

# Stark werden durch mehr Selbstvertrauen



Warum sind manche Kinder stark und Selbstbewusst und andere Kinder schwach und fühlen sich oft ängstlich?

In den ersten 8 Lebensjahren werden wir von unserer Umwelt geprägt:

- Von den Eltern
- Von Erzieherinnen / Lehrern
- Von anderen Menschen in unserem Leben

Erst haben uns die Eltern gesagt, was wir nicht tun sollten und was schlecht ist, später verinnerlichen wir die Worte und sagen uns selbst: Das tut man nicht. Das ist schlecht. Du solltest das nicht tun. Du solltest ... sein.

## **Kennst Du Äußerungen Deiner Eltern wie die folgenden?**

*Mit dir hat man nur Ärger. Lass das. Warum hörst du nicht auf mich? Wie kann man nur so blöd sein? Das geschieht dir Recht. Was hast du dir dabei nur gedacht? Wie kannst du uns nur so weh tun? Du bist noch zu klein. Lass die Finger davon. Mach das nicht. Das kannst Du nicht. Lass das bloß sein, du hast zwei linke Hände, du taugst nichts, mit dir hat man nur Ärger....*



Je öfter wir solche Worte hörten, umso mehr hatten wir den Eindruck, etwas müsse mit uns nicht stimmen.  
z. Beispiel....



Wir fühlen uns dann immer irgendwie schuldig !!!



Aber wenn wir nichts ausprobieren dürfen, wie sollen wir dann lernen, wie etwas geht oder gemacht wird?

**Doch leider hat das Selbstvertrauen der meisten Menschen in der Kindheit gelitten. Schauen wir uns an, woher ein mangelndes oder fehlendes Selbstvertrauen kommt.**

## **Die Ursache eines geringen Selbstvertrauens**

Niemand kommt mit einem geringen oder mangelndem Selbstvertrauen auf die Welt. Wenn wir uns nichts zutrauen, schüchtern und gehemmt sind, dann deshalb, weil wir von klein auf Erfahrungen gemacht haben, die in uns das Gefühl hinterlassen haben, dass mit uns etwas nicht stimmt und wir minderwertig sind.

Diese Erfahrungen sind dafür verantwortlich, dass wir heute eine Stimme mit uns herumtragen, die für uns nie ein gutes oder freundliches Wort übrig hat und die ich deshalb den inneren Kritiker nenne.



**Der innere Kritiker** versucht ständig, unser Selbstwertgefühl, unsere Selbstachtung und unser Selbstvertrauen anzugreifen.

Der innere Kritiker wirft uns demütigende Worte an den Kopf wie Dummkopf, Idiot, Versager und Feigling oder bezeichnet uns als dumm, hässlich, unfähig und schwach. So haben wir ständig starke Selbstzweifel und unser Selbstbild leidet.



An manchen Tagen prasselten solche entmutigenden und verletzenden Worte wie ein Hagelgewitter auf uns ein.

Dies war die Geburtsstunde des inneren Kritikers und eines schwachen Selbstvertrauens.

Wenn wir unser Selbstvertrauen stärken möchten, müssen wir lernen, uns selbst aufzubauen und unser Selbstwertgefühl zu stärken.

Wir müssen uns selbst ein Coach sein, der unser Vertrauen in unsere Fähigkeiten stärkt und uns bei Fehlschlägen, Schwächen und Niederlagen unterstützend zur Seite steht.

Wir müssen den inneren Kritiker aus unserem Kopf verbannen und an dessen Stelle eine aufmunternde und aufbauende Stimme setzen.





Wir müssen also aufhören, uns selbst klein zu machen und uns einzureden, dass wir nichts taugen oder minderwertig sind.

## **Unterschied zwischen Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein Selbstbewusstsein haben bedeutet,**

Forderungen stellen können

Wünsche äußern und durchsetzen können

Nein sagen können

Komplimente annehmen können

mit Kritik umgehen können

sich Fehler erlauben dürfen

Kontakte knüpfen können

seine Meinung sagen können

Voraussetzung hierfür ist, dass wir über ein gesundes Selbstvertrauen verfügen.

Ihr seid spitze, denn....

Was habt ihr bis heute nicht schon alles gelernt:

z.B.

Laufen ( nach wie vielen Versuchen?)

