

Tipps zum Steigern des Selbstbewusstseins

„Ich würde so gerne stärker sein. Mich trauen. Mich trauen, mehr ICH zu sein. Mich trauen, mehr mein Ding zu machen. Einfacher auf Leute zugehen können. Und wenn wir schon mal dabei sind: Ich würde auch gerne mehr im Reinen mit mir sein. Einfach sagen: ‚Hey, ich bin o. k., wie ich bin, egal was die anderen denken.‘“

Könnten das Ihre Gedanken sein? Wenn ja, dann sollten Sie unbedingt weiterlesen. Denn hier geht es um diese Themen: um Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstannahme. Oder, genauer gesagt, geht es darum, wie man diese positiven Qualitäten in sich steigern kann.

Wenn Sie das möchten, dann würde ich Ihnen hier gerne 10 kleine, aber sehr wirkungsvolle Ideen vorstellen. 10 Ideen, die Sie näher zu einem guten Leben führen. Zu diesem guten Leben, in dem Sie sich innerlich stärker fühlen, weil Sie sich immer öfter trauen und weil Sie sich immer öfter annehmen.

Lassen Sie uns starten mit den 10 Ideen. Nehmen Sie bitte die Ideen und lassen Sie sich davon inspirieren. Und ich könnte mir vorstellen, dass wenn Sie auch nur eine der Ideen in Ihrem Leben umsetzen, dass Ihr Leben dann ein klein wenig schöner und reicher wird.

1. Ich kann mir Fehler erlauben

„Ich bin als Mensch richtig, wie ich bin, auch wenn ich Schwächen, Fehler und meine manchmal seltsamen Eigenarten habe.“

Sich selbst zu akzeptieren bedeutet, sich anzunehmen, wie man ist. Also zu sagen: Ja, meine Nase ist krumm und ich bin als Mensch trotzdem o. k.

Die große Frage ist: Wie gelingt es, diese Haltung auch wirklich zu leben? Sich also im Alltag wirklich zu akzeptieren. Auch mit dem, was man an sich selbst nicht mag?

Dazu ein einfacher, aber sehr wirkungsvoller Tipp, der allerdings ein bisschen Übung braucht. Das heißt, die Vorgehensweise, die wir hier vorschlagen, bringt nur etwas, wenn Sie es öfters machen.



Der Tipp lautet:

Denken Sie an eine Sache, die Sie an sich selbst nicht mögen und über die Sie regelmäßig stolpern. Bei der Sie also öfter zu sich selbst sagen: „Das ist wirklich furchtbar, dass ich so bin.“ Oder vielleicht sogar: „Ich hasse mich dafür.“

Zum Beispiel:

Äußerlichkeiten, wie eine zu große Nase, zu viele Kilos oder eine zu kleine Körpergröße,

Eigenschaften, wie Schüchternheit, Gereiztheit, langsame Auffassungsgabe,

andere Dinge, wie zu wenig Bildung, Arbeitslosigkeit, Kinderlosigkeit, Einsamkeit

Sie können alles nehmen, was Sie regelmäßig an sich selbst nicht mögen.

Und jetzt kommt der Trick, sagen Sie sich hier bitte:

„Obwohl ich ... bin, bin ich als Mensch o. k. und richtig und ich habe trotzdem die guten Dinge im Leben verdient.“

Mit den guten Dingen meine ich hier: Liebe, Respekt, Wohlstand, Anerkennung usw.

Dieser Satz spiegelt eine fundamentale Tatsache des Lebens wider, die Sie zwingend verinnerlichen sollten.

Wir Menschen haben alle unsere Schwächen und Probleme. Jeder. Auch die ganz Schönen und Erfolgreichen. Und wir sind trotzdem als Mensch o. k. und richtig. Und wir haben alle die guten Dinge im Leben verdient. Unabhängig davon, ob wir perfekt sind.

