

Eva Wlodarek

# Mehr Selbstvertrauen

Strahle aus, wer du wirklich bist



FREIBURG · BASEL · WIEN

Namen und andere Daten wurden von der Autorin geändert.



Neuausgabe 2018

Bisheriger Titel: Selbstvertrauen stärken und ausstrahlen

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

© KREUZ VERLAG in der Verlag Herder GmbH,  
Freiburg im Breisgau 2014

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal  
Umschlagmotiv: © mixform design/shutterstock

Satz: de-te-pe, Aalen  
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-451-03106-9

# Inhalt

Vorwort	9
Einführung: Schluss mit dem Scharlatan-Syndrom	11

## 1. Die Wurzeln der Unsicherheit

Frühe Einflüsse	20
(V)erwünschte Anpassung	22
Klassische Bremsen für das Selbstvertrauen	23
Entwicklung ist jederzeit möglich	31

## 2. Schlüsselreize – Turbo in die Vergangenheit

Wunde Punkte	36
Den wunden Punkt entkräften	40
Projektionen auflösen	42

## 3. Der innere Dialog

Die negative innere Stimme	46
Die Macht der inneren Kritikerin brechen	47
Der Gedankenfilter	50
Das Denken dauerhaft umpolen	51

## 4. Das Muster ändern

Der innere Auftrag	53
Die Folgen des Musters	61
Das Muster dauerhaft verändern	63
Training zur Veränderung	64
Der Gewinn für Ihr Selbstvertrauen	67

## **5. Schluss mit dem Perfektionismus!**

Wie werden wir zu Perfektionistinnen?	69
Die Peitsche des Perfektionismus	70
Selbstvertrauen gegen den Perfektionismus	75
Selbstmitgefühl zeigen	77
Seien Sie perfekt – aber nicht perfektionistisch	80

## **6. Sich mit Selbstvertrauen durchsetzen**

Allzu nette Menschen leben gefährlich	84
Nein sagen	90
Tipps für das diplomatische Neinsagen	92
Präzise Forderungen stellen	95
Manipulationen erkennen	100
Sich durchsetzen ohne schlechtes Gewissen	103

## **7. Sich in der Männerwelt positionieren**

Männersprache – Frauensprache	107
Zweisprachigkeit im Job	112
Nonverbales Revierverhalten	115
Sich mit Körpersprache sichtbar machen	118
Die richtige Taktik im Spiel der Geschlechter	119

## **8. Mit Kränkungen souverän umgehen**

Verbale Gemeinheiten selbstbewusst parieren	121
Top-Techniken zur Gegenwehr	124
Kränkungen klar begegnen	127
Auf schwere Verletzungen reagieren	129
Den Eigenanteil entdecken	134
Die Königsdisziplin: Verzeihen	136

## **9. Mit Selbstvertrauen Kontakte pflegen**

Der Beziehungs-Check	139
Sich aus unbefriedigenden Beziehungen lösen	143
Gute Kontakte knüpfen	144
Die Kunst des souveränen Small Talks	145
Aktiv zuhören	147
Verbundenheit herstellen	149

## **10. Kleidung und Stil für das Selbstvertrauen**

Der erste Eindruck	162
Wer bin ich?	163
Facetten für spezielle Auftritte	165
Der Erwartung entsprechen	166
Pflicht und Kür im Dresscode	168

## **11. Öffentliche Auftritte mit Selbstvertrauen meistern**

Powersprache anwenden	171
Sich selbstbewusst zu Wort melden	174
Die kleine Rednerschule	177
Der Körper spricht mit	179
Wenn nur das Lampenfieber nicht wäre ...	181
Übung macht die Meisterin	183

## **12. Selbstvertrauen trainieren**

Mit einem Kompaktprogramm starten	187
Einen unsichtbaren Coach buchen	188
Erfolge feiern	191
Selbstvertrauen forever?	194

### 13. Mit Selbstvertrauen leben

Höchste Zeit für mehr Selbstvertrauen	198
Zurück in die Zukunft	199
Kosmische Unterstützung?	201
Das Geheimnis des Selbstvertrauens	204
Danksagung	206
Quellen und Literatur	207

# Vorwort

Liebe Leserin,

ein Buch über Selbstvertrauen für Frauen?