Nicht mehr in die Hose machen

Fahrradfahren

Schwimmen

Lesen

Rechnen

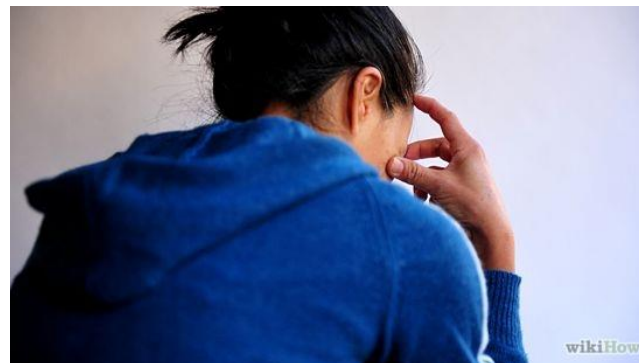
Und so viel mehr.....

# Wie man sein Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl garantiert zerstört

**1. Denke permanent schlecht von dir:** wenn es dir gut geht, dann denke, dass du das nicht verdient hast; wenn dir etwas gelingt, dann denke, das sei nur Zufall; wenn es dir schlecht geht, dann halte das für selbstverständlich - du hast es schließlich nicht anders verdient.

Das Dümme, was du tun kannst, wäre, dir einzureden, dass du es verdient hast, dass es dir gut geht oder noch schlimmer, wenn du gar stolz auf dich wärst, wenn dir etwas gelingt.

Durch solche Selbstbeweihräucherung gefährdest du dein Unglücklichsein und setzt deine schlechte Laune aufs Spiel.



**2. Mache deinen Wert immer vom Ergebnis deines Handelns abhängig.** D.h. gelingt dir etwas nicht oder machst du etwas falsch, dann sei hart und unbarmherzig zu dir und verurteile dich dafür aufs Schärfste. Sag dir: "Du bist ein Versager, du kannst nichts, du taugst nichts, was du anpackst, machst du verkehrt". Das Dümme wäre, Nachsicht mit dir zu haben - das würde unter Umständen zu guten Gefühlen führen. Unterlass es also Dinge zu dir zu sagen wie: "Das kann jedem passieren, Fehler machen ist menschlich, du bist ein liebenswerter und wertvoller Mensch, auch wenn du versagt oder du dich falsch verhalten hast".



**3. Lass dir alles gefallen und schlucke alle Ungerechtigkeiten hinunter;** du verdienst es, schlecht und ungerecht behandelt zu werden. Wenn du dir nämlich alles gefallen lässt, dann kannst du dich selber nicht leiden und ekelst dich vor dir selbst immer mehr. Das Dümme wäre, wenn du dich wehren würdest und vielleicht sogar dadurch Recht bekämst: dann könntest du unter Umständen stolz auf dich sein und damit hätte dein Unglücklichsein ein Ende.



**4. Widerspruch anderen sofort, wenn diese dir Komplimente machen und dich loben.** Sag: "Das ist nichts Besonderes, das kann jeder".

Das Dümme wäre, wenn du anderen innerlich oder gar offen für deren Lob dankst und es lächelnd annimmst. Dann kannst du dein Unglücklichsein vergessen. Also immer widersprechen und betonen, dass die anderen sich irren und dir klarmachen, dass diese dir nur Honig um den Mund schmieren wollen.



## **5. Habe ständig etwas an dir auszusetzen:**

an deinem Äußeren, an deiner Arbeit, an deinem Charakter, an deinen Leistungen, ....

Eine absolut sichere Strategie für dauerhaftes Unglücklichsein und ein geringes Selbstvertrauen. Etwas Besseres hat die Psychologie kaum zu bieten, um dir ein miserables Leben zu garantieren.

Das Dümme wäre, nach positiven Seiten von dir zu suchen. Das birgt die Gefahr, dass du möglicherweise ein wenig stolz auf dich bist. Dann kannst du dein Unglücklichsein vergessen. Also immer schön feste auf dich draufhauen und dich klein machen.



**6. Mache eine Liste von all deinen Fehlern und Schwächen.** Schreib dir all deine Misserfolge der Vergangenheit auf, notiere dir, was du alles falsch gemacht hast, wo du dich falsch entschieden hast. Frage andere, was diese an dir auszusetzen haben und nimm diese Kritik in deine Liste auf.

Lese dir diese Aufzählung deiner Unvollkommenheiten täglich mehrmals durch. Übrigens diese Liste ist nie vollständig: schließlich machst du ja fast jeden Tag neue Fehler.

Du wirst sehen: diese Strategie bringt deine Stimmung in Nullkommanichts in den Keller.





Wie mangelndes

# Selbstvertrauen aufbauen?

Strategien für ein stabiles Selbstwertgefühl.

ich will,  
ich kann,  
ich werde



## **TIPP zum Aufbau einer gesunden Selbstachtung:**

### **Sag dir: Ich mag dich**

Was hast du dir immer gewünscht, von deinen Eltern, Geschwistern oder Gleichaltrigen zu hören, hast es aber nur selten oder gar nicht gehört? Vermutlich waren das Worte wie: »Ich mag dich. Ich hab dich gern.«

Wir alle sehnen uns nach bedingungsloser Liebe. Wir möchten um unserer Selbst willen geliebt werden.



