

Mein Selbsthilfebuch

Seebauer • Jacob

Schluss mit meiner Wenigkeit!

Selbstvertrauen erlangen
und selbstsicher handeln

2. Auflage



BELTZ

Laura Seebauer • Gitta Jacob

Schluss mit meiner Wenigkeit

Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln

2., vollständig überarbeitete Auflage

BELTZ

Dr. Laura Seebauer

Psychologische Psychotherapeutin
Kaiser-Joseph Straße 229
79098 Freiburg
E-Mail: praxis@psychotherapie-seebauer.de

PD Dr. Gitta Jacob

GAIA AG
Hans-Henny-Jahnn-Weg 53
22085 Hamburg
E-Mail: gitta.jacob@gaia-group.com
www.gaia-group.com

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-621-29105-7 Print

ISBN 978-3-621-29106-4 E-Book (PDF)

ISBN 978-3-621-29107-1 E-Book (EPUB)

2., vollständig überarbeitete Auflage 2025

© 2025 Programm PVU Psychologie Verlags Union

Verlagsgruppe Beltz

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa

Umschlagbild: ©Stocksy/Serge Filimonov

Herstellung: Uta Euler

Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

INHALT

Vorwort zur 2. Auflage	7
1 Selbstsicherheit	9
1.1 Was ist Selbstsicherheit?	9
1.2 Die vier Anteile der Selbstsicherheit	12
1.3 Welche Gefühle haben mit Selbst(un)sicherheit zu tun?	17
1.4 Das gesunde Maß finden	21
1.5 Test: Wie selbstsicher sind Sie?	24
2 Wo soll es hingehen?	27
2.1 So soll mein Leben aussehen	27
2.2 Klare Ziele finden	34
2.3 Wann ist ein Ziel erreicht?	38
3 Hindernisse erkennen und überwinden	41
3.1 Was steht mir im Weg?	41
3.2 Der Ursprung der Unsicherheit	48
4 Sich selbst finden	57
4.1 Wie wir werden, wer wir sind	57
4.2 Sich selbst kennenlernen	66
4.3 Sich selbst akzeptieren	72
4.4 Achtsamkeit und Selbstsicherheit – wie passt das zusammen?	76
4.5 Zwischen Akzeptanz und Aktion	81
5 Sicher auftreten	87
5.1 Kommunikation	87
5.2 Körpersprache	92
5.3 Zeit für Experimente	99
6 Mit Kritik umgehen lernen	105
6.1 Den inneren Kritiker bändigen	106
6.2 Aus Kritik lernen	111
6.3 Richtig Kritik üben	118
6.4 Lob annehmen	120

7 Beziehungen gestalten	129
7.1 Positive Beziehungen herstellen	130
7.2 Sich durchsetzen	138
8 Mutig sein	149
8.1 Etwas Neues wagen	150
8.2 Keine Angst	159
Literatur	163
Schnell nachschlagen	164

VORWORT ZUR 2. AUFLAGE

Seit der ersten Veröffentlichung von *Schluss mit meiner Wenigkeit* vor 10 Jahren haben uns zahlreiche Rückmeldungen erreicht – von Leserinnen und Lesern, die das Buch als wertvollen Begleiter auf ihrem Weg zu mehr Selbstsicherheit genutzt haben. Manche berichteten von kleinen, aber bedeutenden Aha-Momenten im Alltag, andere von tiefgreifenden Veränderungen in ihrem Denken und Verhalten. Diese Rückmeldungen haben uns ermutigt, das Buch weiterzuentwickeln und mit dieser zweiten Auflage noch besser auf die Bedürfnisse unserer Leserinnen und Leser einzugehen.

Das zentrale Thema – Selbstsicherheit – bleibt oft schwer zu fassen. Wir wissen intuitiv, dass sie wichtig ist, doch was genau verbirgt sich dahinter? Geht es darum, sich selbst anzunehmen, souverän in sozialen Situationen aufzutreten oder Klarheit über die eigenen Ziele zu gewinnen? Wahrscheinlich ist es eine Mischung aus alldem. Deshalb setzen wir weiterhin auf einen umfassenden Ansatz, der die vielen Facetten von Selbstsicherheit beleuchtet.