Warum nicht auch für Männer – haben die etwa genug davon? Nein, haben sie nicht. Auch von erfolgreichen Männern hörte ich schon den Satz, den viele Frauen aussprechen: »Wenn die wüssten, wie unsicher ich oft bin ...« Aber – und jetzt kommt der große Unterschied: Männer gehen anders mit mangelndem Selbstvertrauen um. Sie kompensieren es mit forschem Auftreten. Außerdem lassen sie sich nicht von Selbstzweifeln ausbremsen, sondern halten sich prinzipiell für fähig, ob es nun zutrifft oder nicht. Unsere weibliche Sozialisation dagegen führt zu einem anderen Verhalten. Wir sind mit uns besonders kritisch, streben perfektionistisch Bestleistungen an und betrachten uns erst als geeignet, wenn wir jahrelange Erfahrung aufweisen. Meist fühlen wir uns im Rampenlicht eher unwohl, zumal wir im Gegensatz zu den Männern mehr an der Sache als an Selbstdarstellung interessiert sind.

Vergleichsweise haben wir also schlechtere Karten. Das muss jedoch keineswegs so bleiben. Wir brauchen in puncto Selbstvertrauen eine eigene Anleitung und spezielles Know-how, um etwas zu verändern. Das möchte ich Ihnen mit diesem Buch geben. Und wie es meine Art ist, reicht mir dabei keine äußere Kosmetik nach dem Motto »So wirken Sie garantiert selbstsicher«. Ich finde: Sie haben es verdient, nicht nur selbstsicher zu *wirken*, sondern es auch zu *sein*. Deshalb gehen wir zunächst gründlich an die Wurzeln, damit Sie überholte Muster auflösen und echtes Selbstvertrauen aufbauen. Dazu gehört auch, der inneren Kritikerin den Mund zu verbieten, verunsichernde Schlüsselreize zu

löschen und Perfektionismus abzubauen. Anschließend bekommen Sie praktische Handwerkszeug, um es auf allen Gebieten erfolgreich einzusetzen. Sie erhöhen unter anderem Ihre Fähigkeit

- sich durchzusetzen, auch in einer von Männern dominierten Umgebung,
- klar zu fordern, was Sie haben wollen,
- Nein zu sagen und Grenzen zu ziehen,
- mit Kränkungen souverän umzugehen,
- gute Kontakte zu knüpfen und zu pflegen,
- wirkungsvoll öffentlich aufzutreten.

Die Chancen sind hoch, dass Sie von der Lektüre einen großen Gewinn haben, für Ihre **Persönlichkeit**, für Ihren **Beruf** und für Ihr **Privatleben**.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Arbeit und vor allem darauf, dass Sie endlich glauben, dass Sie großartig sind, und das auch allen zeigen!

Herzlichst

Ihre Eva Wlodarek



## Einführung: Schluss mit dem Scharlatan-Syndrom

Kürzlich war ich als Referentin zu einer Tagung in Wien eingeladen. Es ging um das Thema »Glück«. Vor meinem Vortrag stand die Lesung einer bekannten Autorin, die ein Buch über Lebensfreude geschrieben hatte, auf dem Programm. Zufällig saßen wir nebeneinander. Bevor es losging, erzählte sie mir mit ungewöhnlicher Offenheit, dass sie sich im Rampenlicht furchtbar unsicher fühlte. In der Nacht vorher habe sie kaum geschlafen, sie bereue schon, sich überhaupt darauf eingelassen zu haben. Bestimmt würde sie grandios scheitern. Dann kam ihr Auftritt. Auf der Bühne sah man eine selbstsichere Frau, die locker aus ihrem Buch las und das Publikum mit Humor und Lebensklugheit begeisterte. Sie bekam langen Applaus. Während ich mitklatschte, hatte ich noch ihre zaghaften Worte im Ohr und dachte: »Willkommen im Club!«

Offenbar gehörte auch sie zu dem heimlichen Netzwerk von Frauen, die sich ihrer Großartigkeit nicht bewusst sind. Tatsächlich gilt für die meisten von uns: Wir unterschätzen uns. Mit festem Blick auf unsere Lücken, Mängel und Schwächen – die wir natürlich sehr genau kennen –, fühlen wir uns gegenüber unserer Umwelt manchmal wie Betrügerinnen. Die anderen halten uns zwar für kompetent, selbstsicher, souverän und durchsetzungsfähig, aber denen spielen wir doch nur etwas vor. Würden sie erfahren, wie wenig wir in Wirklichkeit wissen oder können, wie ängstlich und unsicher wir im Grunde sind, dann würden sie uns ablehnen oder gar verachten.

