

# Selbstbewusstsein AUF KNOPFDRUCK



KATHARINA RITTER-SCHARDT • Schalter an, nur ein Klick, swipe up, „Siri, steigere Selbstbewusstsein!“.

Wenn das so leicht wäre. Und doch: Es gibt diese Situationen, in denen so ein Schalter oder eine Selbstbewusstseins-App auf dem Handy ganz praktisch wäre: beim Referat in der Schule, beim Vorstellungsgespräch oder einfach nur, wenn alle lästern und ich eigentlich „Stopp!“ sagen möchte. Selbstbewusstsein scheint eng mit der Frage zusammenzuhängen: „Was denken andere über mich?“

Frag´ sie doch einmal!

Schicke zehn Leuten aus deiner Familie oder deinem Bekanntenkreis eine E-Mail oder WhatsApp mit der Bitte, fünf positive Dinge über dich zurückzuschicken. Und schreibe selbst – während du auf die Antworten wartest – auch mindestens fünf eigene Stärken auf.

Dann überlege: Was waren die drei größten Erfolge, die du bisher hattest? Angefangen beim Seepferdchen über den Schulabschluss bis hin zu einem besonderen Kompliment ist alles möglich. Notiere also drei Erfolge und überlege, welche Eigenschaften oder Talente hilfreich waren, um das jeweilige Ergebnis zu erreichen. Schreibe auch diese auf.

Zum Schluss kannst du noch darüber nachdenken, wer dich inspiriert. Suche eine lebende oder schon verstorbene Person, die du persönlich kennst oder noch nie getroffen hast, die dir vielleicht sogar „nur“ in einem Buch oder Film begegnet ist. Notiere auch deren Stärken. Bei mir ist das zum Beispiel – und es erfordert jetzt wirklich etwas Selbstbewusstsein, dies hier zuzu-

geben – „Sara, die kleine Prinzessin“. Mich fasziniert an Sara, dass sie selbst in der misslichsten Situation nicht aufgibt, sondern versucht, das Gute zu sehen, und so im tiefsten Inneren ihres Herzens ihren Selbstwert – ihr Krönchen – behält. Das hat sich Frances Hodgson Burnett, der vor allem als Autor von „Der kleine Lord“ bekannt ist, schön ausgedacht, auch wenn es möglicherweise im wahren Leben nie eine Sara gab oder geben wird. Trotzdem kann ich Saras Begabungen auf meiner Liste ergänzen, denn es gibt im Coaching die Theorie, dass Sara mir gar nicht im Gedächtnis geblieben wäre, wenn mein Herz nicht für ihre Eigenschaften offen wäre und ihre Talente nicht wenigstens als winzig kleines Samenkorn in mir angelegt wären. Vielleicht warten sie nur auf ihre Entfaltung.

Auf dem Regal über meinem Bett steht ein Bilderrahmen. Darin sind alle meine Stärken notiert. Es sind tatsächlich eine ganze Menge. Kann man das schreiben: Ich habe eine ganze Menge Stärken? Ist das nicht angeberisch, eingebildet oder zumindest „sehr von sich überzeugt“? Was du beim Lesen jetzt wohl über mich denkst? Ich weiß es nicht. Und genau dieses „Unwissen“ lässt in der Regel viele Fantasien in uns aufsteigen.

Du hast die Möglichkeit, herauszufinden, was deine Freunde über dich sagen. Zugegeben, es bedarf etwas Mut. Aber mache mit drei bis vier Menschen, die dir wichtig sind, ein „Stärken-Picknick“. Setzt euch im Kreis auf eine Wiese. Dann nimm ein Blatt und einen Stift und drehe dich um. Dreh den anderen bewusst den Rücken zu. Diese haben jetzt 10 Minuten Zeit, unter dem Motto „Typisch ...“ hinter deinem Rücken – ehrlich, offen, aber ausschließlich positiv – über dich zu reden. Du kannst dir Notizen machen und nach Ablauf der Zeit Rückfragen stellen.

Das Problem ist nicht das Positive, sondern das Negative, das andere – möglicherweise – sagen? Das stimmt. Aber zu wissen „ich habe so viele Stärken“, hilft definitiv dabei, zu den eigenen Schwächen zu stehen. Weil ich weiß, dass mir vieles gelingt, kann ich auch mit der einen oder anderen Schwäche leben. Und die gibt es – ohne Frage und nicht zu leugnen. Deshalb ist es auch nicht so schlimm, wenn andere sie ansprechen.

Am besten ist es natürlich, wenn dieses Feedback zu meinen Stärken und auch Schwächen wohlwollend, ehrlich und direkt erfolgt. Das wünsche ich mir zumindest, und mache es zugleich oft selbst nicht, obwohl es so viele Anlässe gäbe: „Oh, wie schön du den Tisch gedeckt hast“, „du bist so herrlich chaotisch“, „du hörst mir immer so geduldig zu – danke“, „ich schätze an dir, dass dich einfach nichts aus der Ruhe bringen kann, auch wenn der ganze Terminplan durcheinandergerät“.

„Was kann ich?“ Diese Frage ist der erste Schritt zu einem guten Selbstbewusstsein. Wie selbstbewusst Menschen sind, hängt davon ab, wie gut sie sich selbst

kennen. Daher werden auch die Überlegungen „Was brauche ich?“ und „Wohin zieht es mich?“ weitere wichtige Impulse geben. Selbstbewusstsein ist die Folge eines guten Bewusstseins für sich selbst. Und das hat gerade nichts mit Angeben oder Eingebildet-Sein zu tun.

Einen „selbst-bewussten“ Umgang mit sich kann man sicherlich lernen und man muss ihn üben. Es gibt nicht den *einen* Schalter. Aber es gibt die Möglichkeit, in der einen wichtigen Situation, dem Moment, auf den es ankommt, an die Stärkenliste, den Rahmen über dem Bett oder das Stärken-Picknick zu denken und das kleine Krönchen auf den Kopf zu setzen. Wer weiß, vielleicht verändert sich dann doch – wie auf Knopfdruck – nicht nur die innere, sondern auch die äußere Haltung.