In dieser vollständig überarbeiteten Ausgabe haben wir neue Erkenntnisse aus der Psychologie integriert und zusätzliche Übungen ergänzt, die sich besonders in der Praxis bewährt haben. Außerdem sind Fallbeispiele hinzugekommen, die typische Herausforderungen und Lösungswege veranschaulichen. Zu vielen Übungen können Sie jetzt direkt hier im Buch Gedanken und Ideen niederschreiben und sich so Erkenntnisse, Wünsche und Einstellungen erarbeiten.

Ob Sie das Buch von vorne bis hinten durchlesen oder gezielt einzelne Aspekte herausgreifen – unser Ziel ist es, Ihnen Impulse zu geben, mit denen Sie Ihre persönliche Entwicklung selbstbestimmt gestalten können. Selbstsicherheit ist kein starres Endziel, sondern ein dynamischer Prozess: Es geht nicht darum, irgendwann «fertig» zu sein, sondern darum, sich immer wieder selbst zu hinterfragen, weiterzuentwickeln und sich in verschiedenen Lebenssituationen authentisch und mit Selbstvertrauen zu behaupten.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen, Erkunden und Ausprobieren!

Freiburg und Hamburg, im Februar 2025

Laura Seebauer und Gitta Jacob

1

SELBSTSICHERHEIT

1.1 Was ist Selbstsicherheit?

In unserer Gesellschaft wird der »Selbstsicherheit« eine große Bedeutung zugemessen. Menschen werden entweder für ihr selbstsicheres Auftreten gelobt oder wollen daran arbeiten, selbstsicherer zu werden. In den meisten Fällen ist damit gemeint, wie ein Mensch sich im Zusammensein mit anderen Menschen verhält, dass er z. B. durchsetzungsstark ist. Viele Menschen wünschen sich, in Gruppen, im Job oder in der Partnerschaft selbstsicherer aufzutreten und besser für sich und ihre Interessen eintreten zu können. Tatsächlich ist dies allerdings nur der zweite Teil dessen, was Selbstsicherheit ausmacht. Zunächst muss man sich nämlich selbstsicher fühlen, um das dann im Kontakt mit anderen Menschen nach außen tragen zu können. Vielleicht haben Sie auch selbst schon die Erfahrung gemacht, dass ein selbstsicheres Gefühl die Voraussetzung dafür ist, eigene Wünsche und Bedürfnisse äußern zu können. Es gibt also zwei Teile von Selbstsicherheit, bei denen der eine nicht ohne den anderen funktionieren kann – wie zwei Seiten der gleichen Medaille:

- (1) Sich selbstsicher fühlen:** Mit einem selbstsicheren Gefühl verbindet man Gelassenheit, Souveränität, Kraft und Stärke. Ein selbstsicherer Mensch kennt seine Stärken und Schwächen und akzeptiert sich so, wie er ist. Entscheidend ist dabei auch, gut einschätzen zu können, was man braucht, um

sich gut zu fühlen, also die eigenen Bedürfnissen zu kennen. Dieser erste Teil von Selbstsicherheit wird manchmal auch »Selbstbewusstsein« genannt. Ein selbstbewusster Mensch hat Vertrauen und Zuversicht darauf, dass man seine Ziele erreichen wird und mit aufkommenden Hindernissen gut umgehen kann. Auch der Begriff des »Selbstwertes« spielt hierbei eine Rolle. Ein selbstsicherer Mensch fühlt sich auch unabhängig von Erfolgen und Misserfolgen wertvoll und liebenswert.

- (2) **Selbstsicher auftreten:** Ein selbstsicheres Auftreten beschreibt im Unterschied dazu die Fähigkeit, gegenüber anderen Menschen durchsetzungsstark aufzutreten und für die Erfüllung eigener Bedürfnisse kompetent einzutreten – ohne dabei allerdings übermäßig aggressiv zu werden. Ein selbstsicheres Auftreten erkennt man zum Beispiel an einer aufrechten Körperhaltung und einer klaren und sicheren Sprache. Ein selbstsicherer Mensch ist meistens gelassen und in seiner Haltung relativ unabhängig von dem, was andere Menschen über ihn oder sie denken.

