

STEFFEN RITTER



SELBST

BEWUSST

SEIN



Warum es andere
haben und wie auch
du es bekommst

Mit Illustrationen von Werner Tiki Küstenmacher

GABAL

STEFFEN RITTER

SELBST- BEWUSST- SEIN

Warum es andere haben und
wie auch du es bekommst

Mit Illustrationen von
Werner Tiki Küstenmacher

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-724-8

Lektorat: Ulrike Hollmann, Hambergen

Umschlaggestaltung: Stephanie Böhme, Strategische Konzeption und Design

Illustrationen: Werner Tiki Küstenmacher

Foto Steffen Ritter: Dirk Hoppe, Digital Design Studios

Foto Werner Tiki Küstenmacher: privat

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2016 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

www.gabal-verlag.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher

Inhalt

EIN PAAR GEDANKEN VORAB 7

Kein Vorwort 9

... aber zumindest ein kleines Editorial! 10

Nur zur Sicherheit: Wann dieses Buch ein »Erfolgsbuch« ist 14

Teil 1 SELBSTWERT 17

Grüne Soße 19

Wenn wir uns selbst bewerten 22

Wenn uns andere kleinmachen 28

Achtung, Subtrahenden! 33

Die Bedeutung deines Minuenden 43

Das Geheimnis der Anerkennung 51

Eigene Stärken und Talente finden 57

Schwächen, das Sympathischste der Welt 61

Das Unglück liegt im Vergleich 66

Warum »Nein« ein Selbstwert-Wort ist 70

Die 7 Selbstwert-Booster der besonders Selbstbewussten 76

Dein Weg zu mehr Selbstwert 81

Teil 2 SELBSTVERTRAUEN 85

Wann wir vertrauen 87

Wann wir uns vertrauen 91

In kleinen Schritten Verlässlichkeit beweisen 95

Warum Mut so wichtig ist 99

Kann man Selbstvertrauen wirklich lernen? 104

Kann man sich zu viel vertrauen? 111

Das Geheimnis der Selbstdisziplin 115

Die 7 Selbstvertrauens-Booster der besonders Selbstbewussten 122

Dein Weg zu mehr Selbstvertrauen 128

Teil 3 SELBSTLIEBE 133

- Von Achtung und Selbstachtung 135
- Den eigenen und den Ansprüchen anderer genügen 141
- Aus innerer Einstellung wird äußere Wirkung 147
- Andere und sich selbst lieben – wie geht das? 152
- Die 7 Selbstliebe-Booster der besonders Selbstbewussten 157
- Dein Weg zu mehr Selbstliebe 161

EIN KLEINER BLICK NACH VORN 169

- Die energieraubende Show großen Selbstbewusstseins 171
- Selbstwert, Selbstliebe, Selbstvertrauen – wie hängt das
alles zusammen? 176
- Anderen Selbstbewusstsein schenken 181
- Die Vergangenheit ist vorbei: Mein persönlicher Epilog 187
- Danke, Savoy! 192

... UND NOCH EIN KLEINER TEST 195

- Kleiner Selbstbewusstseinstest 197

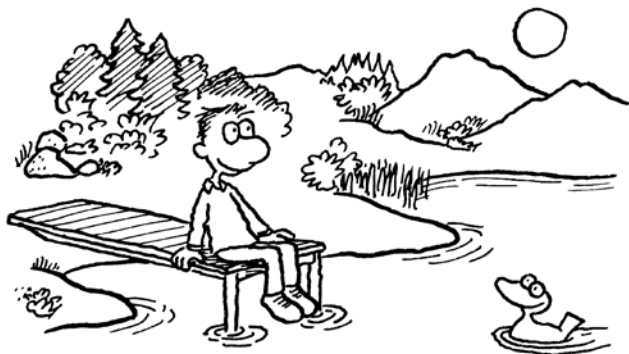
ANHANG 205

- Stichwortverzeichnis 207
- Der Autor Steffen Ritter 209
- Der Illustrator Werner Tiki Küstenmacher 211

EIN PAAR GEDANKEN VORAB



Kein Vorwort



Geh deinen Weg und lass die Leute reden.