Denn wenn nur die perfekten Menschen die guten Dingen verdient hätten, dann hätte niemand die guten Dinge verdient. Weil einfach niemand perfekt ist. Sie nicht. Ich nicht. Madonna und George Clooney auch nicht.

Einige Beispiele für den Satz von oben:

„Obwohl ich zu dick bin, bin ich als Mensch o. k. und richtig und ich habe trotzdem die guten Dinge im Leben verdient.“

„Obwohl ich so ein Chaot bin, bin ich als Mensch o. k. und richtig und ich habe trotzdem die guten Dinge im Leben verdient.“

„Obwohl ich so schüchtern bin, bin ich als Mensch o. k. und richtig und ich habe trotzdem die guten Dinge im Leben verdient.“

„Obwohl ich so ein Angsthase bin, bin ich als Mensch o. k. und richtig und ich habe trotzdem die guten Dinge im Leben verdient.“

Nehmen Sie sich also eine Sache, mit der Sie bei sicher hadern, und sagen Sie sich so einen Satz dazu. Das machen Sie am besten mehrmals am Tag. Vor allem dann, wenn Sie sich dabei erwischen, dass Sie sich selbst gerade verurteilen und eine Ihrer Eigenschaften bei sich selbst ablehnen.

Das war der wichtigste Punkt der 10 Ideen. Wenn Sie hier aufhören zu lesen und diese Sache umsetzen, sind Sie schon einen großen Schritt weiter.



2. Ich kann wachsen

„Ich kann das oder ich kann lernen, was ich dazu brauche.“

Wissen Sie, was Selbstvertrauen ist? Das ist der Glaube an sich selbst. Der Glaube, dass man die Herausforderungen, die einem das Leben in den Weg schmeißt, auch bewältigen kann. Der Glaube, dass man durch Nachdenken, fleißige Arbeit und Dranbleiben alles erreichen kann, was man sich vorgenommen hat.

Man hat also Vertrauen in die eigene Kraft. In die eigene Fähigkeit, seine selbst gesteckten Ziele zu erreichen.

Wenn Sie sich zum Beispiel vornehmen, sich beruflich neu zu orientieren. Oder wenn Sie sich trauen, sich zu trennen, im Vertrauen, dass Sie den schmerzhaften Weg bewältigen können. Oder wenn Sie es sich zutrauen, einen verantwortlichen Posten anzunehmen. Oder vielleicht ausprobieren, Ihr Hobby zu Ihrem Beruf zu machen.

Selbstvertrauen ist der Glaube daran, dass man als Mensch wachsen kann. Dass man lernen kann, was man auf dem Weg braucht. Dass man Fehler machen darf, ja dass das sogar ein wichtiger Teil des eigenen Wegs ist. Und dass man in der Lage ist, aus seinen Fehlern zu lernen.

Natürlich gilt das nicht für alles. Für mich zum Beispiel ist der Zug für eine Karriere als Balletttänzer oder Astronaut abgefahren

Aber weil ich mir erlaube, zu lernen und als Mensch und in meinen Fähigkeiten zu wachsen, traue ich mir ganz viele Dinge zu. Auch Dinge, die ich noch nie vorher getan habe.

Wenn Sie Ihr Selbstvertrauen steigern wollen, fangen Sie deswegen am besten an, sich als Mensch weiterzuentwickeln. Zeigen Sie sich selbst, dass Sie lernen können. Lernen Sie eine neue Sprache oder eine Fähigkeit. Fangen Sie einen neuen Sport an. Bringen Sie sich Klavier spielen bei. Machen Sie eine Weiterbildung. Oder beschäftigen Sie sich mit einer Sache, in der Sie in der Schule schlecht waren.

Aber am besten ist es, wenn Sie anfangen, die Dinge zu lernen, die mit Ihren Wünschen, Zielen und Bedürfnissen zusammenhängen.