Die Autorin auf der Tagung in Wien war wahrhaftig nicht die Erste, bei der ich dieses Phänomen beobachten konnte. Im Laufe vieler Jahre als Coach durfte ich hinter die Kulissen von Frauen schauen, die jeder Außenstehende als er-

folgreich und selbstsicher bezeichnet hätte. In meinen Seminaren zum Thema Persönlichkeit und Ausstrahlung hörte ich von Teilnehmerinnen immer wieder den gleichen Kommentar: »Am Anfang habe ich spontan gedacht: Was wollen denn diese tollen Frauen hier?« Die Richterin, die mit ihrer klaren Art beeindruckt. Die Kosmetikerin, die in ihrem Studio ständig ausgebucht ist. Die PR-Lady, deren originelle Ideen die Events der Konkurrenz fade wirken lassen. Die Managerin, die innerhalb kürzester Zeit für ihre Firma internationale Standorte eingerichtet hat. Die Keramikerin, die schon in Museen ausgestellt hat. Die Liste ließe sich noch lange weiterführen. Alle diese Frauen sahen die Ergebnisse ihrer Arbeit durchaus positiv, aber das reichte nicht aus, um von sich selbst überzeugt zu sein.

Manche »Clubmitglieder« führen ihren Erfolg nur zu einem kleinen Teil auf eigene Anstrengungen zurück. Ihre Erklärungen für ihre Verdienste klingen dann so: »Da habe ich Glück gehabt!«, »Ich war zur richtigen Zeit am richtigen Ort«, »Mein Chef mochte mich und hat mich großzügig gefördert«, »Das lag mir halt.« Andere sind der Ansicht, dass sie ihre Umgebung mit Qualitäten täuschen, die sie in Wahrheit nicht in ausreichendem Maße besitzen. Wie es eine Immobilienmaklerin ausdrückte: »Ich spiele die selbstsichere Wohnungsvermittlerin und die Kunden nehmen mir das ab.« Eine Informatikerin formulierte kurz und knapp: »Ich fake.« Wohlgermerkt handelt es sich dabei immer um seriöse und engagierte Frauen, die beruflich niemals falsche Angaben machen würden. Ihr vermeintlicher Betrug bezieht sich nur auf sie selbst. Diese bei Frauen weitverbreitete Einstellung hat einen Namen: das Scharlatan-Syndrom.

Per Definition ist ein Scharlatan jemand, der vorgibt, ein bestimmtes Wissen oder bestimmte Fähigkeiten zu besitzen, und damit andere täuscht. In diesem Fall allerdings glauben die Betroffenen, dass sie ihrer Umgebung etwas vormachen, ohne dass es tatsächlich der Fall ist. Frauen, die

unter dem Scharlatan-Syndrom leiden, verhalten sich nach der Devise: »Ich bin nicht gut genug, und das darf niemand wissen.« Das zeigt sich dann in individuellen Facetten, etwa diesen:

- Sie geben die Power-Frau, die alles hinkriegt und der nichts zu viel ist.
- Sie zeigen keine Schwäche. Lächeln, auch wenn die Ablehnung oder Entwertung wehtut. Heulen kann man zu Hause.
- Sie sind Perfektionistinnen. Selbst unbedeutende E-Mails werden formuliert, als ob man den Pulitzerpreis damit gewinnen müsste.
- Sie bereiten sich akribisch vor und kontrollieren mehrfach.
- Sie geben sich unnahbar, damit niemand sie kränken kann. Gerne Small Talk, aber bitte keine persönlichen Gespräche.
- Sie erscheinen optisch immer tadellos, von der Maniküre bis zum Designerkostüm.

Das Gefühl, trotz aller Erfolge nicht gut genug zu sein, lässt sich nicht immer geschickt kaschieren. Oft führt es zu Verhaltensweisen, mit denen sich selbst tüchtige und begabte Frauen sabotieren: Sie bleiben lieber in der zweiten Reihe und vermeiden Situationen, in denen sie im Mittelpunkt stehen. Chancen schlagen sie aus, weil sie sich dafür noch nicht reif oder ausgebildet genug fühlen. Obwohl sie viel leisten, fordern sie kein entsprechendes Gehalt oder Honorar, weil sie meinen, sie müssten ihren Wert erst beweisen. Sie passen sich zu sehr an, um akzeptiert zu werden, und lassen sich von Kritik völlig verunsichern.