Dante Alighieri

Es geht auch ohne

Oft starten Bücher mit einem kleinen Vorwort. Zumeist geschrieben von etablierten Persönlichkeiten, bekannt aus Kino, Funk und Fernsehen. Beim Lesen fragte ich mich schon manches Mal, ob die Vorwortschreiber das Buch auch tatsächlich gelesen haben.

Ich selbst dachte beim Schreiben dieses Buchs – passend zum Thema – sofort an Angela Merkel, an Papst Franziskus oder an den Dalai Lama. Alle drei sind sich ihrer selbst bewusst, sehr selbstbewusst. Nachgefragt habe ich nicht.

Mir war selbst bewusst: Es geht auch ohne.

... aber zumindest ein kleines Editorial!



Was hinter und vor
uns liegt, ist beides nichts
verglichen mit dem,
was in uns liegt.

Ralph Waldo Emerson

Selbstbewusstsein – ein sehr persönliches Thema

Was machen selbstbewusste Menschen eigentlich anders als andere? Warum traut sich manch einer sehr viel, fast alles, zu, viele andere wiederum wenig bis nahezu gar nichts? Warum sieht man selbstbewussten Menschen bereits an, dass sie ein hohes Maß an Selbstvertrauen haben? Und vor allem: Wie gelingt es, Schritt für Schritt etwas selbstbewusster zu werden? Wie kann ein Leser meines Buches von den Antworten auf diese und noch viel mehr Fragen rund ums Selbstbewusstsein dauerhaft profitieren?

Selbstbewusst sein, sich seiner selbst bewusst sein, ist ein sehr, sehr persönliches Thema, keine Frage. Deshalb schreibe ich dieses Buch in der Du-Form und hoffe sehr, ich habe dafür dein Einverständnis.

Zu Beginn eine kleine Warnung ... Ich bin kein Psychologe, das Buch hat keinen individuell therapeutischen Ansatz. Das ist zudem per Buch auch schwer möglich, die individuelle Diagnose fehlt ja stets. Ich selbst bin Anwender, heute sozusagen selbstbewusster Anwender. Das war nicht immer so, ganz im Gegenteil. Dazu später mehr. Zudem bin ich ein recht aufmerksamer Beobachter meines Umfeldes und sehr vieler Menschen, die ich Woche für Woche in Firmen kennenlerne, die von meinem Institut und mir persönlich seit über 25 Jahren beraten und entwickelt werden.

Sofern du wissenschaftliches Know-how rund ums Thema Selbstbewusstsein erlangen möchtest, rate ich dir vom Kauf dieses Buchs ab. Du wirst es nicht finden. Genauso wenig findest du auf den nächsten Seiten Übungen, die du lediglich dreimal vor dem Spiegel absolvieren musst, um dann sofort selbstbewusster zu sein. Bei solchen Empfehlungen steigt in mir regelmäßig das Gefühl großer Skepsis auf. Solche Tipps sind oft sehr pauschal, sollen jedoch für alle gleich wirksam sein. Tritt diese Wirkung dann nicht ein, ist die Enttäuschung umso größer.

Wenn du aber Interesse daran hast, zu verstehen, wie aus meiner Sicht Selbstbewusstsein entsteht, wie Selbstbewusstsein »funktioniert«, wie auch du dich und dein Selbstbewusstsein weiterentwickeln kannst, dann freue ich mich über die Zeit, die du meinem Buch schenkst. Du findest Ideen, du findest ein paar ausgewählte Wege, du findest zudem viele Beobachtungen, die ich in den letzten Jahren gemacht habe. Genauso freue ich mich im Anschluss über ein kleines Feedback, meine Kontaktdaten findest du ganz hinten im Buch. Und ganz besonders würde ich mich über eine Rezension von dir, zum Beispiel bei Amazon, freuen.

