



Elke Nürnberger

# Selbstvertrauen gewinnen

2. Auflage

**HAUFE.**

# Downloads online unter: [www.haufe.de/arbeitshilfen](http://www.haufe.de/arbeitshilfen)

Exklusiv und kostenlos  
für Buchkäufer!



## Und so geht's:

- ➡ Einfach unter [www.haufe.de/arbeitshilfen](http://www.haufe.de/arbeitshilfen) den Buchcode eingeben
- ➡ Oder direkt über Ihr Smartphone bzw. Tablet auf die Website gehen



**Buchcode:**

TGA-HL12

## Kostenlose Downloads zu folgenden Themen:

- Betriebswirtschaft
- Recht und Geld
- Management
- Kommunikation und Soft Skills

# Selbstvertrauen gewinnen

Elke Nürnberger

2. Auflage

**HAUFE.**

# Inhalt

<b>Selbstvertrauen – was es ist und wie es entsteht</b>	<b>5</b>
▪ Sicherheit und Zuversicht	6
▪ Woran erkennt man selbstbewusste Menschen?	12
▪ Was Sie gewinnen: Das Leben aktiv gestalten können	16
▪ Permanente Arbeit an sich selbst	21
▪ Die wichtigsten Einflussfaktoren	24
<b>Wo liegen Ihre Knackpunkte?</b>	<b>33</b>
▪ Wie nehmen Sie sich selbst wahr?	34
▪ Wie nehmen Sie sich im Verhältnis zu anderen wahr?	46
▪ Kennen Sie Ihre Bedürfnisse?	50
▪ Kennen Sie Ihre Hemmungen?	54
▪ Kennen Sie Ihre Ängste?	58

<b>Selbst-Coaching-Techniken für Selbstvertrauen</b>	<b>69</b>
▪ Identität: Wer bin ich?	70
▪ Sich selbst akzeptieren	74
▪ Ziele setzen: Was will ich?	77
▪ Den inneren Kritiker bannen	81
▪ Die inneren Antreiber erkennen	85
▪ Körpersprache: Selbstsicher auftreten	92
▪ Körpermerkmale und Aussehen verändern	94
▪ Selbstbewusst kommunizieren	96
▪ Für sich kämpfen	109
▪ Lieben, genießen und dankbar sein	116
▪ Stichwortverzeichnis	125

## Vorwort

Im Selbstvertrauen liegt die Zuversicht, ein selbstbestimmtes Leben führen und berufliche wie private Ziele zu erreichen zu können. Viele Menschen wünschen sich mehr Selbstvertrauen, wissen aber nicht, wo sie ansetzen sollen. Oft bewundern sie andere wegen ihres sicheren und durchsetzungsstarken Auftretens.

Der Schlüssel zum Selbstvertrauen liegt in der eigenen Person. Das ist Nachteil und Vorteil zugleich. Der Nachteil ist: Sie müssen an der eigenen Sichtweise arbeiten, Neues wagen und Veränderungen zulassen. Der Vorteil ist: Sie haben es selbst in der Hand, sich zu verändern.

In diesem TaschenGuide erfahren Sie, was Sie konkret tun können, um mehr Selbstvertrauen zu gewinnen, sich anzunehmen und wertzuschätzen. Probieren Sie es aus, wie es ist, Ihre Ziele selbstbewusst erreichen.

Viel Erfolg und Vertrauen in die eigene Person  
wünscht Ihnen

*Elke Nürnberger*

# Selbstvertrauen – was es ist und wie es entsteht

Wovon sprechen wir eigentlich, wenn wir sagen: Wir haben zu wenig Selbstvertrauen? Oft haben wir nur eine vage Vorstellung davon, was das bedeutet.

In diesem Kapitel lesen Sie,

- warum die Kenntnis der eigenen Gefühle, Gedanken und Fähigkeiten die erste Grundlage für mehr Selbstvertrauen ist,
- was selbstbewusste Menschen anders machen als selbstunsichere,
- warum Selbstvertrauen die Voraussetzung dafür ist, das Leben zu bewältigen, aber auch Hilfe von anderen anzunehmen und tragfähige soziale Bindungen zu schaffen,
- wie Erziehung, Werte, Normen und Rollenerwartungen unser Selbstvertrauen beeinflussen.

## Sicherheit und Zuversicht

Manche Menschen faszinieren uns allein durch ihre Präsenz, ihr Auftreten. Sie wirken locker, unaufgeregt und souverän. Das hat nicht nur mit Aussehen, Kleidungsstil oder Alter zu tun, ihr Selbstvertrauen verleiht ihnen diese Ausstrahlung.

