

Vorwort

Als Kudos Productions mit der Planung der Fernsehserie *Confidence Lab (Selbstbewusstseins-Labor)* für den britischen Fernsehsender BBC2 begann, haben wir mit mehr als 1000 Menschen gesprochen. Die meisten, die uns schrieben oder anriefen, waren ganz normale Leute: Manager, Köche, Landwirte, Friseure, Mütter, Sekretärinnen, Vorstandsmitglieder, Arbeitslose und sogar Polizisten. Sie hatten alle ein gemeinsames Problem: Ihnen fehlte es an Selbstvertrauen und an der Fähigkeit, selbstbewusst aufzutreten. Dieser Zustand hinderte sie daran, im Leben weiterzukommen. Und eines war ebenfalls ganz klar: Man sah es ihnen nicht an.

Natürlich gibt es Menschen, die ganz offensichtlich schüchtern sind. Aber wir waren erstaunt, wie viele, die nach außen hin sehr selbstbewusst und erfolgreich schienen, in bestimmten Bereichen ihres Lebens sehr unsicher waren. Dazu gehörte zum Beispiel das nötige Selbstbewusstsein, um einen neuen Partner zu finden, den Job zu wechseln, sich am Arbeitsplatz durchzusetzen, sich auf Partys frei zu bewegen oder auch nur außerhalb ihres eigenen Badezimmers etwas vorzusingen! Die für das *Confidence Lab* ausgewählten Testpersonen repräsentierten sehr unterschiedliche, aber häufig auftretende Fälle mangelnden Selbstvertrauens am Arbeitsplatz, im Privatleben oder in ihrer Partnerschaft.

Oftmals wissen die Betroffenen, dass es ihnen an Selbstvertrauen mangelt, aber sie wissen nicht, was sie dagegen tun sollen. Die Idee, die hinter dem *Confidence Lab* stand, war, sechs Frauen und sechs Männern während eines sehr intensiven und anstrengenden Workshops in einem Landhaus ganz praktische Fähigkeiten zu vermitteln, mit denen sie ihr Selbstvertrauen stärken konnten. Das Besondere an dem *Confidence Lab* war, dass wir eine Kombination aus Theorien von drei führenden Spezialisten anboten: Der Arbeitspsychologin Ros Taylor, der Psychoanalytikerin Sandra Scott und des Kommunikations-Coaches Roy Leighton. Es war gerade diese besondere

und ungewöhnliche Herangehensweise, die zweifellos den Erfolg des *Confidence Lab* ausmachte. Die Spezialisten konnten den Fortschritt ihrer ‚Probanden‘ überwachen, indem sie deren Verhalten mithilfe von Überwachungskameras beobachteten und analysierten. Deshalb nannten wir das Projekt „Selbstbewusstseins-Labor“.

In diesem Buch werden Ihnen alle Vorteile dieses siebentägigen Workshops geboten, ohne dass Sie dazu im Fernsehen auftreten müssen. Hier zeigen Ihnen Ros, Sandra und Roy viele der Übungen, die sie für die Serie entwickelt haben, sowie eine Übung, die speziell für Sie zu Hause gedacht ist. Die Übungen sind einfach und leicht verständlich – und sie helfen.

Woher wir das wissen? Wir haben nach dem *Confidence Lab* unsere Probanden im Alltag begleitet und beobachtet, wie sie das, was sie bei uns gelernt hatten, in die Praxis umsetzten. Die Veränderungen, die sie durchgemacht haben, waren außergewöhnlich und jeder von ihnen verfügt jetzt über einen ganz persönlichen ‚Werkzeugkasten‘ mit Techniken, die ihm helfen, erfolgreich durchs Leben zu kommen.