In meinem Buch werfen wir gemeinsam zuerst einen Blick hinter die Kulissen fehlenden Selbstbewusstseins. Ich werde auch ein paar persönliche Episoden und Geschichten erzählen, die zur Veranschaulichung dienen. Es werden nur wenige sein, denn es geht nicht um mich. Das Buch ist in die Teile »Selbstwert«, »Selbstvertrauen« und »Selbstliebe« gegliedert. Alle drei haben bei den sehr selbstbewussten Menschen große Bedeutung. Am Ende eines jeden Teils beschreibe ich nochmals zusammenfassend, was die äußerst Selbstbewussten in diesem Thema besonders ausmacht. Das ist spannend, sie haben viele Gemeinsamkeiten. Und schließlich geht es immer wieder ans Eingemachte. Wie kommst du selbst von A nach B? Was könnte dir auf deinem Weg zu schrittweise mehr Selbstbewusstsein eventuell von Nutzen sein? Oder – wenn du bereits selbstbewusst bist – wie gehst du damit um?

Bitte selektiv wahrnehmen!

Bei all dem, was nun vor uns liegt, habe ich noch eine große Bitte. Nimm all das, was auf den nächsten Seiten folgt, sehr selektiv wahr. Ich habe die Weisheit nicht mit Löffeln gefressen und es gibt keine pauschal gültigen Rezepte. Suche dir deshalb das raus, was für dich passt. Ignoriere all das, was für dich nicht passt. So du willst, ist schon das eine sehr selbstbewusste Entscheidung.

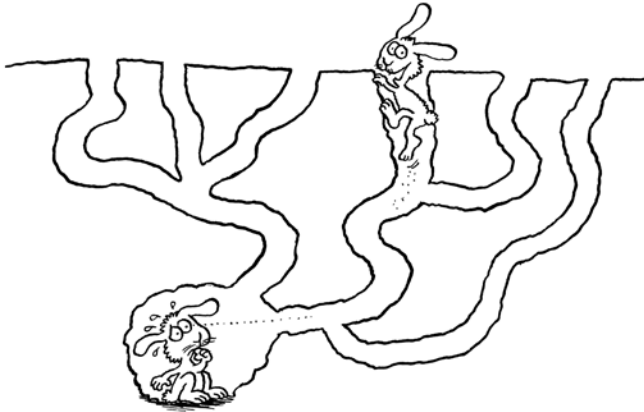
**Selbstbewusstsein folgt dem
Sich-seiner-selbst-bewusst-Sein!**

Werde deiner selbst bereits bei den Gedanken rund um die Frage »Was passt zu mir?« bewusster. Vielleicht ist mancher Impuls dabei, über den du zwei- oder dreimal nachdenken wirst. Eventuell klingt manches sogar eher seltsam. Lass dich darauf ein. Selbstbewusstsein folgt dem Sich-seiner-selbst-bewusst-Sein.

Ich bin mir bewusst, dass sowohl dieses Buch als auch manches Berufliche in den letzten Jahren nicht möglich gewesen wäre, wenn ich familiär nicht so viel Rückenwind und Nachsicht bekommen hätte, für manches Abwesendsein von zu Hause, für manche Schreibschicht auch daheim. Deshalb ein riesengroßes Dankeschön meinen vier Kindern und meiner Frau Dana.

Zur Sicherheit nun noch ein letzter, kleiner Gedanke, dann geht's aber wirklich los ...

Nur zur Sicherheit: Wann dieses Buch ein »Erfolgsbuch« ist



Erfolg ist relativ, und das absolut.

Lisz Hirn

Viele haben mich bereits im Vorfeld gefragt, ob mein Buch ein Erfolgsbuch wird. Die Fragenden meinten damit weniger, ob das Buch selbst ein Erfolg wird. Es ging vielmehr darum, ob es den Lesern hilft, erfolgreicher zu werden.

Ich konnte diese Frage auf Anhieb gar nicht beantworten. Denn Erfolg und Selbstbewusstsein sind nicht das Gleiche. Vor allem: Welcher Erfolg ist genau gemeint? Der berufliche? Der private? Beides? Oder was ganz anderes?