In diesem Ratgeber soll es um beide Seiten der Selbstsicherheit gehen. Wir möchten Ihnen helfen, sich selbst besser kennenzulernen, Ihre Wünsche und Bedürfnisse besser zu spüren und auch Ihre Schwächen ein wenig besser zu akzeptieren. Dieses Selbstbewusstsein soll Ihnen dann dabei helfen, sich auch in der Beziehung zu anderen selbstsicherer zu verhalten, sich durchzusetzen und auch mal »Nein« zu sagen, wenn Ihnen etwas nicht guttut.

Beispiel

Lisa

Lisa ist eine 28-jährige Vertriebsleiterin. Sie wurde von ihren Vorgesetzten in den vergangenen Jahren sehr gefördert und hat sich so innerhalb weniger Jahre eine verantwortungsvolle Position erarbeitet. Sie lebt in einer Wohngemeinschaft mit ihrer besten Freundin Tina, die mit ihrem Freund zurzeit eine Fernbeziehung führt. Tina beneidet Lisa häufig darum, wie selbstsicher sie wirkt. Tatsächlich fühlt sich Lisa auch sehr selbstsicher – eigentlich ... Wären da nicht diese dummen Kleinigkeiten, die sie manchmal völlig aus der Bahn werfen. So wie neulich: Lisa hatte einen stressigen Tag in der Firma hinter sich. Trotzdem hatte sie es geschafft, alle Aufgaben zu erledigen und ihre Vorschläge in der Teambesprechung hatten ihr ein anerkennendes Nicken ihres Vorgesetzten eingebracht. So verließ sie die Firma müde, aber rundum zufrieden mit sich selbst, um mit Tina noch ein Eis in der Sonne zu essen. Als die beiden Freundinnen so gemütlich auf der Wiese saßen und die letzten Sonnenstrahlen des

Tages genossen, rief ihr ein junger Kerl zu: »Na, Moppelchen, die zweite Kugel hätte ich aber lieber in der Eisdiele gelassen!« Daraufhin zogen er und seine Freunde lachend von dannen. Auf einmal war Lisas gute Laune wie weggeblasen und sie lief puterrot an. Sie konnte sich allerdings nur noch zu einem schwachen »Guck dich doch mal an« aufrufen. Trotz des erfolgreichen Tages fühlte sie sich jetzt auf einmal total unwohl in ihrer Haut und wäre am liebsten nach Hause gegangen. Gleichzeitig ärgerte sie sich wahnsinnig über sich selbst. Wie kann das sein, dass irgendein dummer Typ, der nicht halb so viel auf dem Kasten hat wie sie, mit einem Wink ihr ganzes Selbstbewusstsein in die Tonne kickt und sie sich auf einmal wieder fühlt wie eine Sechsjährige! Da sollte sie doch eigentlich drüberstehen, oder?

So wie Lisa geht es vielen Menschen. In manchen Situationen fühlt man sich selbstsicher und hat keine Probleme, seine Meinung zu vertreten oder schlagfertig zu sein – häufig z. B. gegenüber Menschen, die man gerne mag. Andererseits kann eine winzige Bemerkung eines Unbekannten ausreichen, um die Selbstsicherheit wegschmelzen zu lassen wie eine Eiskugel in der Sonne. Das ist tatsächlich ganz normal! Selbstsicherheit ist keine feste Größe, sondern variiert je nach Tagesform, Situation und vor allem den Menschen, mit denen wir zu tun haben.

Überlegen Sie einmal für sich selbst:

Wie kann man Ihre Selbstsicherheit am ehesten erschüttern?

Was müsste jemand zu Ihnen sagen, damit Sie sich möglichst unsicher fühlen?

Wer kann Sie innerhalb kürzester Zeit verunsichern? Wie macht diese Person das?

Vielleicht kommt es Ihnen komisch vor, beim Thema Selbstsicherheit als Erstes darüber nachzudenken, wie Sie am leichtesten unsicher werden. Der Grund dafür ist, dass es entscheidend ist, die eigene Achillesferse zu kennen! Wenn Sie genau wissen, was Sie verunsichert, können Sie die aufkommende Unsicherheit in solchen Situationen viel schneller einordnen und dagegen ansteuern. Wie Sie das am besten machen, erfahren Sie in den folgenden Kapiteln.