### Beispiel: So wäre ich auch gern



Sie kennen das vielleicht: Sie sind auf einer Party von Freunden und kommen mit jemandem ins Gespräch, den Sie bislang nicht kannten. Die Unterhaltung ist interessant und locker und Sie haben das Gefühl, als würden Sie sich schon lange kennen. Ein Freund von Ihnen tritt dazu und wird von Ihrem neuen Bekannten sofort mit einbezogen. Sie bewundern seine Art, offen, sympathisch und unkompliziert auf Fremde zuzugehen und Sie denken: „Wow, so wäre ich auch gern! Wie bekommt man eine solche Souveränität?“

Daneben kennen Sie vielleicht Situationen, in denen Sie sich unwohl fühlten, weil Sie dachten, den Ansprüchen anderer nicht zu genügen. Man empfindet sich als hässlich, uninteressant oder dumm und fühlt sich zunehmend unwohler. Oder denken Sie an Situationen, in denen Sie sich geärgert haben, weil Sie nicht genügend Mut aufbrachten, um Ihre Meinung offen zu sagen oder für Ihr Recht einzutreten. Manches Unrecht dämmert einem erst im Nachhinein und es fällt einem ein (natürlich auch zu spät), was man anders hätte machen sollen. Man erkennt, wie richtig man mit der eigenen Einschätzung gelegen hatte und was man hätte durchsetzen sollen. Es fehlte jedoch Mut, sich direkt in der jeweiligen Situation zu Wort zu melden. In dem Moment war nicht

genügend Selbstvertrauen da, auf die eigene Meinung zu vertrauen – und zweifelnd hielt man lieber seinen Mund.

### Beispiel: Hätte ich doch den Mund aufgemacht



Sie sitzen in einem Meeting. Seit einer Stunde wird ergebnislos ein Problem diskutiert. Ihnen fällt eine gute und praktikable Lösung ein. Sie fragen sich, ob Sie sie aussprechen sollen. Doch Sie wagen es nicht, schließlich wollen Sie nicht im Vordergrund stehen, außerdem befürchteten Sie, die Kollegen könnten über Ihren Vorschlag spotten. Sie denken: Wenn Ihre Idee wirklich so gut wäre, wie Sie glauben, wäre bestimmt schon ein anderer draufgekommen. Sie äußern Ihren Vorschlag deshalb nur leise gegenüber ihrem Sitznachbarn. Wenige Tage später wird genau Ihre Lösung umgesetzt, die der Kollege jedoch als seine ausgab. Er erntet Anerkennung und Lob, Sie ärgern sich über Ihre Zurückhaltung und sind frustriert.

Haben Sie schon einmal erlebt, dass eine andere Person die Lorbeeren Ihrer Arbeit erntete und Sie sich nicht dagegen gewehrt haben? Wenn Sie solche Situationen kennen, wissen Sie auch um die Enttäuschung, Entrüstung oder Wut, die damit verbunden ist. Man spürt, dass man standhafter hätte bleiben sollen, oder man ärgert sich, dass man gekniffen hat – und sich (wieder einmal) über den Tisch hat ziehen lassen.

Auch wenn es paradox erscheint: In genau dieser Unzufriedenheit liegt Ihre Chance: die Chance, an Ihrem Selbstvertrauen zu arbeiten und es aufzubauen, sich bewusst Gedanken darüber zu machen, wie Sie künftig diese unbefriedigenden Verhaltensweisen vermeiden können. Ärger hält viel Energie bereit, die dem Willen zur Veränderung Antrieb gibt. Den ersten Schritt tun Sie jetzt gerade, indem Sie sich mit dem Thema Selbstvertrauen beschäftigen.

Was aber ist Selbstvertrauen, was macht es aus, was kennzeichnet es? Zur Klärung dieser Fragen hilft es, sich mit dem Begriff „Selbstvertrauen“ auseinanderzusetzen. In Goethes Faust heißt es: „Sobald du dir vertraust, sobald weißt du zu leben“ – eine sehr knappe, aber treffende Definition von Selbstvertrauen. Sehen wir noch genauer hin: Der Begriff setzt sich zusammen aus den Elementen „Selbst“ und „Vertrauen“.