Bewirkt Selbstbewusstsein Erfolg? Oder schafft Erfolg Selbstbewusstsein?

Sicher haben Selbstbewusstsein und Erfolg einiges miteinander zu tun. In Trainings- oder Beratungsbroschüren kann man manchmal lesen »Werde selbstbewusst und automatisch erfolgreicher«. So läuft das aber nicht. Ich habe bereits viele Menschen kennengelernt, bei denen beides nicht zwingend und untrennbar miteinander verbunden war. Vor allem stellt sich wie bei Huhn und Ei die Frage: Was war eigentlich zuerst da? Hat das Selbstbewusstsein erfolgreich gemacht? Oder der Erfolg selbstbewusster?

Letztlich kann nur jeder für sich festlegen, was in den eigenen Augen Erfolg bedeutet.

- Willst du den Mut zusammennehmen, etwas ganz Neues zu beginnen?
- Willst du künftig mehr und mehr das tun, was dir wirklich Spaß macht?
- Willst du die eine oder den einen kennenlernen und glücklich sein?
- Willst du auf der beruflichen Karriereleiter nach oben klettern?
- Willst du einfach mehr wertvolle Kontakte zu anderen Menschen?
- Oder hast du etwas ganz anderes im Sinn?

Erfolg hat viele Facetten, das waren bei Weitem nicht alle. Wenn dir dieses Buch ganz persönlich etwas mehr Bewusstsein in eigener Sache gibt, wenn es dich also etwas selbstbewusster macht – dann war es ein Erfolg.

Was auf dem Fundament deines Selbstbewusstseins entsteht, ist deine Entscheidung!

Was du dann auf dem Fundament wachsenden Selbstbewusstseins ganz persönlich für dich bauen wirst, ist eine sehr individuelle Entscheidung. Das wird sehr verschieden sein. Sicher widmet sich mancher bereits äußerst selbstbewusste Leser diesem Thema aus purem Interesse, andere wiederum wollen sehr bewusst an sich arbeiten.

Am Ende – und das wäre ein schönes Resultat – können die nächsten Seiten natürlich ebenfalls dazu beitragen, dass du neben dem Blick auf dich selbst auch anderen zu mehr positivem Selbstbewusstsein verhilfst. Das können deine Kinder sein, das können Freunde und Bekannte sein, das können auch Kollegen oder Mitarbeiter sein. Dazu später mehr. Erst geht es um uns, erst geht es um dich!

Gehst du mit mir auf die Reise?

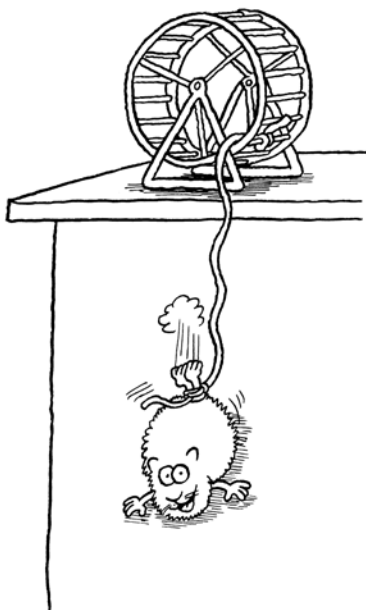
Teil 1

SELBSTWERT



Grüne Soße

Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst vorgenommen haben.
Abraham Lincoln



Frankfurt, Zentrum

Ich habe mehrere Schwächen. Eine davon ist grün. Seit ich das erste Mal im Raum Frankfurt war, habe ich mich in »grüne Soße« verliebt. In den meisten einheimischen Restaurants ist sie aus angeblich genau sieben Kräutern und nach einer mehr oder weniger geheimnisvollen Zubereitung zu bekommen.

Seitdem muss ich – immer wenn ich in Frankfurt bin – zu ihr, zu meiner grünen Soße. Direkt im Zentrum der Stadt ist ein Restaurant, das es mir angetan hat. Dort schmeckt sie mir als Nichtinsider

am besten. Warum ich genau dort hingehere, hat aber noch einen zweiten Grund. Es ist die Toilettenfrau. Ja, richtig, es ist die Toilettenfrau. Es ist eine ungefähr sechzigjährige, sehr freundliche, sehr gepflegte Dame.