Gut zu wissen

Sie können sich Selbstsicherheit wie einen Baum vorstellen. Die Wurzeln sind das Fundament, die innere Selbstsicherheit, die im Verborgenen wirkt. Der Stamm und die Äste sind auch von außen zu sehen, das sichere und starke Auftreten. Natürlich bringt ein kräftiger Wind Ihren Baum manchmal ganz schön ins Wanken, aber die Wurzeln sorgen dafür, dass er nie ganz umkippt.

1.2 Die vier Anteile der Selbstsicherheit

Um Selbstsicherheit genauer zu verstehen, muss man sie von allen Seiten beleuchten. In der Psychologie gibt es dabei vier wichtige Anteile:

- Gedanken
- Gefühle
- Körpergefühl
- Verhalten

Diese vier Anteile stehen in enger Verbindung miteinander. Wenn Sie auf einer Ebene etwas ändern möchten, z. B. Ihr unsicheres Verhalten, dann sollten Sie auch die Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen einbeziehen, die diesem Verhalten vorangehen. Abbildung 1 zeigt, wie diese vier Ebenen üblicherweise zusammenspielen.

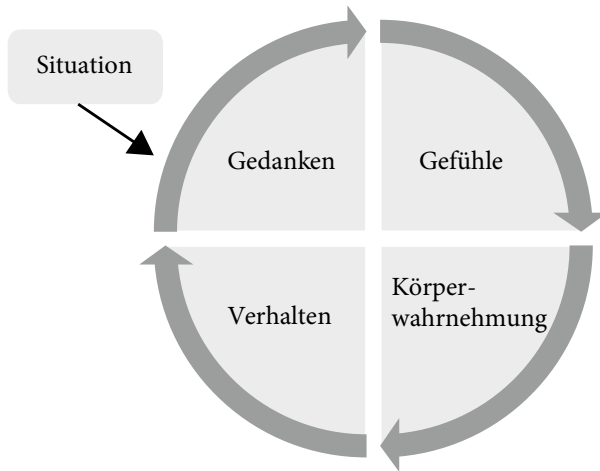


Abbildung 1 Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Verhalten

Denken Sie jetzt bitte mal an eine Situation in der letzten Woche, in der Sie sich selbstsicher und richtig gut gefühlt haben, und beantworten Sie die folgenden Fragen:

Welche Gedanken gingen Ihnen in dieser Situation durch den Kopf?

Welche Gefühle haben Sie in der Situation empfunden?

Wie hat sich Ihr Körper in diesem Moment angefühlt?

Ganz automatisch sind alle vier Anteile in unserem Leben immer aktiv, wir machen sie uns nur nicht immer bewusst. Wenn Sie z. B. eine Gruppe von Bekannten sehen, die sich unterhalten und zu Ihnen blicken, denken Sie vielleicht »Die freuen sich bestimmt auf mich« oder aber »Ich gehöre nicht dazu« oder gar »Die lästern bestimmt über mich«. Aus diesen Gedanken folgen dann Gefühle, z. B. Zugehörigkeit, Ausgeschlossenheit, Freude, Scham oder Traurigkeit. Gefühle gehen mit bestimmten Körperempfindungen einher, z. B. Schwitzen, Herzklopfen, einem Kloß im Hals oder einem schweren Atem. Gefühle und Körperempfindungen sind entscheidend dafür, wie wir uns in einer Situation verhalten. Wenn Sie sich beispielsweise zugehörig und freudig fühlen, werden Sie vermutlich auf diese Gruppe positiv und offen zugehen und sich ganz selbstverständlich dazusetzen. Wenn Sie sich jedoch wegen Ihrer Gedanken ausgeschlossen, beschämt oder traurig fühlen, werden Sie sich im schlimmsten Fall gar nicht an die Gruppe herantrauen oder sich nur still an den Rand setzen. Dieses Verhalten hat dann wieder Einfluss auf unsere Gedanken. Wenn Sie inmitten der Gruppe sitzen und andere offen ansprechen, werden Sie vermutlich Gedanken haben wie »Gut, dass ich gekommen bin« oder »Die anderen mögen mich«. Wenn Sie allerdings gleich wieder gegangen sind oder sich nur an den Rand gesetzt haben, kommen wahrscheinlicher Gedanken wie »Ich habe nichts Interessantes zu sagen« oder »Ich gehöre hier nicht dazu«. Dann geht der ganze Kreislauf von vorne los und verstärkt sich immer weiter – in die positive oder in die negative Richtung.