Wenn du sagst: »Ich kann mich nur annehmen, wenn ich perfekt bin, wenn ich einen perfekten Körper habe, wenn ich dieses oder jenes erreicht habe.«, dann tust du genau das, was deine Eltern taten.

Du stellst Bedingungen an deine Liebe zu dir selbst. Du sagst zu dir: »Wenn du so bist, dann mag ich dich nicht. Ich hab dich nur lieb, wenn du dich änderst.«

Deshalb ist es wichtig, dass du dich annimmst, auch wenn du nicht perfekt bist.



**Wenn du deine Selbstachtung davon abhängig machst, dass du perfekt bist, wirst du nie mit dir zufrieden sein.**

Nimm dir jeden Tag für die nächsten 30 Tage einige Minuten Zeit. Versetz dich vor Beginn der Übung in eine gute Stimmung, indem du z.B. deine Lieblingsmusik anhörst. Dies erleichtert dir die Durchführung dieser Übung.

Nimm einen kleinen Handspiegel oder stell dich vor einen großen Spiegel. Du solltest diese Übung ungestört und unbeobachtet machen. Diese Übung wird dich vermutlich die meiste Überwindung kosten – aber sie ist auch die mächtigste von allen und kann wahre Wunder bewirken.

Setz ein Lächeln auf deine Lippen, schau dir ein paar Sekunden wohlwollend in die Augen. Dann sag dir laut: »Vera« (setz hier deinen Vornamen ein), »ich liebe dich.« Lass diese Worte ein paar Sekunden auf dich wirken.

Dann sag dir 5 Dinge, auf die du stolz bist oder die du an dir magst. Etwa: »Ich bin stolz auf dich, dass du den Mut aufbringst, diese Übung zu machen. Ich bin stolz auf dich, dass du dich bemühst, dich anzunehmen. Mir gefallen deine schönen Augen. Ich finde es toll, dass du dich so liebevoll um die Kinder kümmerst.«

Du wirst dich die ersten Tage bei dieser Übung sehr unwohl fühlen. Dir wird sich vielleicht der Magen umdrehen, du fängst zu weinen an, dir fällt es unglaublich schwer, dir in die Augen zu schauen und dir zu sagen, dass du dich magst. Diese Reaktionen sind völlig normal. Sie zeigen dir, wie fremd du dir bist und wie weit du dich von deinem inneren Kind – deinem wahren Wesen - entfernt hast.

## **TIPP 2: Mach dir deine Erfolge bewusst**

Unser Selbstvertrauen steigt mit dem Erfolg. D.h. je mehr Erfolge man privat und beruflich hat, je mehr man sich bestätigt sieht, dass das, was man tut, richtig und erfolgreich ist, umso mehr wächst das Selbstvertrauen. Jeder kleine Erfolg zählt, denn dieser gibt Kraft, Mut und Energie weiterzumachen.

### **TIPP für mehr Erfolg**

Um Erfolg zu haben,  
muss man an sich glauben.

Yes I can. Ich kann es.

Ich schaffe es. [Werde ein Ich-kann-Denker.](#)

Deshalb ist es wichtig, dass wir uns unsere Erfolge bewusst machen und unsere Fehler ausblenden.



**Viele Menschen zerstören ihr Selbstvertrauen**, weil sie mehr und öfter an ihre Fehler und die Momente, in denen sie versagt haben, denken, als an ihre Erfolge.

Nutze deine Fehler und Misserfolge, um aus ihnen zu lernen und dann vergiss diese schleunigst und wende dich wieder deinen Erfolgen zu.

Sieh dich stets in der Erfolgs-Rolle, statt in der Loser-Rolle.

Die Fähigkeit, sich an vergangene Erfolge zu erinnern und sich darüber zu freuen, stärkt das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl.

*"Misserfolge sind oft  
notwendige Umwege zum  
Erfolg."*

### **TIPP 3: Notier dir, was andere an dir schätzen**

Notier dir, was andere (Partner, Freund(in), Mitschüler, Eltern) an dir schätzen. Was für Komplimente machen dir diese Personen?

Mein Partner schätzt an mir, dass ...

Meine Mitschüler schätzen an mir, dass ...

Mein bester Freund/meine beste Freundin schätzt an mir, dass ...

Meine Eltern schätzen an mir, dass ...

Mein Lehrer schätzt an mir, dass ...

Rufe dir diese Komplimente immer wieder in Erinnerung, insbesondere dann, wenn du an dir zweifelst und wenn dir dein Kritiker einreden will, dass du mal wieder Mist gebaut hast und nicht in Ordnung bist.

