

1 Einleitung

Selbstbewusstsein ist machbar. Vielleicht hast du dich schon einmal gefragt, warum manche so viel und andere so wenig Selbstbewusstsein haben. Bevor ich diese Frage beantworte, habe ich eine gute Nachricht für dich. Selbstbewusstsein kann erlernt und trainiert werden. Ganz gleich, wie stark dein Selbstbewusstsein ausgeprägt ist, kannst du es in jedem Fall noch verstärken. Du hast es also selbst in der Hand.

Es gibt Unterschiede im Selbstbewusstsein, die bereits in der Kindheit ihre Ursachen haben. Manche Erziehungsstile fördern das Selbstbewusstsein bei Kindern, andere nicht. Manche Eltern achten sehr darauf, dass ihr Kind ein Bewusstsein für sein eigenes Selbst entwickeln kann. Sie fragen nach seinen Bedürfnissen und hören ihm zu, wenn es seine eigene Meinung äußert. Diese Eltern sehen ihr Kind als ein eigenständiges Individuum und bieten immer wieder Möglichkeiten an, die Individualität zu entwickeln. Selbstbewusste Kinder lernen, Ich-Botschaften zu senden und sich zur Wehr zu setzen, wenn ihnen etwas nicht passt. Sie legen somit den Grundstein für ein selbstbewusstes Leben.

Andere Eltern setzen andere Schwerpunkte. Sie erziehen ihr Kind eher zur Unterordnung und legen großen Wert darauf, dass das Kind sich an den Bedürfnissen der Umgebung orientiert. Rücksichtnahme und Einfühlungsvermöge

stehen bei diesen Kindern ganz oben auf der Lernliste.

Das Optimum liegt, wie überall im Leben, in der goldenen Mitte. Die Fähigkeit, sich selbst zu behaupten, soll nicht zur Egozentrik werden, das Sozialverhalten darf nicht in Opfermentalität ausarten.

Heute spielt es für dich keine Rolle mehr, wie viel Selbstbewusstsein deine Eltern dir auf deinen Weg in die Welt mitgegeben haben. Selbstwertgefühl ist veränderbar. Jeder Mensch kann sein Selbstwertgefühl stärken. Dazu musst du wissen, welche Techniken besonders gut geeignet sind. Außerdem brauchst du den festen Willen, zu üben und an dir und deinem Selbstbewusstsein zu arbeiten.

Ein gesundes Selbstwertgefühl gibt dir die Kraft, deine Bedürfnisse zu erkennen und an ihrer Verwirklichung zu arbeiten. Gleichzeitig kannst du dich auf andere Menschen einlassen, denn du hast kein Problem damit, den Standpunkt des anderen vorübergehend einzunehmen. Ein gesundes Selbstbewusstsein sorgt für Flexibilität und Gelassenheit. Diese beiden Eigenschaften gehören zu einem erfolgreichen Menschen.

Darüber hinaus kannst du Kompromisse eingehen, ohne dass dir gleich unwohl wird. Selbstbewusste Menschen werden von ihren Mitmenschen häufig beneidet und wirken stark, sogar unerschütterlich. Sie setzen sich scheinbar immer durch und bekommen das, was sie wollen.

Selbstbewusstsein ist die wichtigste Voraussetzung dafür, dass ein Mensch sich einbringen und behaupten kann. Wer

selbstbewusst ist, kennt seine Bedürfnisse, seine Stärken und seine Schwächen. Er hält die Fäden für sein eigenes Leben in den Händen.

Nicht alle Menschen sind gleich. Demzufolge gibt es viele Facetten, in denen Selbstbewusstsein wahrgenommen werden kann. Die häufigsten Erkennungsmerkmale eines gesunden und starken Selbstbewusstseins sind:

- Unabhängigkeit
- Motivation
- Leistungswille und Ehrgeiz
- Grenzen setzen können
- Eigene Perspektiven bilden
- Konfliktfähigkeit
- Kommunikationsstärke
- Gelassenheit

Es lohnt sich also, am eigenen Selbstwertgefühl zu arbeiten. Unabhängigkeit verhilft dir dabei, ohne Angst deine eigenen Vorstellungen umzusetzen. Die Fähigkeit, Kritik anzunehmen ist dabei ein wichtiger Faktor, der dir ermöglicht, zu lernen und Erfahrungen zu verarbeiten.

Motivation und der Wille, Leistungen zu erbringen, können dir beruflich und privat einen Vorteil gegenüber anderen Menschen verschaffen. Konfliktfähigkeit und Gelassenheit sind wichtig, damit du am Ball bleibst und dich dafür schützt, vorzeitig die Flinte ins Korn zu werfen.

Beruflich und privat wirst du glücklicher, erfüllter und freier werden, sobald dein Selbstwertgefühl wächst. Schon nach den ersten Schritten kannst du erste Erfolge erkennen. Lass dich auf das Abenteuer ein, dich selbst zu stärken. Du wirst dich auf diesem Weg noch besser kennenlernen. Dein eigenes Leben wird noch stärker so sein, wie du es dir wünschst und deine Erfolge auf allen Ebenen des Lebens werden nicht lange auf sich warten lassen.

Genug nun mit den einleitenden Worten. Das Internet und die Buchhandlungen bieten unzählige theoretische Abhandlungen über das Selbstwertgefühl. Dieses Buch ist anders. Hier geht es um praktische Anleitungen, die dir dabei helfen, dein Selbstwertgefühl Schritt für Schritt zu stärken und zu stabilisieren.

Dabei sind die folgenden Seiten so aufgebaut, dass du immer wieder Vorschläge für dein Training erhältst und dir dazu Notizen machen kannst. Du erlebst also konkrete Hinweise, die du befolgen kannst, um dein Selbstbewusstsein zu stärken. Wenn du am Ende des Buches angekommen bist, wirst du wissen, wie du dir einen vollständigen Trainingsplan erstellen kannst, mit dem du in nur wenigen Minuten pro Tag dein Selbstwertgefühl in die eigenen Hände nehmen kannst. Deine Erfolge und die

Veränderungen in deinem Leben werden die beste Motivation sein, mehr aus dir zu machen. Je intensiver du dich mit deinem Selbstbewusstsein befasst, umso stabiler wird es. Mach dich auf den Weg in das Abenteuer, genau der Mensch zu werden, der du sein willst. Ich wünsche dir dabei viel Freude und gutes Gelingen!

~