Beispiel

Anna

Anna fühlt sich in den meisten Lebenslagen eigentlich relativ selbstsicher. Daran hat sie in den vergangenen Jahren, unter anderem in einer Therapie, viel gearbeitet. Mit ihrem Leben ist sie soweit zufrieden, hat einen guten Job und viele Freunde. Nur wenn es um Männer geht, schrumpft Annas Selbstsicherheit ganz schnell auf das Alter einer Zwölfjährigen zusammen. Sie hatte noch nie einen festen Freund, obwohl es dafür objektiv wirklich keinen Grund gibt. Anna ist hübsch und lustig und ihre Freunde lassen sich oft von ihrem Unterneh-

mungsdrang mitreißen. Sobald es aber darum geht, einen Mann kennenzulernen, kommen Anna negative Gedanken in den Sinn, z. B. »Warum sollte der sich ausgerechnet für mich interessieren?« oder »Mit mir stimmt doch etwas nicht, dass ich noch nie eine Beziehung hatte«. Abbildung 2 macht deutlich, wie Annas negative Gedanken dabei zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung werden.

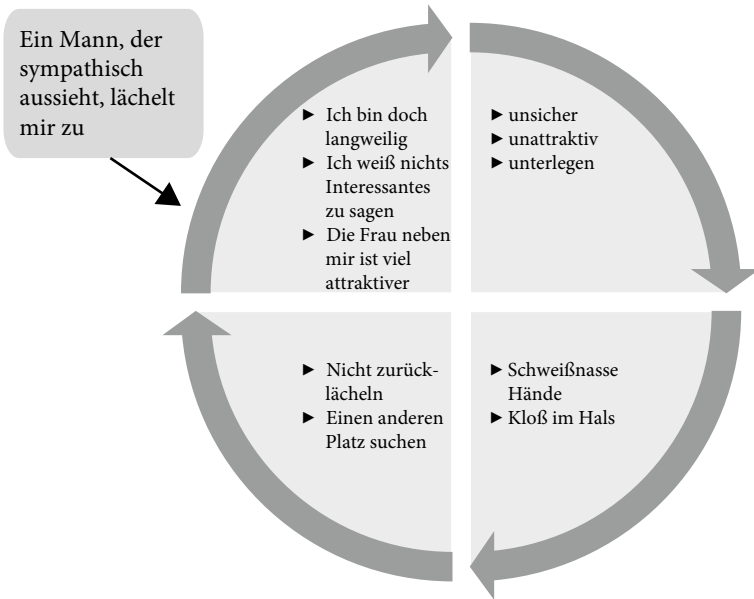


Abbildung 2 Teufelskreislauf negativer Gedanken

Aufgrund ihrer negativen Gedanken verhält sich Anna also am Ende so, dass kein Mann sich traut, sie anzusprechen, weil sie so verschlossen und uninteressiert wirkt.

Mit dem folgenden kleinen Experiment können Sie testen, was für einen großen Einfluss unsere Gedanken auf unser Verhalten anderen Menschen gegenüber haben.

Zum Ausprobieren

Experiment zur Wirkung von Gedanken

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich die folgende Situation vor:

Sie haben einen neuen Kollegen bei der Arbeit. Nach der Teambesprechung, in der er offiziell vorgestellt wurde, möchten Sie sich noch einmal persönlich mit ihm bekannt machen. Sie gehen auf ihn zu und stellen sich vor. Während Sie miteinander sprechen, schaut Ihr neuer Kollege die ganze Zeit auf den Boden.

Jetzt möchten wir Sie bitten, die folgenden drei Gedanken nacheinander »auszuprobieren«. Bitte achten Sie dabei darauf, welche Gefühle der jeweilige Gedanke bei Ihnen auslöst und wie Sie aufgrund dieses Gedankens und der darauffolgenden Gefühle gerne handeln würden (Handlungsimpuls).

