

„Zu meinem Erstaunen habe ich gehört, dass es Menschen geben soll, die sich für schöner, intelligenter und selbstbewusster halten als ich. Ich bin sicher, dass mit ihrem Selbstbild etwas nicht stimmt.“ Axel Munth

Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sind sehr gefragt. Axel hat's gut.

Aber ganz ehrlich – solche Axels trifft man selten. Viel häufiger höre ich: „Das schaffe ich nie!“, „Ich habe gar keine Freunde“ oder „Ich traue mich nie, das zu sagen, was ich denke!“

Vielleicht liest du dieses Vorwort, weil du diese Sätze auch kennst, oder der, der dir dieses Buch geschenkt hat.

Zur Beruhigung ...

Mehr als 90 Prozent der Menschen sehen „Schwächen“ in ihrem Selbstbewusstsein und sind unzufrieden mit sich selbst. Niemand wird gerne rot, wenn er jemanden anspricht, den er sympathisch findet, aber nicht kennt. Jeder würde gerne seine Meinung sagen, ohne ein zittriges Gefühl im Magen zu haben.

„Wer nicht selbstbewusst auftritt, ist ein Verlierer“ – so denken viele Menschen, ohne zu wissen, was Selbstbewusstsein eigentlich ist.

Zur Ermutigung ...

Es geht nicht darum, so zu sein wie Axel Munth, sondern darum, so sein zu können, wie man ist.

Zu mehr Selbstbewusstsein ...

kommst du deshalb, wenn du herausfindest, wer du bist, was du kannst und wie du mir dir selbst, deinen Eltern, Freunden oder Lehrern sicherer und ehrlicher umgehst. Genau dafür ist dieses Buch entstanden, mit vielen Tipps, Antworten, Fragen und Übungen, die dir helfen auf deinem Weg zu einem starken Ich.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren wünscht dir

Barbara Hipp

Wie selbstbewusst

bist du?

Dein Selbstbewusstsein setzt sich wie ein Puzzle aus vielen kleinen Teilen zusammen. Dein Selbstbild ist ein Teil davon. Wie schätzt du dich ein? Kreuze an, welchen Aussagen du zustimmst und welche nicht auf dich zutreffen.

ja nein

- ☐ ☐ Ich könnte jetzt von einem meiner Erfolge erzählen.
- ☐ ☐ Ich erkenne andere an und lobe gern.
- ☐ ☐ Ich kann mich ganz entspannen.
- ☐ ☐ Ich fühle mich nicht einsam, wenn ich allein bin.
- ☐ ☐ Ich weiß, wie ich auf andere wirke.
- ☐ ☐ Ich probiere gerne Neues aus.
- ☐ ☐ Ich habe ein Ziel, für das ich mich einsetze.
- ☐ ☐ Misserfolge machen mich aktiv.
- ☐ ☐ Meine Meinung ist wichtig.
- ☐ ☐ Ich arbeite/lerne gerne zusammen mit anderen.
- ☐ ☐ Ich gebe Fehler zu.
- ☐ ☐ Manchmal bin ich wütend oder traurig – das muss sein.
- ☐ ☐ Alles in allem finde ich mich o. k.



13 ehrliche Jas

Herzlichen Glückwunsch! Du bist ein sehr zufriedener und selbstbewusster Mensch. Dieses Buch zeigt dir eigentlich nur, was du auf keinen Fall an dir ändern solltest.

13 ehrliche Neins

Auch dir einen herzlichen Glückwunsch! Du hältst dieses Buch in der Hand, weil du viele Fragen an dich hast. Das ist schon der erste Schritt zu mehr Selbstbewusstsein.

Irgendetwas dazwischen?

Es gibt keine Punktwertung für dein Selbstbewusstsein. Du kennst dich einfach mehr oder weniger. Vielleicht findest du dich völlig in Ordnung und wunderst dich doch oft über dich. Oder du weißt, dass du eine Menge kannst, und trotzdem bist du unzufrieden mit dir. Möglicherweise ist dir auch aufgefallen, dass andere dich immer ganz anders einschätzen, als du selbst es tust.

In diesem Buch findest du viele Denkanstöße und konkrete Tipps, durch die du erkennen kannst, wer du bist und wie du selbstsicherer wirst. Beim Lesen und Ausprobieren findest du heraus, was du willst, was dir wichtig ist und wie du anderen das sagen kannst.

1. Wer bist du?

„Selbstbewusstsein“ – was heißt das eigentlich?



Weißt du, warum deine Schwächen stark sind?



Was ist dir wirklich wichtig?



