

GABRIELA BUNZ-SCHLÖSSER

Entdecke dein Selbstbewusstsein

Wie du Schritt für Schritt
mehr Vertrauen in dich selbst entwickelst



© des Titels »Entdecke dein Selbstbewusstsein« von Gabriela Bunz-Schlösser (ISBN 978-3-747-4-0068-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

1

Einführung

Wir alle möchten am liebsten von allen Menschen geliebt werden. Das ist ein ganz natürliches Bedürfnis. Nur haben uns leider nicht alle anderen lieb. Oft bemühen wir uns geradezu verzweifelt, es allen recht zu machen, immer »nett« zu sein, und sind dann irgendwann total erschöpft.

Aber denk doch mal darüber nach, welche Menschen du deinerseits liebst – und hier meine ich nicht nur deinen Partner und deine Kinder, sondern das liebevolle Gefühl, das du für Menschen in deiner Umgebung empfindest, egal ob am Arbeitsplatz oder zu Hause. Du wirst rasch feststellen, dass es durchaus auch Menschen gibt, die dir manchmal enorm auf den Geist gehen und die du überhaupt nicht leiden kannst. Warum also sollten alle anderen dich lieben, wenn du selbst durchaus nicht alle anderen liebst? Zu wollen, dass alle einen mögen, ist also schlicht unrealistisch. Sich diese Tatsache klarzumachen, ist ein Teil unseres Selbstbewusstseins. Gelingt uns dies nicht, machen wir unseren Selbstwert abhängig vom Verhalten anderer Menschen. Wir schmelzen dahin, wenn jemand nett zu uns ist, uns lobt oder uns Komplimente macht. Und wir sind am Boden zerstört, wenn derselbe Mensch dann plötzlich nicht mehr so nett zu uns ist. Du kennst das? Dann tröste dich: Du bist damit weiß Gott nicht allein.

Selbstbewusstsein kann man erlernen und trainieren. Du solltest dir jedoch bewusst sein, dass du dazu ein wenig Zeit benötigst. Es ist wie beim Sport! Mit regelmäßigem Training wird man langsam, Schritt für Schritt, immer fitter. Bei schnellen Höhenflügen hingegen ist der Absturz meist vorprogrammiert. Bleib also realistisch.

Langsames Voranschreiten ist die Devise!

Nur so kommt man zum Ziel!

2

Selbstbewusstsein – deine persönliche Bestandsaufnahme

Wenn du nun dieses Buch lesen und damit arbeiten willst, gehe ich davon aus, dass du dein Selbstbewusstsein gern stärken möchtest. Du fühlst dich vielleicht häufig unsicher, traust dich selten, auf andere zuzugehen, dir versagt die Stimme, wenn du eine dir fremde Person ansprechen willst. Manchmal fühlst du dich vielleicht wie ein Versager, der nichts auf die Reihe bringt, egal ob im Beruf oder in Beziehungen. Vielleicht vergleichst du dich ständig mit anderen und machst dich damit selber fertig. Und dann fällt dir vielleicht auf, dass du dein Leben eigentlich gar nicht selber bestimmst, sondern dass andere über dein Leben entscheiden und dich wie eine Marionette mal hier, mal da, mal dort hinschieben.

Es gibt so viele Formen von schlechtem Selbstbewusstsein, wie es Menschen gibt, und entsprechend solche von gutem Selbstbewusstsein. Aber welche Menschen halten wir für selbstbewusst und warum? Steckt hinter dem für uns selbstbewussten Verhalten, das wir bei anderen sehen, viel-

leicht etwas ganz anderes? Wir wissen jedenfalls alle, dass wir uns mit einem guten Selbstbewusstsein gut und frei fühlen. Und genau da willst du nun offensichtlich hin. Der Weg ist machbar! Es gibt viel zu tun! Es wird mal steinig und mal leicht begehbar! Und es wird dir auch viel Freude machen, wenn du dich von Übung zu Übung befreist.