(1) »Der ist aber ganz schön unhöflich!«

- Gefühl: _____
- Handlungsimpuls: _____

(2) »Ich bin total uninteressant für ihn.«

- Gefühl: _____
- Handlungsimpuls: _____

(3) »Der ist aber ganz schön schüchtern.«

- Gefühl: _____
- Handlungsimpuls: _____

Konnten Sie sich in die unterschiedlichen Gedanken hineinversetzen? Finden Sie es nicht auch erstaunlich, wie ein und dasselbe Verhalten (auf den Boden schauen) so unterschiedliche Gefühle und Handlungsimpulse auslösen kann? In realen Situationen ist das ganz genauso: Manche Menschen neigen dazu, Dinge auf sich zu beziehen (»Ich bin langweilig oder uninteressant«), während andere die Dinge eher den äußeren Umständen zuschreiben (»Der ist unhöflich oder schüchtern«). Diese Bewertungen beeinflussen die eigene Selbstsicherheit ganz entscheidend.

Es ist also wirklich schwierig, sich einfach selbstsicherer zu verhalten, wenn man nicht gleichzeitig die Gedanken, Gefühle und das Körpergefühl miteinbe-

zieht. Wir möchten Ihnen dabei helfen, auf ganzheitliche Weise mehr Selbstsicherheit zu erlangen. Sie werden lernen, wie Sie negative Gedanken hinterfragen und »ausschalten« können. Andererseits werden Sie auch Übungen finden, die negative Gefühle direkt an der Wurzel verändern. Meist sind dies sogenannte Imaginationsübungen oder Vorstellungsübungen. Ein ganz wichtiger Punkt sind auch die Körperempfindungen und die Körperhaltung, wenn es um Selbstsicherheit geht. Deshalb finden Sie in diesem Buch sowohl Hinweise dazu, wie Sie Ihre innere Mitte besser finden können, als auch Körperübungen für ein besseres, selbstsichereres Körpergefühl. Last but not least soll es natürlich auch um das konkrete Verhalten gehen. Sie werden gezielt lernen, neue Verhaltensweisen zu planen und zu üben. Durch die Arbeit an allen vier Anteilen können Sie nachhaltig und stabil Selbstsicherheit aufbauen.

1.3 Welche Gefühle haben mit Selbst(un)sicherheit zu tun?

Sie möchten sich selbstsicherer fühlen und/oder verhalten? Dies ist ein sehr gutes Ziel! Als Erstes soll es jedoch um das gehen, was Sie belastet, nämlich die (Selbst-)Unsicherheit. Hinter der Unsicherheit können nämlich ganz unterschiedliche Gefühle stecken. Wissen Sie eigentlich, warum wir überhaupt Gefühle haben?

Warum haben wir Gefühle?

Gefühle haben sich im Laufe der Evolution herausgebildet, um uns zu helfen, möglichst schnell auf bestimmte Situationen reagieren zu können, z. B. auf Gefahr. Bestimmte Informationen aus der Umwelt, wie ein lauter Knall, aktivieren das Gefühl der Angst. Instinktiv sind an ein solches Gefühl bestimmte Verhaltensmuster geknüpft, z. B. sich zu verstecken oder wegzulaufen. Das ist absolut sinnvoll, wenn wirklich Bedrohung besteht! Wenn die Menschen in der Steinzeit nicht gelernt hätten, ganz schnell wegzurennen beim Anblick eines Säbelzahnigers, hätte unsere Gattung wahrscheinlich nicht überlebt ... Gefühle helfen uns also dabei, die zahllosen Informationen aus der Umwelt zu filtern und auf wichtige Reize möglichst schnell zu reagieren. Deshalb sind negative Gefühle zunächst einmal eine ganz wichtige Information für uns, ohne die die Menschheit gar nicht überlebt hätte, und sollten nicht einfach »weggemacht« werden. Manchmal kann es aber passieren, dass bestimmte Gefühle sich verselbstständigen und ohne Grund oder bei dem kleinsten Anlass laut Alarm geben. Dann muss die Alarmanlage etwas leiser gedreht werden, sodass übermäßig negative Gefühle Sie nicht daran hindern, Ihr Leben so zu führen, wie Sie das möchten.

Hinter Unsicherheit können sich ganz unterschiedliche Gefühle verbergen. Diese können Ihnen wichtige Informationen darüber geben, warum Sie gerade in bestimmten Situationen besonders leicht zu verunsichern sind. Im Folgenden finden Sie die wichtigsten Gefühle, die mit Unsicherheit zu tun haben. Jedes Gefühl hat seine eigene Botschaft. Können Sie sich irgendwo wiedererkennen?