Wollen Sie sich selbstständig machen, dann lernen Sie zum Beispiel kaufmännisches Denken. Wenn Sie einen Partner kennenlernen wollen, trainieren Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten und Ihre Offenheit anderen Menschen gegenüber.

Zeigen Sie sich, dass Sie als Mensch wachsen können. Und Ihr Selbstvertrauen wird mit Ihnen wachsen.

3. Ich kenne mich selbst

„Ich weiß, wer ich bin und wo ich stehe.“

Selbstbewusste Menschen verhalten sich häufiger souveräner als Menschen mit einem niedrigen Selbstvertrauen. Sie reagieren in schwierigen Situationen ruhiger und gelassener. Sie können sich Kritik anhören und mit ihr auf entspannte Weise umgehen. Außerdem agieren Menschen mit einem starken Selbstvertrauen mehr, als dass sie reagieren. Und sie sprechen Dinge an, die ihnen wichtig sind.

Warum können selbstbewusste Menschen das? Weil sie sich über einige wichtige Dinge klar sind:

Selbstbewusste Menschen wissen, wer sie sind.

Selbstbewusste Menschen wissen, was ihnen wichtig ist.

Und vor allem: selbstbewusste Menschen haben ein gesundes Empfinden für ihre

Grenzen, was für sie also akzeptables und was übergriffiges und inakzeptables Verhalten ist.

Und dieses Wissen bringt einem innere Stabilität. Und weil sie das wissen, kann man sie nicht so einfach überrumpeln oder aus der Balance bringen. Weil sie durch ihre Klarheit innerlich gefestigt sind.

In diesen 3 Punkten von oben liegt auch der Weg, den Sie gehen können, wenn Sie sich mehr Souveränität wünschen.

Finden Sie heraus, wer Sie sind.

Finden Sie heraus, was Ihnen wirklich wichtig ist und wo Sie nicht bereit sind, Kompromisse zu machen.

Definieren Sie Ihre Grenzen. Entscheiden Sie sich dafür, was Sie anderen Menschen in Zukunft erlauben und was nicht.

Diese 3 Punkte sind natürlich nicht so schnell für sich selbst geklärt. Aber es lohnt sich, sich lange und tief mit diesen Fragen zu beschäftigen und diese Klarheit für sich selbst zu entwickeln.

Und das bringt Ihnen mehr Sicherheit und mehr Souveränität.

4. Ich bin echt

„Ich bin, wie ich bin, und das ist es, wie ich bin.“

Je mehr wir lernen, uns selbst zu akzeptieren, desto wahrhaftiger, echter, authentischer werden wir. Wir zeigen uns also immer öfter, wie wir sind. Ohne uns dafür zu schämen, dass wir sind, wie wir sind. Wir haben kein Bedürfnis mehr, uns zu verstecken.

Und wir können dann immer öfter sagen: Was du von mir denkst, das ist dein Problem und nicht meines.

Echtheit ist eine Folge von Selbstakzeptanz.

Das Ganze funktioniert aber auch andersherum. Wenn ich mich bewusst traue, mich zu zeigen, wie ich bin, wächst dadurch meine Selbstannahme. Auch wenn ich noch nicht ganz im Reinen mit mir bin. Selbst wenn ich mich ein bisschen für meine Fehler und Makel und Schwächen schäme.



In der Psychologie nennen wir das das „So tun als ob“-Prinzip. Wenn Sie so tun, als ob Sie sich trauen, echt und wahrhaftig zu sein, dann zieht Ihre Selbstannahme nach und Sie lernen sich immer mehr und mehr zu akzeptieren.