Ein paar Fragen zu Beginn

Für wie selbstbewusst hältst du dich im Moment auf einer Skala von 1 bis 10? Dabei bedeutet:

1 = überhaupt nicht selbstbewusst

10 = sehr selbstbewusst

und zwar:

a) im Beruf oder bei Aufgaben, die du außerhalb deines privaten Bereichs durchführst

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

b) im Privatleben

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie war das vor zehn Jahren?

a) bei der Arbeit

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

b) im Privatleben

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wo willst du in einem Jahr stehen?

a) bei der Arbeit

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

b) im Privatleben

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notiere bitte zehn Namen von Menschen, die du als selbstbewusst empfindest (das können auch historische Figuren sein oder Menschen, die du etwa aus dem Fernsehen kennst). Schreib zu jedem Namen stichwortartig auf, warum du die jeweilige Person für selbstbewusst hältst.

© des Titels »Entdecke dein Selbstbewusstsein« von Gabriela Bunz-Schlösser (ISBN 978-3-7474-0068-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Notiere nun zehn Namen von Menschen, die du für wenig selbstbewusst hältst, und wiederum Stichworte dazu, warum du so denkst.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

© des Titels »Entdecke dein Selbstbewusstsein« von Gabriela Bunz-Schlösser (ISBN 978-3-7474-0068-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

Denk daran: Stark und selbstbewusst fühlt man sich manchmal gerade dann, wenn man eine schwierige Situation durchgestanden und bewältigt hat. Also keine Angst vor Problemen: Sie sind eine gute Hilfe, um Selbstbewusstsein zu erlernen.

»In der Niederlage sieht man die wahre Größe des Siegers.«

3

Jeder Mensch ist einzigartig

Bevor du weiterliest, empfehle ich dir, dir kräftige Din-A5-Karteikarten in einer deiner Lieblingsfarben oder einen dicken Pappkarton, den du zuschneiden kannst, und einen dicken farbigen Filzstift zu besorgen. Falte solch eine Karte der Länge nach und schreibe mit dem Stift in großer Schrift darauf:

Ich bin einzigartig.

Dann stell diese Karte vor dich hin und lass die Worte auf dich wirken. Solltest du bei dir ein leichtes Lächeln bemerken, hat die Affirmationskarte eine gute Wirkung auf dich. Falls du gar nichts spürst, wirf die Karte in den Müll und versuche es mit einem neuen Satz, beispielsweise »Ich bin liebenswert«. Vielleicht fällt dir noch ein Satz ein, der besser zu dir passt. Wichtig ist, dass es hier nicht um das berühmte »Schönreden« geht und auch nicht darum, dass wir, um selbstbewusst zu werden, nun »einfach« versuchen, »positiv zu denken«. Denn das hilft zwar gelegentlich, kann aber auch ganz schön nerven und nutzt dann rein gar nichts. Damit wir uns verändern, braucht es mehr als positives Denken. Das ist wissenschaftlich gut belegt. Doch dazu später mehr.

Wenn du eine Aussage gefunden hast, die zu dir passt, schreib sie auf die Karte und hebe sie auf. Du wirst sie noch brauchen.

Wie bewerte ich mich selbst?

Bitte nimm dir ein wenig Zeit für die folgenden Fragen.

Was kann ich gut?

© des Titels »Entdecke dein Selbstbewusstsein« von Gabriela Buriz-Schlösser (ISBN 978-3-7474-0068-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

Welche Eigenschaften finde ich gut an mir?

© des Titels »Entdecke dein Selbstbewusstsein« von Gabriela Bunz-Schlösser (ISBN 978-3-7474-0068-5)
2019 by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

Was kann ich gar nicht?

© des Titels »Entdecke dein Selbstbewusstsein« von Gabriela Buriz-Schlösser (ISBN 978-3-7474-0068-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

Welche Eigenschaften mag ich an mir nicht?

© des Titels »Entdecke dein Selbstbewusstsein« von Gabriela Bunz-Schlösser (ISBN 978-3-7474-0068-5)
2019 by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

Übung:

Schreib an zehn aufeinanderfolgenden Tagen auf, was du an dem jeweiligen Tag gut gemacht hast. Klopf dir dann noch einmal anerkennend dreimal auf die Schulter!

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

© des Titels »Entdecke dein Selbstbewusstsein« von Gabriela Bunz-Schlösser (ISBN 978-3-7474-0068-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>