Bei manchen Frauen zeigt sich die innere Unsicherheit nicht durchgängig. Normalerweise fühlen sie sich durchaus als Herrin der Lage und agieren selbstsicher. Erst bei ungewohnten Herausforderungen oder wenn ein wunder Punkt

berührt wird, kommt das mangelnde Selbstvertrauen zum Vorschein.

So ging es einer Kollegin von mir, einer erfahrenen Verhaltenstherapeutin mit eigener Praxis. Sie war auf einem Psychotherapie-Kongress zu einer Podiumsdiskussion eingeladen, vermutlich im Zuge der Frauenquote. Die übrigen Gäste waren ein Professor, der jahrelange Forschung vorweisen konnte, ein Autor, der ein 400-seitiges Fachbuch verfasst hatte, und ein bekannter Psychoanalytiker. Die Herren überboten sich mit theoretischen Erörterungen und Verweisen auf spezielle amerikanische Studien. Anstatt sich nun souverän zu sagen: »Diese verkopfte Gruppe braucht unbedingt meine praktische Sichtweise als Gegengewicht«, kam meine Kollegin sich immer ungenügender vor. Sie fühlte sich dem intellektuellen Gremium nicht gewachsen und machte kaum noch den Mund auf. Da halfen keine jahrelange Ausbildung und kein beruflicher Erfolg. Sie war heilfroh, als die Veranstaltung vorbei war.

Die unterschiedlichen Erscheinungsformen des Scharlatan-Syndroms haben den gleichen Hintergrund: Wir erkennen unsere eigene Größe nicht. Wir ignorieren unsere Einzigartigkeit und Schönheit. Ich behaupte, dass das für die meisten von uns gilt.

Jeweils zu Beginn meines Vortrags »Mich übersieht keiner mehr. Größere Ausstrahlung gewinnen« mache ich die Stichprobe. Ich bitte darum, dass diejenigen aufstehen, die sich für großartig und einmalig halten. Egal, um welche Stadt es sich handelt, im Saal sind es immer nur wenige Frauen, die sich hinstellen. Außerdem ist ihren Gesichtern anzusehen, dass sie sich dabei nicht besonders wohlfühlen, manche schauen trotzig oder verlegen. Ich finde dieses magerere Ergebnis unglaublich schade. Mein großer Wunsch ist es, dass sich eines Tages bei meiner Aufforderung das ge-

samte weibliche Publikum erhebt. Aber ich weiß wohl, wie schwer es fällt, sich die eigene Großartigkeit einzugestehen, geschweige denn, sie auch noch öffentlich zu vertreten. Dabei hat es nichts mit Größenwahn zu tun, sich einzigartig zu finden. Es bedeutet keineswegs, dass wir fehlerfrei sind, hochbegabt, mit besonderen Talenten gesegnet oder perfekt ausgebildet sind. Es bedeutet einfach, endlich die Wahrheit anzuerkennen: Niemand auf der Welt ist so wie wir. Grund genug, stolz auf uns zu sein, anstatt wie das Kaninchen vor der Schlange nur auf das zu schauen, was wir nicht bieten können.

Auf einer Postkarte las ich den humorvollen Spruch »Kopf hoch, Prinzessin, sonst rutscht die Krone«. Das passt. Wir müssen endlich unseren Wert erkennen und den Kopf entsprechend hoch tragen.

Horchen Sie in sich hinein. Glauben Sie im Grunde Ihres Herzens, dass Sie fähig, begabt und kompetent sind, obwohl Sie längst nicht alles wissen und können? Dass Sie liebenswert sind, auch ohne dass Sie sich dafür anstrengen müssen? Dass Sie ein wertvoller Mensch sind? Dass Sie Respekt verdienen, und zwar von jedem? Dass Sie schön sind, genau so, wie Sie aussehen? Wenn Sie nicht jede dieser Fragen freudig bejahen, dann gibt es Nachholbedarf in puncto Selbstvertrauen. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, das Bewusstsein für Ihre Großartigkeit zu wecken. Das geht nicht per Knopfdruck, sondern ist ein Prozess. Er verlangt, dass Sie bereit sind, Ihr Denken zu verändern und alte Muster innen und außen loszulassen. Das wird sich auf Ihr Verhalten, Ihr Handeln, Ihr Sprechen, ja sogar auf Ihr Äußeres auswirken.