Der Trick ist hier nur, ganz vorsichtig zu starten. Zeigen Sie sich zuerst nur ganz

ausgewählten Menschen, denen Sie vertrauen. Stehen Sie hier zu Ihren Ängsten, Schwächen, Fehlern und zu den Dingen, die Sie sich manchmal anders wünschen würden. Sprechen Sie über Ihre Scham und Ihre Verletzlichkeit. Und Sie werden sehen, wie schnell Sie eine neue Verbundenheit zu Ihrem Gegenüber spüren, die Sie vielleicht vorher noch nicht erlebt haben. Das Teilen der eigenen Verletzlichkeit schafft eine Verbindung, die tiefer nicht sein kann. Aber wie gesagt: Vorsicht. Starten Sie hier mit vertrauenswürdigen Personen. Und je öfter Sie dazu stehen, wie Sie sind, desto größer wird auch Ihre Selbstakzeptanz.

Ein anderer Trick: Machen Sie eine Liste mit allen Dingen, die Sie an sich nicht mögen und für die Sie sich manchmal schämen. Bringen Sie die ganzen Dämonen einfach aufs Papier. Das kann für sich alleine genommen sehr reinigend sein. Und dann sortieren Sie die Liste einmal so, dass die am wenigsten schlimmen Dingen oben stehen und nach unten hin dann die wirklichen Hemmer kommen.

Und üben Sie es, immer mehr und mehr zu den Dingen vom Anfang der Liste zu stehen. Geben Sie es offen zu, dass Sie hier so sind, wie Sie sind. Stehen Sie immer mehr dazu.

Und im Gespräch, wenn Sie bemerken, dass jemand mit sich hadert, sagen Sie immer öfter: „Ja, das ist bei mir auch so.“ Zumindest wenn Sie mit der gleichen Sache hadern und diese Schwäche teilen. Sie werden immer mehr bemerken, wie viele Menschen an den gleichen Dingen zu knabbern haben. Und Gemeinsamkeit und Verbundenheit schafft hier einen wunderbar heilenden Effekt.

Zeigen Sie sich also immer öfter und in vorsichtigen Schritten, wie Sie sind. Stehen Sie zu Ihren Ängsten & Bedenken. Sagen Sie, wenn Ihnen etwas unangenehm ist.

Oder anders gesagt: Werden Sie immer echter, wahrhaftiger und authentischer. Ganz gezielt. Das erfordert Mut. Aber Sie werden sehen, dass Sie sich dadurch immer besser annehmen können. Und Sie werden mehr Respekt ernten von den Menschen, auf die es wirklich ankommt.

5. Ich erlaube mir meine Bedürfnisse

„Ich habe die guten Dinge im Leben verdient.“

Wir Menschen haben alle unsere Bedürfnisse. Zum Beispiel:

- das Bedürfnis nach Liebe, Miteinander, Austausch und Verbundenheit,
- das Bedürfnis nach physischer und emotionaler Sicherheit,
- das Bedürfnis nach Wohlergehen und Wohlstand,
- das Bedürfnis, dass das, was wir tun, funktioniert und ein gutes Ergebnis bringt (auch Erfolg genannt), oder
- das Bedürfnis nach Freiheit, Wahlmöglichkeiten und Selbstbestimmung.

Wir alle unterscheiden uns natürlich in unseren Bedürfnissen. Die einen haben ein ganz großes soziales Bedürfnis, während anderen eher ihre Freiheit wichtig ist. Sie wissen: Wir sind eben alle anders. Aber auch nicht so viel anders. Es ist jedenfalls nicht schwer, jemanden zu finden, der die gleichen Bedürfnisse hat wie ich.

Bedürfnisse zu haben ist kein Problem. Ein Problem wird es, wenn wir uns unsere Bedürfnisse nicht erlauben. Wenn wir nicht glauben, die guten Dinge wie Liebe, Wohlergehen oder Selbstbestimmung verdient zu haben.

Viele Menschen haben große Schwierigkeiten, für sich, ihre Wünsche und ihre Interessen einzustehen. Oft weil sie irgendwo glauben, sie wären nicht gut genug, nicht brav genug oder nicht würdig genug für die tollen Dinge.

Und hier kommt die gute, aber auch gleichzeitig schwierige Nachricht:

Es gibt nur einen einzigen Menschen, der Ihnen die Erlaubnis geben kann, sich die guten Dinge im Leben zu nehmen.