„Selbstbewusst sein bedeutet heute ‚cool‘ sein. Cool sein heißt abhängen, hohe Risiken eingehen und möglichst keine Verantwortung tragen. Coole Kids sind egoistisch, haben keine Ziele mehr und wollen nur noch den schnellen Kick.“

Solche Sätze hast du bestimmt schon gehört. Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren sagen zum Thema „Selbstbewusstsein“ etwas ganz anderes:

Cool und tough zu sein bedeutet, selbstständig zu entscheiden und so die eigenen Ziele zu erreichen. Der Selbstbewusste überzeugt durch seine Fähigkeiten und bleibt im Stress gelassen.

Die Top 10 der Persönlichkeit

Selbstbewusste Menschen sind:

1. ehrlich/„echt“
2. unabhängig
3. mutig
4. erfolgreich
5. nur schwer zu verunsichern
6. beliebt
7. gelassen
8. verantwortungsvoll
9. humorvoll
10. aktiv.

Wer bist du

Deine Stärken!

Frag einmal Freunde oder deine Eltern nach ihren drei besten Eigenschaften. Die meisten Menschen haben Schwierigkeiten mit dieser Aufgabe, denn sie bemerken nur ihre Fehler und vergessen, warum sie wertvoll sind. Verrate es ihnen, bevor du weiterliest! Und dann zu dir:

Mein Stärkenkatalog

Nimm ein Blatt Papier und falte es der Länge nach. Schreibe auf der linken Seite deine Stärken auf. Bitte anschließend einen Freund (oder deine Eltern ...) auf der rechten Seite aufzulisten, was deine Stärken sind – natürlich ohne die linke Seite zu lesen. Gibt es Unterschiede? Warum? Was denkst du über die Einschätzung auf der rechten Seite?

Du kannst natürlich auch nur für dich deine starken Eigenschaften und Fähigkeiten aufschreiben. Lass dir aber helfen, wenn dir kaum etwas einfällt!

Heb diese Aufstellung gut auf und erweitere sie regelmäßig. Sie hilft dir, wenn du dich schlecht fühlst oder wenn du an dir zweifelst.

Auch wenn du viel Negatives an dir siehst: Erkenne deine Stärken, mach sie dir deutlich bewusst! Sie helfen dir, wenn du etwas erreichen möchtest.

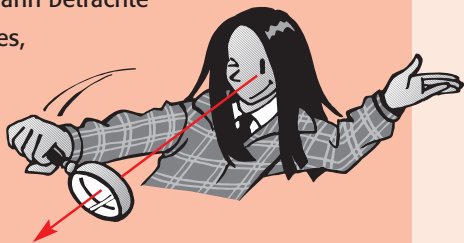
„Um ein tadelloses Mitglied einer Schafherde zu sein, muss man vor allem ein Schaf sein.“ Albert Einstein

Du ärgerst dich über deine Schwächen und willst sie ändern? Du bist aber kein Schaf, das sich einfach anpasst, ohne zu überlegen: Notiere deshalb die Eigenschaften und (Un)Fähigkeiten, die dir nicht an dir gefallen. Eine solche Liste kann so aussehen:

- Ich beherrsche das Dunking nicht.
- Ich erschwindele Geschichten und übertreibe.
- Ich mag meine kleine Schwester nicht.

Verwandle deine Schwächen in Stärken

Ist deine Liste fertig? Dann betrachte sie wie Sherlock Holmes, nämlich aus einem anderen Blickwinkel:



Sherlock-Blick Nr. 1:

Stören deine Eigenschaften wirklich dich oder erwarten andere von dir, dass du sie änderst?

Sherlock-Blick Nr. 2:

Alle Schwächen haben auch eine gute Seite für dich. Welche Vorteile bringt es dir, diese Schwäche zu haben? Hast du eine Stärke, mit der du diese Vorteile genauso erreichen kannst?

Du streitest z. B. oft mit deiner kleinen Schwester – warum? Will sie immer genau dann etwas von dir, wenn du allein sein möchtest? Zeigst du ihr deshalb deutlich, dass sie stört? Kümmere dich um sie, bevor sie zu dir kommt. Richte eine „Fragestunde für kleine Schwestern“ ein ...

Sherlock-Blick Nr. 3:

Welche Fähigkeiten oder Eigenschaften stecken hinter deinen Schwächen?

Um erfolgreich schwindeln zu können, braucht man beispielsweise Fantasie und Gefühl dafür, was der Zuhörer erwartet – also gute Eigenschaften! Vielleicht kannst du mit ihnen das Gleiche erreichen, ohne zu schwindeln.

Sherlock-Blick Nr. 4:

Überprüfe: Ist dein Veränderungswunsch realistisch? Was kannst du tun, um deine Schwächen zu verlassen?

Um ein Dunking zu beherrschen, braucht man enorme Sprungkraft und viel Übung. Wenn du 1,50 m groß bist und vor einer Woche mit dem Basketballspielen angefangen hast, wird es wohl noch eine Weile dauern, bis du es ausführen kannst.