecht von einem denken, wird auch oft als *Angst vor negativer Bewertung* bezeichnet (mehr dazu in Kapitel 6). In diesem Buch diskutieren wir, wie Sie die Meinungen anderer ernst nehmen (manchmal sehr ernst), ohne sich zu viel Sorgen darum zu machen und der Angst vor negativer Bewertung zu erlauben, Ihnen die Zügel aus der Hand zu nehmen.