Und dieser Mensch sind Sie selbst.

Ich kann Ihnen sagen: Hey, Sie sind ein wirklich wundervoller Mensch, auch wenn Sie das vielleicht selbst noch nicht so richtig sehen können. Und ich erlaube Ihnen jetzt hier ganz ausdrücklich, dass Sie Ihre Bedürfnisse nach Liebe, Miteinander, Respekt, Wohlergehen oder Selbstbestimmung leben dürfen. Suchen Sie Liebe. Fordern Sie Respekt und Selbstbestimmung. Ich erlaube Ihnen das.



Aber meine Erlaubnis ist natürlich vollkommen bedeutungslos. Auch die Erlaubnis Ihrer Eltern oder Ihrer Familie – auch wenn sie schon etwas gewichtiger ist – spielt meistens keine Rolle.

Es gibt nur einen Menschen, der Ihnen die Erlaubnis geben kann. Sie selbst.

Das ist oft nichts, was man von einem Augenblick auf den anderen kann. Es geht nicht, einfach nur den Schalter umzulegen. Das wäre schön. Aber so klappt das leider nicht.

Sich selbst die Erlaubnis für die guten Dinge zu geben, ist meistens eine Reise mit vielen kleinen Schritten, auch einigen Rückschritten, aber irgendwann sind Sie angekommen, wenn Sie dranbleiben. Und es lohnt sich dranzubleiben. Weil das Ziel der Reise ganz, ganz wertvoll und lebensdienlich für Sie ist.

Der erste Schritt könnte sein, Ihre Bedürfnisse erst einmal wahrzunehmen. Fragen Sie sich öfters: Was genau brauche ich eigentlich gerade? Ist es Ruhe, Geborgenheit, Unterhaltung? Was genau ist es, das ich brauche?

Dann fragen Sie sich: „Darf ich mir dieses Bedürfnis jetzt erfüllen?“

Versuchen Sie immer öfter mit „Ja“ zu antworten. Erlauben Sie sich die guten Dinge, die Sie brauchen. Immer mehr und mehr.

6. Ich schaue auch auf meine Stärken

„Ich weiß, was ich kann und was ich (noch) nicht kann.“

Wenn wir Schwierigkeiten mit Selbstannahme und Selbstvertrauen haben, dann liegt das oft auch ein bisschen an unserem Fokus. Sie kennen das ja, es gibt Pessimisten, die sehen in der Welt immer die Gefahren und Risiken. Und es gibt Optimisten, die immer die Chancen und Möglichkeiten sehen. Und beide Gruppen schauen auf die gleiche Welt, sie haben nur eine andere Brille auf.

Auch was uns selbst betrifft, haben wir eine Brille auf. Eine Brille, die manchmal nur die negativen Eigenschaften an uns sieht. Die Dinge an uns, die nicht in Ordnung sind. Und die Fehler, die wir gemacht haben.



Bei anderen Menschen sehen Sie das. Jeder Mensch hat seine Stärken und Schwächen, seine schönen und hässlichen Seiten. Von außen können wir das gut erkennen.

Nur wir selbst sind oft die Ausnahme. Wir selbst haben hauptsächlich Schwächen, Makel und Unzulänglichkeiten. Stärken sind eher Mangelware.

Aber dass wir uns selbst so sehen, liegt nicht daran, dass wir wirklich keine guten Seiten hätten.

Es liegt an der Brille, die wir aufhaben, die unsere Stärken ganz klein macht und unsere Schwächen ganz groß.

Könnten wir nicht einfach die Brille abnehmen und eine andere Brille aufsetzen? Eine bessere Brille?

Genau, das können wir!

Sie brauchen eine andere Brille. Und zwar eine, mit der Sie sich selbst realistisch und in Ihrer ganzen Spannbreite sehen können.