## Das Selbst

„Selbst“ ist ein Wort, das ähnlich wie „Selbstvertrauen“ uneinheitlich definiert wird. In der Psychologie werden unter „Selbst“ die Vorstellungen, Wahrnehmungen und Werte, die eine Person als zu sich gehörend empfindet, verstanden. Es ist das Bewusstsein darüber, was man als Person ist, was man grundsätzlich kann und tun könnte, kurz: wie man sich selbst und seine Möglichkeiten definiert. Zum Selbst gehört das Bewusstsein über:

- meinen Körper und mein Aussehen,
- meine Werte und Überzeugungen,
- Erinnerungen und Erfahrungen,
- Gefühle,
- Talente,
- Wissen und erworbene Kenntnisse,
- Fähigkeiten und Kompetenzen,
- Überzeugungen davon, was andere über mich denken, und auch

- meine Idealvorstellung von mir, also die Vorstellung, was und wie ich gerne sein möchte.

Eng mit dem Begriff des Selbst verknüpft ist das sogenannte Selbstbild: Das Bild, das ich mir von mir selbst mache, setzt sich aus der Einschätzung der vorab genannten Bereiche zusammen.

### Beispiele: Das Bild von mir



Halte ich mich für schön oder hässlich? Für musikalisch oder unmusikalisch? Für mutig oder ängstlich? Kann ich mich in andere einfühlen? Kann ich Kontakt zu anderen herstellen? Weiß ich, ob ich analytisch denken, strukturieren oder organisieren kann? Weiß ich, ob ich bestimmte Fähigkeiten erworben habe: Kann ich z.B. tauchen, klettern, in fremden Sprachen sprechen, bestimmte Software-Programme bedienen? Habe ich bereits die Erfahrung gemacht, von anderen angenommen zu werden und mich in Gruppen integrieren zu können etc.?

Das, was das Selbstbild letztlich ausmacht, ist also die *Vorstellung*, die ich von meinem Selbst habe. Es hat deshalb viel mit Selbstbetrachtung und Selbsterkenntnis zu tun. Geläufige psychologische Prozesse wie Wahrnehmen, Erinnern, Beurteilen und Bewerten gehören dazu. Wer sich und sein Verhalten betrachtet und Erkenntnisse daraus zieht, wird sich seines Selbst bewusst. Somit hängt die Selbstbetrachtung stark mit der Bewusstwerdung zusammen – also dem Selbst-Bewusstsein im engen Wortsinn. Umgangssprachlich benutzen wir das Adjektiv „selbstbewusst“ meist synonym zu „Selbstvertrauen haben“ oder „selbtsicher sein“. Damit ist gemeint, sich nicht nur seines Selbst bewusst zu sein, sondern sich seiner Fähigkeiten sicher zu sein und der eigenen Ein-

schätzung zu vertrauen. „Selbstbewusstsein“ wird deshalb im Folgenden als Synonym für „Selbstvertrauen“ und „Selbstsicherheit“ verwendet.

Zum Selbst einer Person gehören ihre Erfahrungen, Eigenschaften, Talente, Überzeugungen und Fähigkeiten, aber auch ihre Entwicklungsmöglichkeiten, also Wünsche und Ziele, die sie für die Zukunft hat. Das Selbstbild einer Person entsteht daraus, welche Eigenschaften und Fähigkeiten die Person an sich wahrnimmt, wie sie diese beschreibt und bewertet.

## Das Vertrauen

Im Begriff „Selbstvertrauen“ steckt auch das Wort „Vertrauen“. Man kann Vertrauen in andere Menschen, in Systeme, Unternehmen oder Maschinen haben. Vertrauen entsteht, wenn wir jemanden oder etwas als glaubwürdig, verlässlich, authentisch und berechenbar, im Sinne der Kalkulierbarkeit, einschätzen. Wir erwarten, dass Ereignisse oder Beziehungen einen vorhersehbaren und positiven Verlauf nehmen. Wer vertraut, geht davon aus, dass er durch Handeln anderer nicht benachteiligt wird. Vertrauen ist also die Grundlage unseres Handelns und die Basis jeglicher Kooperation zwischen Menschen. Glaubt man an ein vertrauensvolles Miteinander, erwartet man Sicherheit und Stabilität.

## Sich selbst vertrauen

Daneben gibt es das Vertrauen in sich selbst: Jemand ist überzeugt davon, Begabungen, Kompetenzen und Wissen – also körperliche, psychische, geistige und emotionale Merkmale – zu besitzen, die ihn befähigen, die Herausforderungen