

Selbstzweifel ade

Selbstvertrauen kann jeder. Denn: Es lohnt sich!



Gastautorin:
Monika
Matschnig

www.matschnig.com

Monika Matschnig ist Diplom-Psychologin, Trainerin und ehemalige Leistungssportlerin. Die Expertin für Körpersprache lehrt als Dozentin an verschiedenen Universitäten mit den Schwerpunkten Persönlichkeits- und Organisationspsychologie sowie Erwachsenenbildung.



Sind Sie auch schon Menschen begegnet, die Ihnen aufgrund ihrer Ausstrahlung oder ihres Charismas sofort positiv aufgefallen sind, ohne dass Sie konkret sagen könnten, woran das liegt? Diesen Menschen scheint alles leichter zu fallen als anderen. Sie nehmen Herausforderungen mit Freude an, ohne sich von kleinen Rückschlägen gleich entmutigen zu lassen, und erreichen so meist alles, was sie sich vornehmen.

Eine Portion Selbstvertrauen

Was ist ihr Erfolgsgeheimnis? Eine Frage, die leichter zu beantworten ist, als Sie vermutlich denken. Das „Geheimrezept“ ist schlicht und einfach eine ordentliche Portion Selbstvertrauen. Was nichts anderes bedeutet, als an sich und die eigenen Fähigkeiten zu glauben. Auf die eigenen Stärken zu vertrauen und wissen, was man erreichen kann – wenn man nur will. Warum machen wir das nicht alle und gehen selbstbewusst, positiv und erfolgreich durchs Leben? Ganz einfach: Weil die Realität meist doch ein wenig anders aussieht und unzählige Erwartungen und Anforderungen ständig von außen an uns herangetragen werden. Nicht zu vergessen, die Ansprüche, die wir selbst an uns stellen, um unseren Vorstellungen gerecht zu werden. Die Folge: Ein mehr oder weniger großes Paket an Selbstzweifeln und das Gefühl von Unzulänglichkeit, das wir mit uns herumtragen und das unser Selbstvertrauen oft schon im Keim erstickt. Wie aber werden wir grundlose Selbstzweifel los?

Sich selber annehmen

Eines ist klar: Nur wenn wir wissen, wer wir sind, kennen wir auch unsere Unsicherheiten. Dann können wir einen Schritt weitergehen und nach dem Warum fragen? Warum fällt es mir schwer, Kritik zu üben? Oder

warum kann ich mit kleinen Rückschlägen so schwer umgehen? Alles Fragen, auf die wir eine umso hilfreichere Antwort finden, je genauer wir unsere eigenen Sonnen- und Schattenseiten kennen. Nur so kann es gelingen, beide Seiten Ihrer Persönlichkeitsmedaille zu akzeptieren. Bleiben Sie sich selbst gegenüber immer fair und sehen Sie Selbstzweifel nicht als persönliche Makel an, für die sich schämen, oder die Sie verbergen müssten. Auch diese Aspekte sind ein Teil Ihrer Persönlichkeit und machen Sie als Individuum aus. Und es hindert Sie niemand daran, Ihr Selbstvertrauen zu stärken und aufzubauen. Das funktioniert aber nur, wenn Sie optimistisch an die Sache herangehen. Wer sich selbst von vornherein als „Mängel-exemplar“ empfindet, wird nicht weit kommen. Betrachten Sie Ihre eigene Persönlichkeit stattdessen tolerant, liebevoll und als etwas Einzigartiges, können Sie sich daran machen, Ihr Ich zu schleifen und zu polieren. Kleine „Unebenheiten“, die Sie stören, zu begradien und so ein „rundes“ Gesamtkunstwerk zu schaffen, mit dem Sie sich identifizieren können und zufrieden sind.

Selbstzweifel leicht beheben

Wollen Sie Ihren Unsicherheiten den Kampf ansagen, gilt es eine Strategie zu verfolgen: Konfrontation. Stellen Sie sich Ihren kleinen und vor allem selbstgemachten Feinden. Gehen Sie nicht nur deren Ursprüngen auf den Grund, sondern – was viel wichtiger ist – deren Daseinsberechtigung. Hinterfragen Sie die Sinnhaftigkeit bzw. Sinnlosigkeit Ihrer Selbstvertrauenslücken. Wahrscheinlich werden Sie dabei eine verblüffende Entdeckung machen. Selbstzweifel sind häufig völlig unbegründet und lediglich ein subjektives Eigenprodukt unserer Gedanken. Oder sind bei genauerer Betrachtung weit weniger drastisch, als sie scheinen und lassen sich vermutlich leicht beheben. ■

Einfache Lebensregeln können Ihnen bei diesem persönlichen „Gefecht“ hilfreich sein:

- Machen Sie sich Ihre Stärken und Erfolge bewusst! Wir loben uns viel zu selten, obwohl wir es verdient hätten. Ihr Selbstbewusstsein wird Ihnen dankbar sein, denn Ziele, die wir bereits erreicht haben, geben uns die Energie, um weiterzumachen.
- Kritik ist nicht das Ende der Welt, sondern nichts anderes als die persönliche Meinung

eines anderen, die sich von unserer unterscheidet, und ein interessanter Denkanstoß sein kann. Lernen Sie Kritik anzunehmen, ohne sich angegriffen zu fühlen.

- Lernen Sie „Nein“ zu sagen und sich abzugrenzen. Stehen Sie zu Ihren eigenen Bedürfnissen. Damit signalisieren Sie sich selbst nämlich, was Sie sich wert sind. Ihr

Selbstbewusstsein steigert sich dadurch beträchtlich.

- Hören Sie auf Ihre innere Stimme, denn sie ist der beste Ratgeber, den Sie finden können. Niemand kennt Sie so gut, wie Sie sich selbst, und Ihr Bauchgefühl verrät Ihnen Ihre unbewussten Gedanken, Gefühle und Wünsche.