Der erste Schritt dazu ist, dass Sie sich erst einmal klarmachen:

„Hey, ich habe eine Brille auf, die verhindert, dass ich auch meine guten Seiten sehe.“

Diese Brille ist vielleicht entstanden durch negative Botschaften und Signale von Lehrern, Eltern, Verwandten, Partnern, Bekannten ... Vielleicht auch anders. Aber jeder Mensch hat Stärken, Begabungen und Talente. Vielleicht haben Sie Ihre bisher noch nicht genug gefördert, deswegen können Sie sie noch nicht sehen. Aber sie sind da.

Ihre Aufgabe ist jetzt, die negative Brille abzusetzen und sich auf die Suche zu machen. Auf die Suche nach den Dingen, die Sie gut können.

Dazu eine Reihe von Fragen, die Sie sich wieder und wieder stellen können.

Wo sage ich immer: „Aber das ist doch nichts. Das zählt doch nicht. Das kann doch jeder“? (Meistens ist es so, dass es nicht jeder kann, es ist nur selbstverständlich für uns, weil wir es können.)

Was habe ich bisher in meinem Leben erreicht? Und welche Fähigkeiten, Eigenschaften, Stärken haben mir dabei geholfen?

Was liegt mir ganz stark am Herzen? Und welche meiner (positiven) Eigenschaften kann man dahinter erkennen?

Wofür loben mich andere?

Was Sie auch machen können, ist, am Abend den Tag noch einmal Revue passieren zu lassen und sich zu fragen: Was habe ich heute eigentlich ganz gut gemacht?

Durch diese Frage lenken Sie Ihren Fokus auch auf Ihre kleinen und großen Erfolge und auf Ihre Stärken.

Probieren Sie es einmal. Setzen Sie, was Ihre eigene Person betrifft, einfach einmal eine andere Brille auf.

7. Ich lebe meine Werte

„Ich bin mir selbst treu.“

Oben unter Punkt 3 konnten Sie lesen, wie wichtig es ist, zu wissen, wer man ist. Dazu gehört auch zu wissen, was einem wichtig ist, weil einem das eine gewisse innere Stärke gibt.

Es ist aber nicht nur wichtig, die eigenen Werte zu kennen. Es ist auch wichtig, sie zu leben und sie gegenüber anderen zu verteidigen. Denn wenn wir das nicht tun, kommt uns schnell der Selbstrespekt abhanden.

Wenn ich meine Werte dagegen so gut wie es geht lebe, dann steigert das meine Selbstachtung.

Es ist also wichtig zu leben, was einem wichtig ist. Aber woran merkt man, dass einem eine Sache wirklich wichtig ist?

Zum einen daran, dass man ganz automatisch danach strebt, dass diese wichtige Sache im eigenen Leben erfüllt ist.



Wenn ich jeden Tag meinen Müll trenne, bei Greenpeace Mitglied bin und zu Demos gegen Umweltverschmutzung gehe, dann ist mir offensichtlich „Umweltschutz“ wichtig. Umweltschutz ist dann einer meiner Werte.

Oder wenn ich mich jeden Tag hingebungsvoll um meine Lieben kümmere und versuche, es allen so schön wie möglich zu machen, und es mir wichtig ist, dass wir als Familie etwas unternehmen, dann ist „Familie“ einer meiner wichtigen Werte.

Es gibt so viele Werte: Gerechtigkeit, Liebe, Toleranz, Miteinander, Erfolg, Selbstbestimmung, Harmonie, Gelassenheit, Integrität, Fairness etc.

Wir alle haben unsere Werte. Die Dinge, die uns wichtig sind.

Aber es gibt auch ständig Situationen, die unsere Werte in Frage stellen. Situationen, die uns dazu verführen, unsere Werte zu opfern und entgegen unseren Werten zu handeln.