Angst. Das Ziel von Angst ist es, Gefahren zu erkennen oder abzuwenden. Ob wir etwas als mögliche Gefahr bewerten, hängt einerseits von unserer genetischen Programmierung ab (z. B. Spinnen, Raubtiere, Donner) und andererseits von unseren eigenen Erfahrungen (z. B. schlechte Erfahrungen mit bestimmten Menschen). Angst weckt häufig intensive Körperempfindungen, z. B. Schwitzen, Herzklopfen, Engegefühle in der Brust oder ein flaues Gefühl im Magen. Diese Körperreaktionen stammen noch aus der Zeit, in der man sich bei drohender Gefahr möglichst schnell verstecken oder weglaufen musste. Sie zeigen einen Anstieg des Adrenalinpiegels an – wenn er steigt, dann setzt der Körper Energie frei, damit man schnell rennen kann. Angst löst solche Empfindungen aus, aber der Kreislauf funktioniert auch umgekehrt: Wenn wir solche Empfindungen haben, sehen wir das leicht als Anzeichen für drohende Gefahr. Dies löst dann wiederum Angst aus und macht uns natürlich auch unsicher.

Beispiel

Thomas

Thomas war immer eher ein schüchternes Kind. In der Grundschule kam er trotzdem gut zurecht und hatte Freunde zum Spielen. Auf der Realschule kam er aber leider in eine Klasse mit vielen »Rowdys«, die ihn wegen seiner schüchternen Art piesackten und hänselten. Weil ihm das peinlich war, fiel es ihm schwer, sich jemandem anzuvertrauen, und er litt ganze drei Jahre darunter. Mittlerweile ist Thomas 25 Jahre alt und hat gerade seinen Meister als Mechaniker gemacht. Obwohl er seinen Job gut macht, hat er immer wieder Angst, dass andere ihn fertigmachen wollen. Besonders wenn Kollegen in seinem Alter auf ihn zukommen, sucht er ihre Gesichter immer automatisch nach Anzeichen dafür ab. Im Kontakt mit Gleichaltrigen ist er sehr schüchtern und fühlt sich total unsicher.

Scham. Scham ist ein Gefühl, das man empfindet, wenn man sich selbst mit den Augen der anderen sieht und für schlecht befindet. Dann fühlt man sich unzulänglich, schlecht, minderwertig oder unerwünscht. Der Zweck dieses Gefühls ist es, uns davor schützen, dass wir uns in den Augen anderer Menschen lächerlich machen, und so sicherzustellen, dass wir ein Teil der Gemeinschaft bleiben.

Zum Beispiel schämen wir uns, wenn wir etwas falsch machen und dabei erwischt werden. Insofern hat Scham auch eine gute Funktion: Sie hilft uns, unser Verhalten an die Norm der Gruppe anzupassen und macht es so erst möglich, dass Menschen zusammenleben können. Allerdings kann Scham auch übermäßig werden: Bei Menschen, die sehr sensibel sind für das Empfinden von Scham, wird jede Abweichung von der Norm zu großer Unsicherheit führen – auch wenn es sich nur um Kleinigkeiten handelt, die jedem mal passieren, wie ein kleiner Fehler, eine etwas unpassende Bemerkung oder ein etwas auffälligeres Outfit.

Beispiel

Carola

Carola ist gemeinsam mit vielen netten Kollegen und Kolleginnen auf einem Kongress. Am letzten Abend gibt es ein großes Essen. Als sich alle im Foyer des Hotels treffen, um gemeinsam zum Veranstaltungsort zu gehen, stellt Carola mit Schrecken fest, dass sie als einzige ein schickes Kleid und hohe Schuhe trägt. Fast alle anderen sind in Jeans gekommen. Carola ist es total peinlich, dass sie so overdressed ist, und fühlt sich den ganzen Abend extrem unwohl und unsicher in ihrer Haut.

Neid und Unzulänglichkeit. Man empfindet Neid, wenn man das Gefühl hat, dass eine andere Person etwas hat, das eigentlich einem selbst zustehen würde oder das man gerne hätte. Der Besitz des anderen wird als »ungerecht« empfunden. Neid kann sich auf bestimmte materielle Dinge, Aussehen, Erfolg oder einen attraktiven Partner beziehen. Einerseits ist Neid ein sehr nützliches Gefühl, da es uns dazu antreibt, mehr zu erreichen und unseren Vorteil zu suchen. Allerdings geht Neid auch häufig mit einem Gefühl von Unzulänglichkeit einher. Wenn es zu einem ständigen Vergleich mit anderen kommt, bei dem man immer wieder schlechter abschneidet, kann dies ebenfalls zu großer Unsicherheit führen.