Nachdem ich sie ein paarmal gesehen hatte, manchmal mit Mini-Small-Talk, sagte ich zu ihr: »So freundlich, wie Sie jeden Tag sind, muss Ihre Arbeit Ihnen wirklich Spaß machen.« Sie lächelte mich an, nickte und erwiderte: »Was wäre so ein Haus ohne saubere Toiletten? Wissen Sie, meine Arbeit ist wichtig.«

Wir unterhielten uns noch etwas. »Nicht jeder Gast in Frankfurt ist freundlich«, sagte sie. »Manch Anzugträger schenkt mir hier unten nicht mal einen Blick.« Ich sagte ihr, wie gern ich in dieses Restaurant komme und dass auch sie ein Grund dafür sei.

Dein Schlüssel liegt bereit

Ich habe nach unserem ersten etwas längeren Gespräch noch den ganzen Tag darüber nachgedacht. Ich habe noch heute ihr Lächeln, ihre Freundlichkeit, ihre herzliche Offenheit vor Augen. Und ich habe seither immer wieder dieses Restaurant besucht. Nicht immer, aber oft war sie da und wir unterhielten uns kurz. Eine wirklich ausstrahlungsstarke Dame, die dort direkt vor den Toilettenräumen sitzt.

Obwohl ich bereits seit sehr vielen Jahren Menschen auf ihrem Weg begleite – der eine mehr, der andere weniger selbstbewusst –, habe ich erst seit diesem Gespräch intensiv darüber nachgedacht, mich mit diesem so wichtigen Thema Selbstwert und Selbstbewusstsein näher zu befassen, vielleicht sogar ein Buch darüber zu schreiben. Nun hast du es in der Hand und ich danke dir sehr für dein Vertrauen.

Jeder kann sich willentlich entscheiden, sein Selbstbewusstsein zu stärken. Jeder.

Selbstbewusstsein ist etwas, was bei uns allen über Jahre gebildet wird. Durch unsere Erziehung, durch unser Umfeld. Die Voraussetzungen dafür, selbstbewusst werden zu können, sind definitiv nicht für alle Menschen identisch. Aber eines ist gleich: Jeder kann sich irgendwann dafür entscheiden, an seinem Selbstbewusstsein zu arbeiten. Jeder kann sich willentlich, kann sich bewusst dafür entscheiden, sein Selbstbewusstsein zu stärken. Jeder. Der Schlüssel zu mehr Selbstbewusstsein liegt in uns allen. Auch dein Schlüssel liegt bereit.

Wenn wir uns selbst bewerten



Erwartungen sind der Fallstrick
vor der Grube der Enttäuschungen.

Hermann J. Elling

Was heißt eigentlich Wert?

Jeder Mensch möchte wertvoll sein. Jeder Mensch möchte voll mit Wert sein. Nur was bedeutet eigentlich Wert?

Beginnen wir mal völlig artfremd. Es gibt ziemlich viele Sorten von Wert: Marktwert, Buchwert, Zeitwert, Sonst-was-Wert. Bei all dem geht es natürlich erst einmal um etwas Ökonomisches. Der Wert ist in der Wirtschaft eine Basis für die Verrechnung von Leistungen oder Gütern. Das geschieht dann immer in einem bestimmten Verhältnis. Ein Karton Milch kann zum Beispiel den Wert von drei

Brötchen haben. Ein Einfamilienhaus hat vielleicht den Wert von sechs Mittelklasseautos. Der tatsächliche Preis macht das Ganze dann noch etwas objektiver.

Für die Vermessung des eigenen Wertes gibt es weder Waage noch Lineal.

Um sich seiner selbst bewusst zu werden, ist der eigene Wert von ganz besonderer Bedeutung. Deswegen stelle ich den Teil »Selbstwert« in meinem Buch an den Anfang. Welchen Wert misst du dir selbst bei? Welchen Wert sehen andere in dir? Das ist leichter für mich geschrieben als für uns alle wirklich erkannt. Für die Vermessung des eigenen Wertes gibt es weder Waage noch Lineal. Und schon gar nicht ist es ein Betrag in irgendeiner Währung, auch wenn mancher sein Einkommen für seinen Wert hält.

Dieses Buch ist weniger Rückblick, es will vielmehr Vorausschau sein. Deshalb werden wir jeweils nur sehr kurz in die Vergangenheit schauen. Es steht mir auch gar nicht zu, deine Vergangenheit zu bewerten. Dies wäre notwendigerweise sehr allgemein, es ist aus der Ferne schlecht möglich. Und seriös wäre es schon gar nicht.

Die Zusammenhänge sind stets sehr komplex, die Gründe, warum wir so sind, wie wir sind, vielfältig. Menschen kommen weder mit noch ohne Selbstwertgefühl auf die Welt. Das Selbstwertgefühl wird gebildet. Über Jahre. Durch andere. Und durch uns selbst. Die Kindheit, die ersten Lebensjahre sind natürlich prägend. An dieser Stelle möchte ich auch in dieses Buch starten.

Die Geburt der eigenen Selbstbewertung

In den ersten Jahren sind die Eltern für uns alle das Maß der Dinge. Was sie sagen, ist richtig. Den eigenen Eltern etwas recht zu machen, ist über alle Maßen bedeutsam. Es ist schlichtweg essen-

ziell. Als Kind wussten wir instinktiv, dass es ohne die Eltern nicht geht. So werden Verbote zumeist angenommen, quasi sicherheits- halber. Regeln werden oft so stark verinnerlicht, dass Kinder sich manchmal selbst in ihren Gedanken oder in Selbstgesprächen mit »Das tut man nicht!« oder »Das sagt man nicht!« steuern.

**Unsere innere Stimme sorgte dafür,
dass wir in der Spur blieben.**

Diese eigene selbstregulierende, oft maßregelnde Stimme ist in der ersten Phase unseres Lebens sehr wertvoll. Sie sichert das Zusammenleben, die Zuneigung. Sie sichert letztlich die Existenz. Denn ohne Eltern sind wir verloren. So sorgten wir selbst mit dieser – unserer – Stimme dafür, dass wir in der Spur blieben. Wir bewerteten uns selbst bei schlechtem Benehmen, bei falschem Verhalten. Wir steuerten uns, so wie es eventuell unsere Eltern gemacht hätten. Denn es galt, immer auf der Bahn zu bleiben, im Korridor des Erlaubten. Was man eben so machte, was man eben so sagte. Und was nicht. Alles natürlich nach dem Regelwerk unserer Eltern.

Wenn die innere Stimme zum Scharfrichter wird

Bis dahin ist das Ganze noch kein Problem. Sich an Gebote, sich an Regeln zu halten, ist nicht grundsätzlich falsch. Im Gegenteil. Falsch wird es erst, wenn unser eigenes Verhalten mit uns als Mensch gleichgesetzt wird. Wer etwas Schlechtes macht, ist ein schlechter Mensch. Wer etwas Verwerfliches denkt, ist selbst verwerflich. Wer etwas Falsches tut, ist selbst nicht o. k.

So beginnen viele – initiiert durch ihre Eltern oder ihr Umfeld – später ihr eigenes Verhalten mit sich als Person gleichzusetzen. Wenn du als Kind Aussagen wie »Du wirst es nie zu etwas bringen!« oder »Du bist einfach zu nichts zu gebrauchen!« gehört hast,

prägt das auch dein inneres Bild von dir. Mehr und mehr verinnerlichst du, dass mit dir etwas nicht stimmt.

All das beginnt in den ersten Lebensjahren. Prägungen aus dieser Zeit sind besonders wirksam. Es hört aber auch später nicht auf. Je öfter wir Aussagen wie »Du bist einfach nur unfähig!« hören, umso fester wird – ob bewusst oder unbewusst – die eigene Schlussfolgerung »Mit mir stimmt wirklich etwas nicht«. Je häufiger wir gehört oder gespürt haben, dass es mit unserem Wert nicht weit her ist, umso stärker übernimmt auch unsere innere Sichtweise diese Erkenntnis. Das Ganze ist ein schleichender Prozess. Über Jahre. Unbemerkt.

Hat dein Selbstwert für dich Liebhaberwert?

Nachdem es früher, in der Kindheit, andere getan haben, zieht uns heute eventuell die eigene innere Stimme runter. Bei manchen wird sie zum unnachgiebigen Scharfrichter, so wie zu Anfang dieses Kapitels im Bild. Sie ist immer dann aktiv, wenn es Gründe dafür gibt, wenn wir zum Beispiel meinen, nicht erfolgreich zu sein. Wenn Misserfolge und Frusterlebnisse uns belasten. Im besten Falle ist unser Selbstwert jedoch ein wahrer Liebhaberwert, also ein sehr hoher Wert. Dann genau bist du für dich sehr, sehr viel wert. Wie Selbstachtung und Selbstliebe dies bewirken können, darauf gehe ich später ausführlich ein.

Unter unseren Erwartungen

Menschen mit geringem Selbstwertgefühl gehen oft sehr hart mit sich ins Gericht. Der innere Scharfrichter – wie eben kurz beschrieben – ist am Werk. Damit du mich nicht missverstehst: Es geht mir nicht darum, dass du künftig völlig unkritisch mit dir umgehst und jede kritische Sicht auf dich selbst streichst. Es geht mir um das extreme Selbstbewerten, wenn etwas nicht klappt, wenn sich

Misserfolge eingestellt haben. Was aber genau ist dabei ein Misserfolg? Zumeist haben wir irgendetwas getan, was nicht zum gewünschten, zum erhofften Resultat geführt hat. Das Ergebnis hat für uns nicht gestimmt.

Eine entscheidende Rolle spielt unsere Erwartungshaltung, unsere Vorstellung vom Ergebnis. Gemessen an dieser Erwartung bewerten wir Erfolg oder Misserfolg. Viele Menschen neigen dazu, von sich selbst viel zu viel zu erwarten. Mit anderen sind sie vergleichsweise sehr viel rücksichtsvoller. Die Wahrscheinlichkeit, an derartigen hohen Erwartungen zu scheitern, wird dann natürlich riesengroß.

Hinzu kommt, dass der eigene Misserfolg noch dadurch gekrönt wird, dass man von sich selbst enttäuscht ist. So wird der eigene Wert mehr und mehr zum Schrottwert.

Diesen Prozess kennst du ganz sicher auch aus der anderen Perspektive. Wenn ein anderer dich oder eine Person deines Umfeldes einmal so richtig enttäuscht hat, schwindet das Vertrauen in ihn. Kommt dies häufiger vor, sinkt das Vertrauen immer weiter gegen null.

Der Selbstwert ist der Acker, auf dem das Selbstvertrauen wächst.

Genauso funktioniert es auch mit uns, nur nehmen wir es in der Regel weniger wahr. Wenn wir nach Misserfolgen von uns selbst enttäuscht sind, reduziert sich das Vertrauen in uns selbst. Es schwindet unser Selbstvertrauen. Je häufiger wir von uns selbst enttäuscht sind, desto mehr geht das Selbstvertrauen den Bach runter. Der Selbstwert ist der Acker, auf dem das Selbstvertrauen wächst. Im Teil »Selbstvertrauen« etwas weiter hinten erfährst du dazu mehr.

Bei Erfolgen, Misserfolgen und deren Bewertung durch uns selbst sind wir abhängig von unserer Erwartungshaltung. Für unseren Selbstwert, den Ausgangswert für alles Weitere, tragen wir die Verantwortung, trägst du die Verantwortung. Nur du kannst ihn beeinflussen. Denn wer ist die- oder derjenige, mit der oder dem du am häufigsten zu tun hast? Es ist niemand anderer als du selbst!