Und es ist absolut menschlich, hier auch einmal einzuknicken. Das passiert jedem von uns. Und in diesem Fall ist es wieder wichtig, sich das Einknicken selbst zu verzeihen (siehe Punkt 1).

Noch besser ist es allerdings, seine Werte hochzuhalten und das eigene Leben so gut, wie es geht, danach auszurichten. Immer bekommt niemand das hin. Aber so oft wie möglich, das ist der Weg - und wie schafft man das?

Stellen Sie sich dazu einfach zwei Fragen:

Was ist mir wirklich wichtig im Leben?

Und was tut ein Mensch im Alltag wieder und wieder, dem diese Dinge wichtig sind?

Und dann versuchen Sie, Ihr Handeln immer mehr und mehr in Einklang mit diesem Ideal zu bringen.

Denn dann können Sie mit Stolz in den Spiegel schauen und sich sagen: Ich bin mir selbst treu. Ich lebe, was mir wichtig ist.

8. Ich löse meine Probleme

„Ich nehme mein Leben in die Hand.“

Menschen mit einem starken Selbstbewusstsein lösen ihre Probleme. Das bedeutet nicht, dass sie wie Superman sind und alle Probleme mit einer kleinen Handbewegung aus der Welt schaffen. Aber sie haben ihre Probleme auf dem Zettel und versuchen nach und nach, Lösungen dafür zu finden. Sie ziehen nicht den Kopf ein und warten, bis es vorbei ist. Und sie warten auch nicht, bis ein Retter kommt und die Sache für sie aus der Welt schafft.

Sie sagen sich: Das ist Mist, das geht so nicht weiter, deswegen werde ich hier etwas unternehmen. Und dann unternehmen sie etwas, um das Problem aus der Welt zu schaffen.

Auch hier gilt das „So tun als ob“-Prinzip. Wenn Sie anfangen, Ihre kleinen und großen Probleme anzugehen und zu lösen, wird das Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstachtung erhöhen. Weil Sie etwas für sich selbst tun. Weil Sie sich wichtig genug sind, für sich selbst einzustehen und Ihre Probleme zu lösen.



Und Sie können hier mit den ganz kleinen Dingen anfangen:

endlich den Fahrradreifen flicken lassen,

mit dem Partner über die Aufteilung der Hausarbeit sprechen oder

ein vernünftiges Erinnerungssystem für alle Geburtstage einrichten, so dass ich sie nicht immer wieder vergesse ...

Natürlich können Sie sich auch um größere Probleme kümmern:

mir eine zentralere Wohnung suchen, damit ich nicht mehr so weit zur Arbeit fahren muss,

einer örtlichen Gruppe (z. B. über xing.com oder facebook) beitreten, um neue Leute kennen zu lernen,

entscheiden, ob ich eine Fortbildung mache, um mich beruflich neu zu qualifizieren.

Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand und lösen Sie Ihre Probleme eines nach dem anderen. Zuerst die ganz kleinen und dann wagen Sie sich an die größeren. Das schafft Selbstvertrauen und Selbstachtung.

9. Ich bin freundlich zu mir

„Ich behandle mich wie einen guten Freund.“

Es gibt noch eine Sache, die uns dabei hilft, uns selbst mehr zu achten und zu akzeptieren: Selbstfreundlichkeit.

Selbstfreundlichkeit bedeutet nichts anderes, als freundschaftlich mit sich selbst umzugehen. Also so, wie wir einen guten Freund idealerweise behandeln:

Wir sprechen freundlich und respektvoll mit einem Freund.

Wir hören unserem Freund gut zu, ohne ihn zu verurteilen.

Wir bauen unseren Freund auf und machen Mut, wenn etwas Doofes passiert ist.

Wir sagen ihm, dass wir ihn mögen.

Wir verzeihen ihm, wenn er sich mal daneben benommen hat, weil wir wissen, dass wir Menschen eben alle nicht perfekt sind und jeder mal einen schlechten Tag hat.