Beispiel

Franziska

Franziska ist im dritten Jahr ihrer Ausbildung zur Krankenpflegerin. Sie empfindet sehr häufig Neid und fühlt sich oft ungerecht behandelt. Sie hat eigentlich immer das Gefühl, dass ihre Mitschülerinnen besser bewertet werden, dass sie hübscher sind als sie selbst und es überhaupt viel leichter haben im Leben. Es

2

WO SOLL ES HINGEHEN?

2.1 So soll mein Leben aussehen

Mein Leben rückwärts betrachtet

Kennen Sie das auch, dass Sie manchmal unzufrieden sind mit dem Lauf Ihres Lebens und dem, was Sie daraus machen? Das geht ganz vielen Menschen so! Häufig sind es Geburtstage, Jahrestage oder Jahreswechsel, an denen man zurückblickt und Bilanz zieht, wie es bisher gelaufen ist, ganz allgemein oder in Bezug auf bestimmte Aspekte. Vielleicht fällt Ihnen dann auf, was Sie alles erreicht haben oder auch, welche Chancen Sie verpasst haben. Vermutlich werden Sie wie fast jeder das Gefühl haben, dass die vergangenen Jahre geradezu vorbeigerast sind. Das kommt daher, dass wir in der Rückschau immer alles im Zeitraffer betrachten und meist nur die Höhe- oder Tiefpunkte erinnern und nicht den Alltag.

Was macht Sie gerade zufrieden in Ihrem Leben?

- _____
- _____
- _____

Was macht Sie gerade unzufrieden in Ihrem Leben

- _____
- _____
- _____

Wenn Sie Ihre verschiedenen Lebensabschnitte genauer anschauen, werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass einige Ihrer heutigen Probleme denen aus Ihrer Schulzeit, aus der Zeit der Ausbildung und aus Zeiten der Arbeit oder der Arbeitslosigkeit ganz schön ähnlich sind. Bei den meisten Menschen sind es nämlich immer die gleichen Stolpersteine, über die sie im Leben immer wieder fallen. Zum Beispiel die Angst vor dem Risiko, etwas ganz Neues zu beginnen; oder die Schüchternheit, die immer wieder dazu geführt hat, bestimmte Menschen leider doch nicht anzusprechen; oder die Tendenz, alles auf später zu schieben, aber »später« kommt dann doch nie ... Wenn man so zurückschaut auf die vergangenen Jahre, kann man oft ganz deutlich sehen, was man gerne anders gemacht hätte. Diesen Überblick hat man aber leider in der konkreten Situation oft gar nicht. Dann ist die Angst vor dem Risiko oder das Gefühl, das alles auch später machen zu können, doch wieder ganz präsent. Wie gut wäre dann ein Feldherrenhügel, auf den man sich zurückziehen kann, um mal von außen auf das eigene Leben zu schauen ...

Es gibt eine ganz einfache Übung, die Ihnen helfen kann herauszufinden, wie Sie Ihr zukünftiges Leben gerne gestalten würden. Die Übung heißt »Der 80. Geburtstag«. Es geht darum, Ihre Lebensgeschichte von hinten aufzurollen und zu schauen, wie Sie Ihr Leben gerne gestaltet sehen möchten, um an Ihrem 80. Geburtstag zufrieden zurückblicken zu können. Natürlich können Sie auch gerne Ihren 90. oder 100. Geburtstag dafür verwenden.

Zum Ausprobieren

Imaginationsübung: Der 80. Geburtstag

Lesen Sie bitte als Erstes die Anweisungen für diese Imaginationübung und führen Sie sie danach in Ruhe und in Ihrem Tempo durch. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, einen bequemen Sessel oder ein Sofa, wo Sie für wenigstens 20 Minuten nicht gestört werden. Dann schließen Sie die Augen und nehmen einige tiefe Atemzüge. Achten Sie darauf, wie Ihr Atem in Ihren Körper ein- und aus-