Indem du dir in Erinnerung rufst, was andere an dir schätzen, stärkst du deine Selbstachtung.





Führe hier ruhig ein Tagebuch, aber kein Negativ-Buch sondern ein (Posi-)tiv-Buch.

Schreibe dort auch jeden Tag rein, was an diesem Tag gut war...und lass weg, was schlecht war.

# MEIN Positiv TAGEBUCH

#### **TIPP 4: Hör auf, dich mit anderen zu vergleichen**

Die Angewohnheit, sich mit anderen zu vergleichen, kann deinem Selbstvertrauen großen Schaden zufügen.

Wenn du dich nämlich mit Freunden, Kollegen oder wildfremden Menschen vergleichst, die mehr haben als du, die beliebter sind als du, die besser aussehen, die mehr aus sich und ihrem Leben machen, die Fähigkeiten und Talente haben, die du nicht hast, dann beneidest du diese und dein Selbstwertgefühl und dein Selbstvertrauen leiden.

Du fühlst dich dann zwangsläufig minderwertig und unterlegen.

Wenn du dein Selbstvertrauen erhalten oder stärken möchtest, dann gib diese schädliche Angewohnheit auf.

Schau, von wo du in deinem Leben gestartet bist und was im Laufe deines Lebens alles gelernt und erreicht hast.

**Für unser Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit ist Selbstvertrauen enorm wichtig.**

**Du bist EINMALIG!!!**



## Weisheit eines Judo Meisters

Manches, was wir für eine persönliche Schwäche halten, kann in bestimmten Situationen eine Stärke sein. Davon handelt diese Weisheit.

**Unsere größte Schwäche kann unsere größte Stärke sein.**

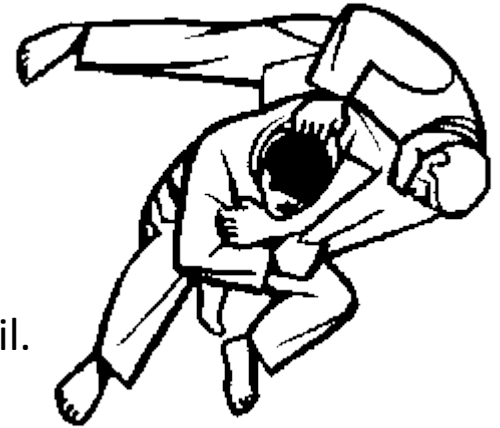
So bei jenem Jungen, der im Alter von 10 Jahren beschloss, Judo zu lernen – obwohl er bei einem Verkehrsunfall seinen linken Arm verloren hatte.

Der Junge nahm Judo-Unterricht bei einem Judo-Meister. Er lernte schnell, verstand aber nicht, warum ihm der Meister nach 3 Monaten nur einen einzigen Griff beigebracht hatte.

"Meister", sagte er, "sollte ich nicht mehr Griffe lernen?" Der Meister antwortete: "Das ist der einzige Griff, den du kennen musst". Der Junge verstand den Meister nicht, aber er trainierte diesen einen Griff weiter.

Monate später nahm der Junge das erste Mal an einem Turnier teil. Zu seinem Erstaunen gewann er die ersten beiden Kämpfe ohne große Mühe.

Beim dritten Kampf hatte er etwas mehr Mühe, aber schließlich gewann er auch diesen mit seinem einzigen Griff, den er kannte. Er hatte es bis in die Endrunde geschafft. Hier traf er auf einen Gegner, der sehr viel größer, stärker und erfahrener war als er.



Zunächst schien es, als habe er keine Chance. Der Schiedsrichter hatte sogar Angst, dass sich der Junge verletzen könnte und wollte den Kampf absagen.

Der Meister aber beharrte darauf, dass der Junge weiterkämpfen sollte.

Kurz nach Wiederaufnahme des Kampfes machte der Gegner einen Fehler, den der Junge nutzte, um seinen Griff anzubringen. Der Junge gewann das Turnier.

Auf dem Nachhauseweg gingen der Meister und der Junge nochmals alle Kämpfe durch und analysierten sie.

Der Junge nahm all seinen Mut zusammen und fragte den Meister: "Meister, wie konnte ich das Turnier nur mit einem einzigen Griff gewinnen?"

"Aus 2 Gründen" antwortete der Meister.

"Erstens beherrscht du einen der schwierigsten Würfe des Judo meisterhaft. Und zweitens besteht die einzige Verteidigung gegen diesen Griff darin, dass dein Gegner deinen linken Arm fassen kann".

Die größte Schwäche des Jungen war zugleich seine größte Stärke.



**WERDE DESHALB SIEGER IN DEINEM LEBEN !**