Was Sie von dem ganzen Aufwand haben? Das Gefühl für Ihre Größe trägt Sie bei Herausforderungen, denn Sie wissen: Selbst wenn ich scheitere oder Fehler mache, bin ich immer noch ein wunderbarer Mensch. Dadurch eröffnen sich Ihnen Chancen, weil der Sinn für die eigene Bedeutung

Sie mutig macht, Unbekanntes auszuprobieren. Das Bewusstsein Ihrer Großartigkeit wird Ihnen das tägliche Leben erleichtern, denn Sie wissen, was Sie wollen, und treten souverän auf. Sie sind gegen Anfeindungen gewappnet, weil Sie niemandem erlauben, Sie kleinzumachen. Kurz, Sie spüren eine nie gekannte Freiheit und Gelassenheit.

Aber das ist noch nicht alles – und jetzt wird es spirituell. Erst im Status der Großartigkeit können Sie die Mission vollständig erfüllen, für die Sie auf dieser Erde sind. Mit Ihrer individuellen Mischung von genetischer Anlage und erworbenen Fähigkeiten gibt es nämlich eine Lebensaufgabe, für die niemand besser geeignet ist. Sie ist nicht an einen bestimmten Beruf gebunden, obwohl einige Berufsfelder dafür meist besonders passend sind. Vielmehr lässt sie sich in Oberbegriffe fassen wie Heilen, Helfen, Lehren, Forschen, Erfinden, Entdecken, Erziehen, Unterstützen, Vermitteln, Führen, künstlerischer Ausdruck oder Gestalten.

Die konkrete Umsetzung dieser Aufgabe muss keineswegs spektakulär sein. Es geht nicht unbedingt darum, ein Medikament gegen Krebs zu entdecken, den Nobelpreis für Literatur zu gewinnen oder mit fantastischen Erfindungen das Internet zu revolutionieren – obwohl natürlich auch das möglich ist! Vielleicht handelt es sich eher darum, eine mitfühlende Ärztin in einem technisierten, anonymen Krankenhaus zu sein, als Lektorin mit besonderem Gespür für literarische Qualität unbekanntem Autoren eine Chance zu geben oder als IT-Expertin für die Firma zeitsparende Ideen zu entwickeln. Oder eine liebevolle Mutter, eine inspirierende Trainerin, eine präzise Dolmetscherin zu sein. Sicher, die gleichen Jobs erledigen auch viele andere, aber eben nicht genau so wie Sie.

Falls Sie Ihre spezielle Aufgabe noch nicht gefunden haben, machen Sie sich keine Sorgen, es ist nie zu spät. In dem Büchlein »Grüße vom Universum« sagt der Autor Mike Dooley in einem seiner Aphorismen: »Der beste Beweis da-

für, dass deine Aufgabe noch nicht erledigt ist, ist, dass du noch hier bist.« Möglicherweise finden Sie ja Ihren angemessenen Platz erst, wenn Sie Ihre Großartigkeit anerkennen, weil Sie sich dann endlich trauen, Ihren Weg zu gehen. Sagen Sie sich in jedem Fall: »Die Welt braucht mich!« Warum wären Sie sonst hier?

Eine der schönsten Ermutigungen, die eigene Großartigkeit zu entdecken und zu zeigen, hat Nelson Mandela 1994 in seiner berühmten Antrittsrede zitiert. Die Verse stammen von der amerikanischen Pastorin Marianne Williamson, aus ihrem Buch »A Return to Love«. Von daher ist darin auch von Gott die Rede. Falls Sie das stört, setzen Sie einfach den Begriff »Schöpfung« oder »Universum« dafür ein oder einen anderen, der Ihnen passend erscheint. Aber lassen Sie sich die Worte auf der Zunge zergehen und nehmen Sie sie in Ihr Herz:

*Unsere größte Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind.  
Unsere größte Angst ist, dass wir unermesslich stark sind.  
Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.  
Wir fragen uns, wer bin ich denn, dass ich brillant, großartig,  
talentiert und begnadet sein kann?  
Ja, wer bist du eigentlich, dass du es nicht sein dürftest?  
Du bist ein Kind Gottes. Dich klein zu machen dient der  
Welt nicht.  
Es bringt nichts, sich ständig zurückzunehmen, nur damit  
sich andere in deiner Nähe nicht unsicher fühlen.  
Wir sind geboren, um der Herrlichkeit Gottes, die in uns ist,  
Ausdruck zu verleihen. Sie ist nicht nur in manchen von  
uns, sie ist in jedem Einzelnen.  
Und wenn wir unser Licht leuchten lassen, ermutigen wir  
andere Menschen dazu, dasselbe zu tun. Wenn wir von  
unserer eigenen Angst befreit sind, dann befreit unsere  
pure Gegenwart auch andere.*