Genau so behandeln wir uns selbst auch. Wir sprechen in Gedanken freundlich und respektvoll mit uns selbst, auf Augenhöhe, ohne Anklagen, Gemeinheiten & Vorwürfe.

Wir machen uns in schwierigen Situationen selbst Mut und bauen uns selbst auf.

Wir sagen uns in Gedanken öfters mal selbst, dass wir uns mögen und dass wir etwas gut gemacht haben.

Wir gestehen es uns selbst zu, Fehler zu machen und uns auch mal doof zu benehmen. Wir verzeihen uns das selbst.

Das alles bedeutet Selbstfreundlichkeit. Und wenn Sie Ihre Beziehung zu sich selbst verbessern möchten, dann praktizieren Sie öfter Selbstfreundlichkeit. Behandeln Sie sich selbst wie einen guten Freund.

Ein guter Start, um sich hier zu ändern, ist, sich regelmäßig daran zu erinnern, wie man sich in Zukunft anders verhalten und freundlicher zu sich sein möchte. Durch Post-it-Notes. Oder stellen Sie sich einen Mobile-Alarm.

Eine andere Möglichkeit ist, ein Journal zu schreiben, in dem Sie jeden Tag kurz notieren, wie gut Sie heute in Sachen Selbstfreundlichkeit waren, am besten mit konkreten Ereignissen. Zum Beispiel:

„Heute nett zu mir gesprochen und mich nicht selbst runtergemacht, obwohl mir beim Kochen meine Soße angebrannt ist. Normalerweise hätte ich mich dann selbst beleidigt. Heute nicht. Sehr gut.“

Wie auch immer Sie es anstellen: Versuchen Sie doch in Zukunft freundlicher mit sich selbst umzugehen. Denn das fühlt sich so viel besser an, als wenn Sie sich ständig selbst fertigmachen.

10. Das Wichtigste zum Schluss: Ich gehe kleine Schritte

„Ich lass mir Zeit und bleibe dran.“

Ja, ich weiß. Das waren ganz schön viele Ideen in diesem Beitrag. Und jede einzelne von den Ideen ist anspruchsvoll und nicht von heute auf morgen in die Tat umzusetzen.

Deswegen ist eines wichtig: Versuchen Sie nicht, alles aus diesem Beitrag sofort umzusetzen. Greifen Sie sich lieber eine einzige kleine Sache heraus, die Sie ausprobieren. Und wenn Sie damit eine Weile herumprobiert haben, dann können Sie sich dem nächsten Punkt zuwenden. Denn wie sagt man so schön: Jede noch so große Reise beginnt mit einem einzelnen Schritt. Und jeder kleine Schritt bringt Sie Ihrem Ziel näher.



Die Versuchung ist groß, alles auf einmal ändern zu wollen. Aber dauerhafte Veränderung funktioniert so leider nicht.

Die allermeisten guten Vorsätze und Veränderungsbestrebungen scheitern an einer Sache: fehlende Geduld.

Wenn Sie wirklich etwas ändern wollen, dann fangen Sie an mit einer Kleinigkeit, bleiben Sie dran, genießen Sie kleine Erfolge, ändern Sie eine zusätzliche Kleinigkeit, bleiben Sie weiter dran, genießen Sie kleine Erfolge, ändern Sie weiter und weiter und weiter, genießen Sie Ihren Fortschritt und vor allem: Bleiben Sie so lange dran, bis Sie mit Ihrem Selbstvertrauen und Ihrer Selbstannahme richtig zufrieden sind.

Das Ganze kann ein Weilchen dauern. Dinge, die sich über Jahre oder Jahrzehnte eingeschlichen haben, ändert man nicht in einem Monat. Es ist menschlich, dass man es schnell hinter sich haben will. Aber so funktioniert es nicht.

Ich kann Ihnen nur empfehlen: Fangen Sie an, lassen Sie sich Zeit und genießen Sie den Weg. Den Weg zu mehr Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstannahme.