

Das Gefühl von Selbstbewusstsein

Von Unsicherheit zu Selbstsicherheit

Wert 7,95 €



selbst:sicher



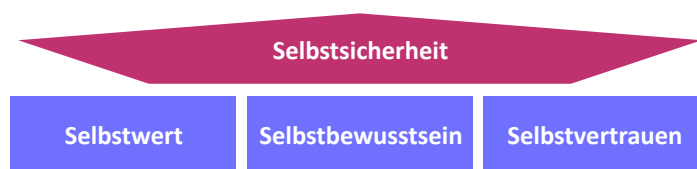
Das Gefühl von Selbstbewusstsein

Von Unsicherheit zu Selbstsicherheit

Blockaden, Hemmungen, Selbstzweifel, mangelndes Selbstwertgefühl, Unsicherheit, Angst. Wie schön das Leben doch wäre ohne all das. Wie leicht alles ginge, wären wir doch nur selbstsicher.

Doch das sind wir nicht. Gut, wir haben uns soweit arrangiert und die meisten können ganz gut leben. Doch spätestens wenn wir unsere Komfortzone verlassen geht es los!

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird statt Selbstsicherheit meist Selbstbewusstsein genannt. Das stimmt nicht ganz (siehe Abbildung 1), bringt uns aber direkt zum Thema dieses E-Books.



Selbstsicherheit basiert auf drei Säulen.

Sich seiner selbst bewusst zu sein bedeutet, dass wir genau hinschauen, -hören und -spüren. Wirklich. Achtsam. Gerade auch dann, wenn es unangenehm ist.

Tun wir aber nicht! Leider. Im Gegenteil. Wir haben sogar einige Strategien entwickelt, mit denen wir das gezielt vermeiden. Logisch. Warum sollten wir auch hinspüren, wenn es sich unangenehm anfühlt?

Wir vermeiden mehr als das Gefühl

Stell dir vor, es geht darum, dass Du eine fremde Person ansprichst. Und schon spürst Du dieses unangenehme Gefühl. Was tust Du? Klar, Du sprichst sie natürlich nicht an. Dir fallen sofort mindestens zwei Dutzend richtig tolle Gründe ein, warum es gar nicht sein muss. Oder warum Du es später machen könntest. Oder warum die Person das gar nicht will. Oder dass es sogar viel besser ist, es nicht zu tun. Könnte ja auch so peinlich werden.

Klar, warum sollte man auch fremde Menschen ansprechen? Obwohl die Person ja durchaus attraktiv wäre. Oder geht es eher darum, Dich bei der Person über das schlechte Essen zu beschweren? Oder ihr etwas zu verkaufen?

Kann sein, dass es bei Dir nicht das Ansprechen einer fremden Person ist. Dann ist es etwas anderes.

Okay, Du hast es jetzt aus gutem Grund vermieden, diese Person anzusprechen. Mission erfüllt. Bravo!

Und erfolgreich vermeiden, Dich zurecht zu beschweren. Erfolgreich vermieden, Umsatz zu machen. Erfolgreich vermieden, die vielleicht größte Liebe Deines Lebens kennenzulernen.

Was hast Du in Deinem Leben schon alles vermieden?

Dieses Vermeidungsspiel spielen wir ab frühester Kindheit. Sobald wir die ersten Unsicherheiten wahrnehmen. Deshalb merken viele gar nicht, was sie verpassen. Es ist so normal. Alltag. Keiner gibt sich die Blöße aufzurechnen, was ihm da sein Leben lang durch die Lappen gegangen ist. Finanziell, menschlich, Glück und Lebensfreude ...



Unsicherheit und die Folgen

Wir neigen dazu, unangenehmen Emotionen, wie Unsicherheit, Lampenfieber, Angst, Schmerz etc., auszuweichen:

- ▶ Wir vermeiden aus Unsicherheit Dinge, die uns eigentlich weiter bringen oder glücklich machen würden
- ▶ Wir vermeiden taktisch und langfristig – teilweise unbewusst inklusive Selbstbetrug und Selbstsabotage
- ▶ Wir vermeiden situativ und machen stattdessen (unnötige) Ersatzhandlungen
- ▶ Wir nehmen die Emotionen nicht an sondern spüren weg, ignorieren oder unterdrücken sie bzw. versuchen es – und nehmen dadurch weder wahr, wie sie sich anfühlen noch wie schwach/stark sie wirklich sind
- ▶ Wir nehmen erste Anzeichen wahr und steigern uns dramatisch rein
- ▶ Zudem haben wir meistens eher die „Angst vor der Angst,“ **vermuten** also nur, dass es in der bevorstehenden Situation zu Unsicherheit oder Angst kommen **könnte**

Selbstbewusstsein ist erlernbar

Genau so, wie Angst und Unsicherheiten erlernt wurden kannst Du auch das Gegenteil lernen. Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit. Nur ein paar überlebensnotwendige Ängste sind angeboren, wie die Angst weit hinunter zu fallen. Das allermeiste haben wir „nur“ erlernt. Weil es uns vorgelebt wurde. Weil wir für die Angst gelobt wurden (Erwachsene nennen das dann Trösten). Weil die Ängste von anderen, in Filmen und durch Medien ständig geschürt werden.

Selbstbewusstsein ist eine Basis für Selbstsicherheit. Und Selbstsicherheit ist der mächtigste Schlüssel zu Erfolg, Glück und Erfüllung.

**Selbstsicherheit gibt Dir die Freiheit, jederzeit das zu tun,
was Dich erfolgreich und glücklich macht.**



So wirst Du Dir Deiner Gefühle bewusster

Um mit Deinen Gefühle besser umgehen zu können ist der Weg Dir Deiner **selbst bewusster** zu **sein**. Dazu ist der erste Schritt zu verstehen, dass wir nicht Opfer unserer äußeren Einflüsse sind. Wir machen uns Unsicherheit selbst. Und das können die meisten recht gut. Im Idealfall steigern sie sich bei ersten Anzeichen sogar richtig intensiv rein.

1. Nicht die Situation macht Angst, Du machst Dir Deine Angst selbst. Angst entsteht durch die Bewertung dessen, was Du erlebst, nicht durch das Erleben selbst und erst recht nicht weil etwas im Außen da ist oder passiert. Du nimmst etwas wahr und bewertest es mit Deinen bewussten und unbewussten Gedanken. Und oft genug im Vergleich zu früheren Erlebnissen.
2. Wenn Du etwas wahrnimmst, das Dich verunsichert, Dir Angst macht oder ein unangenehmes Gefühl bereitet, vermeide in jedem Fall es in Deinen Gedanken oder gar Worten zu dramatisieren.
3. Unterscheide zwischen Symptomen und Gefühlen. Wenn Du zitterst, rot wirst oder schwer atmest sind das Symptome. Es sind Reaktionen Deines Körpers auf Deine eigenen Gedanken. Signale in Deiner Körpersprache oder eine veränderte Atmung und Stimme sind ebenfalls solche Symptome.
4. Neben den Symptomen gibt es auch Gefühle und Emotionen. Diese entstehen genauso durch Deine Bewertung, also Deine Gedanken. Gefühle sind zwar auch Reaktionen im Körper, doch diese kannst nur Du selbst wahrnehmen. Im Gegensatz dazu können Symptome auch von anderen wahrgenommen und/oder gemessen werden.
5. Wir neigen dazu, sowohl Symptome wie auch Gefühle mit Etiketten zu versehen: „Das ist Unsicherheit,“ „Ich habe Lampenfieber“ oder „Das ist unangenehm.“ Und für jedes dieser Etiketten haben wir eine passende Vermeidungsstrategie, also Ausreden und Ersatzhandlungen.
6. Wir versuchen die Emotionen zu unterdrücken oder zu ignorieren. Ignorieren ist aber auch ein Wegdrücken. Wir können nicht wirklich etwas ignorieren, sobald wir es einmal wahrgenommen haben. Druck erzeugt jedoch immer Gegendruck. Etwas, das Du zu unterdrücken oder wegzudrücken versuchst, wird sogar stärker und größer.

Druck erzeugt Gegendruck.



So kannst Du Deine Emotionen bewusster wahrnehmen und sogar steuern

Gedanken ploppen oft plötzlich aus dem Unterbewusstsein auf. Deshalb denken viele, wir können unsere Gedanken nicht steuern. Das ist nur die halbe Wahrheit.

Zum einen können wir durchaus trainieren, wie wir denken. Sogenannte Denkmuster sind Gewohnheiten und somit erlernt. Meist unbewusst. Neue, bessere Denkgewohnheiten können über verschiedene Methoden erlernt und etabliert werden.

Unsere Überzeugungen, auch Glaubenssätze genannt, können wir ebenfalls verändern. Sie sind die Basis, wie wir etwas bewerten. Wir haben eine Menge Glaubenssätze. Über die Menschen, die Welt und über uns selbst (Selbstwert).

Und drittens – und das ist das einfachste – kannst Du bei jedem Gedanken, der aus dem Unterbewusstsein aufplopt, selbst entscheiden wie (und ob) Du ihn weiter denkst. Auch nicht ganz einfach, aber mit etwas Übung geht das.

Sei achtsam und bewusst in Deinem Körper

Deine Aufgabe, um mit unangenehmen Emotionen wie Unsicherheit und Angst besser umzugehen ist nun folgende:

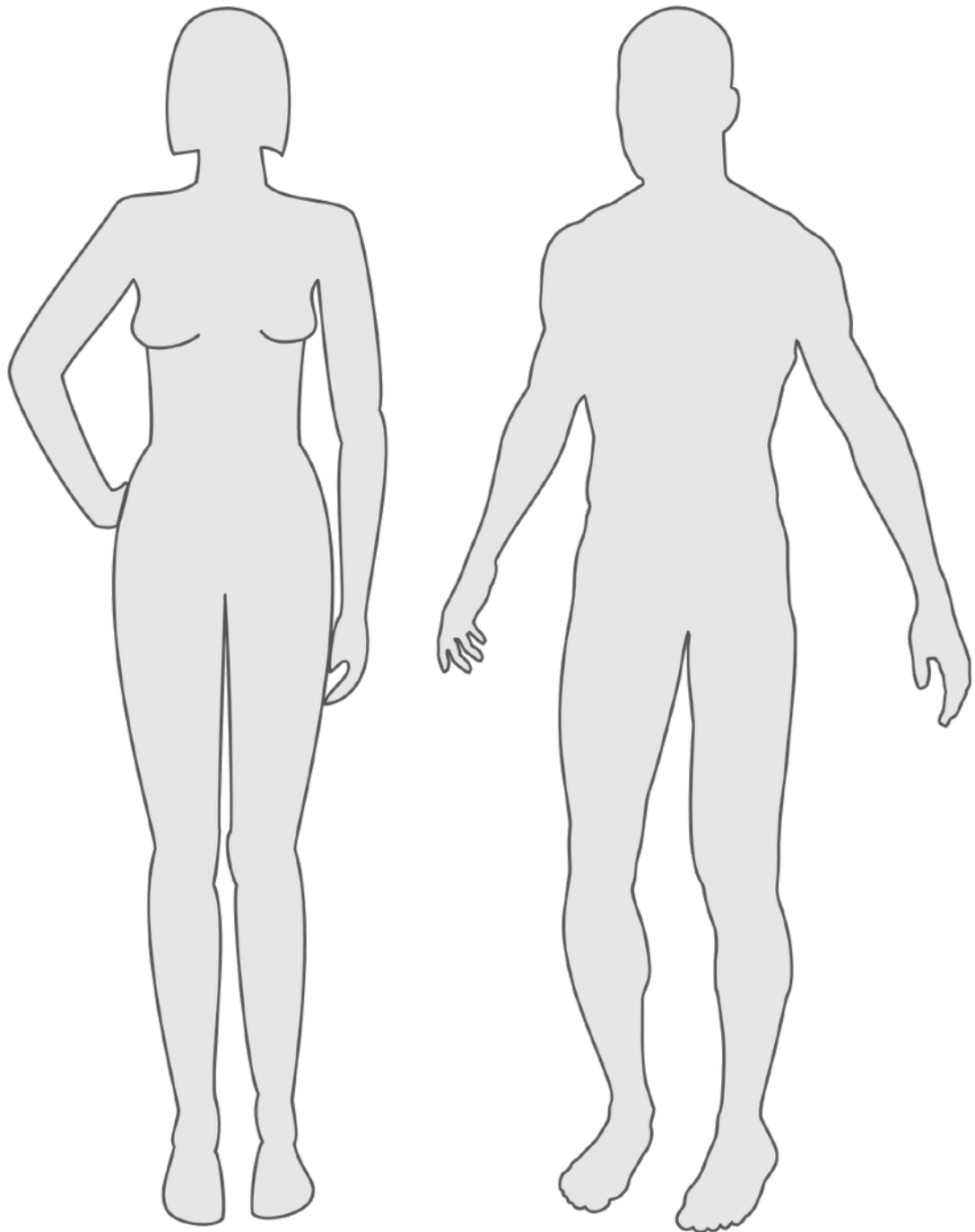
1. Beginne Deine Emotionen (innen) und Deine Symptome (wahrnehmbar) exakt zu beschreiben. Gib Ihnen kein Etikett mehr. Ein Name für das Gefühl ist wie ein Stempel, der achtlos drauf gedrückt wird nach dem Motto: Das war immer schon Unsicherheit, also ist es auch jetzt Unsicherheit. Nein, Du beachtest stattdessen ganz neugierig und offen das, was Du wirklich fühlst.
 - Wo im Körper fühlst Du es? Beschreibe die exakte Stelle. Wie groß ist es? Wie weit im Körper dehnt es sich aus und wo kannst Du es spüren? Nutze die Zeichnung auf der nächsten Seite um das Gefühl genau einzuzichnen. Wenn es eine Farbe hat, dann male es in dieser Farbe ein. Wenn es eine Form oder Struktur hat, zeichne sie.
 - Wie fühlt es sich an? Ist es ein Druck, ein Zerren, ein Pulsieren? Ist es nur ein Gefühl oder sind es sogar mehrere? Wenn ja, sind sie an derselben Stelle oder an unterschiedlichen?
 - Wie stark ist dieses Gefühl auf einer Skala von 1 bis 10, wenn 1 sehr schwach und 10 extrem stark ist? Auch die Skala habe ich Dir unter die Zeichnung gegeben.

Wenn wir anfangen unser Gefühl genau zu beschreiben wird es realer. Es verliert vor allem an Übertreibung. Du nimmst die wirkliche Größe und Stärke wahr und nicht eine maßlose, die so extrem ist, dass Angst die einzig logische Folge sein muss. Denn genau das passiert doch meistens: Sobald das Etikett drauf gestempelt ist, scheint klar zu sein, dass es eine genau so starke Unsicherheit oder Angst ist, wie damals, die stärkste, die Du je erlebt hast.

Diese Vorgehensweise Deines Unterbewusstseins ist effizient aber maßlos übertrieben.



Zeichne hier den exakten Ort Deiner Gefühle ein



Skala – zeichne hier die Stärke Deines Gefühls ein



2. Die allermeisten dieser Gefühle sind also tatsächlich weit von dem weg, was Dich wirklich ängstigen müsste. Du kannst Dich sogar noch ein bisschen deutlicher distanzieren, wenn Du Dir das Gefühl selbst so neutral und nüchtern beschreibst, wie ein Nachrichtensprecher von zahlreichen Todesopfern einer Katastrophe spricht.

Sei Reporter, nicht Opfer

Durch Beschreibung und sachliche Distanz verliert das Gefühl sofort an Wirkung. Du nimmst es an, anstatt es zu unterdrücken, gibst ihm aber keine Macht mehr. Das ist ein entscheidender Unterschied!

3. Natürlich gibt es immer noch das ein oder andere Gefühl, das sogar trotz dieser sachlichen Distanz heftig genug ist, dass es Dir weh tut. Dann kannst Du Drehregler nutzen und es schwächer machen. Es sind schließlich Deine ganz persönlichen Gefühle. Du hast das Recht dazu, selbst zu entscheiden, wie Du sie haben möchtest. Und das machst Du folgendermassen:
- Stell Dir ein großes Mischpult vor, so wie Du es vielleicht mal in einem Tonstudio gesehen hast. Eine große Platte mit ganz vielen Schiebe- und Drehreglern drauf. Mit diesen Reglern kannst Du die einzelnen Nuancen Deiner Gefühle steuern.
 - Probiere aus, welcher Regler wofür ist. Welcher regelt die Position im Körper, die Größe, die Farbe, die Lautstärke, den Klang, die Stärke des Gefühls. Du musst nicht einfach nur das Gefühl auf Null drehen. Vielleicht geht das. Doch häufig ist das wie beim Unterdrücken: Druck erzeugt Gegendruck und das Gefühl wehrt sich. Vielmehr spielst Du an den Nuancen so, dass es für Dich stimmig ist. Ein bisschen mehr Farbe und 10 Zentimeter nach unten gerutscht und schon fühlt es sich vollkommen anders an. Probiere aus, wann es für Dich passt. Wie fühlst Du Dich nun? Wo auf der Skala würdest Du jetzt die Markierung setzen?

Du wirst erstaunt sein, wie einfach es ist, Deine Emotionen selbst zu regeln. Du bist eben nicht das wehrlose Opfer. Du hast die Kraft selbst über Dich und Deine Gefühle zu entscheiden. Du hattest es bisher nur noch nicht gelernt.



[Hier findest Du noch einen Video](#) mit mir zu diesem Thema (YouTube).
Im Video habe ich alles noch etwas ausführlicher erklärt. <https://youtu.be/tFbNByNexOg>

Michael Moesslang ist seit rund 2 Jahrzehnten Trainer, Redner, Coach, Dozent und Autor. Er ist Experte für Selbstsicherheit, Lampenfieber, Körpersprache und Präsentation.