# 1. Die Wurzeln der Unsicherheit

Natürlich könnten wir jetzt sofort mit einem wirkungsvollen Training für mehr Selbstvertrauen beginnen. Das hätte bestimmt Erfolg, würde aber an dieser Stelle noch zu kurz greifen. Es wäre so, als ob wir beim Unkrautjäten nur die Blätter über der Erde abzupfen würden, anstatt auch die Wurzeln auszureißen. Das sieht eine Weile gut aus, ist aber nicht nachhaltig. Deshalb müssen wir zunächst die Ursachen dafür herausfinden, warum wir uns nicht für so großartig halten, wie wir tatsächlich sind. Dann wissen wir genauer, wo unsere wunden Punkte liegen und welche Knöpfchen andere erfolgreich drücken können, um uns zu verunsichern. Nach dem Motto »Gefahr erkannt, Gefahr gebannt« werden wir aufmerksam für unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen und sind in der Lage, gegenzusteuern. Wir gewinnen die Kontrolle, anstatt passiv darunter zu leiden, dass das Gefühl der Unzulänglichkeit wieder einmal unerwartet auftaucht wie das Ungeheuer von Loch Ness.

Die Gründe unserer verborgenen Unsicherheit liegen fast immer weit zurück, in unserer Kindheit und Jugend. Sagen Sie bitte nicht, das sei doch Schnee von gestern, mit Ihrer Vergangenheit hätten Sie längst abgeschlossen. Eines ist sicher: In Ihnen lebt noch immer das Kind, das Sie einmal waren. Sämtliche Erinnerungen und die damit verbundenen Gefühle sind in Ihnen gespeichert und werden bei passender Gelegenheit wieder aktiv.

## Frühe Einflüsse

Um herauszufinden, wie wir zu dem wurden, was wir heute sind, müssen wir notgedrungen bei unseren Wurzeln anfangen. Wenn wir nämlich verstehen wollen, weshalb wir uns heute in bestimmter Weise wahrnehmen und entsprechend reagieren, müssen wir uns zunächst die Frage stellen, wie wir diese Vorstellungen überhaupt aufgenommen haben.

Viele soziale und emotionale Einflüsse prägen uns schon in den ersten Lebensjahren. Dazu werden im Gehirn Schritt für Schritt komplizierte neuronale Netzwerke gebildet. Zunächst gilt das für alles, was im Körper des Säuglings passiert. Später, wenn die Sinnesorgane ausgereift sind, leiten auch sie Erregungsmuster zum Gehirn weiter, die sich zu immer komplexer werdenden inneren Bewegungs- und Handlungsbildern verbinden. Es ist also von Anfang an mächtig viel los zwischen uns und der Außenwelt. Trotzdem sind uns diese Erlebnisse später nicht präsent. Dass die meisten Erwachsenen sich kaum an Ereignisse erinnern können, die sich vor dem dritten Lebensjahr abgespielt haben, bezeichnet man als »infantile Amnesie«. Die Gründe dafür sind noch nicht vollständig geklärt, hängen aber offenbar mit noch nicht ausreichend entwickelten Hirnarealen zusammen. In der Psychologie spricht man von »impliziten«, unbewussten Erfahrungen. Die lassen sich später nur über einen Umweg erschließen. Für Louis Cozolino, Psychologie-Professor an der Pepperdine University in Kalifornien, spiegeln sie sich vor allem in unserem Wertgefühl wider, in der Art, wie wir mit uns selbst umgehen und wie wir uns von anderen behandeln lassen. Seiner Ansicht nach kommen wir uns auf die Spur, indem wir uns fragen: Habe ich das Gefühl, wichtig zu sein? Habe ich einen starken inneren Kritiker? Wie verhalte ich mich, wenn ich versage? Leide ich unter Scham? Perfektionstrieb? Die Antworten weisen eventuell darauf hin, dass wir schon sehr früh Ver-