

Seebauer • Jacob

Schluss mit meiner Wenigkeit!

Selbstvertrauen erlangen
und selbstsicher handeln

 Online-Material



BELTZ

Leseprobe aus: Seebauer, Jacob, Schluss mit meiner Wenigkeit!, ISBN 978-3-621-28265-9

© 2015 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28265-9>

Anschrift der Autorinnen:

Laura Seebauer, Dipl.-Psych.
Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
Abteilung für Biologische und Differentielle Psychologie
Psychotherapeutische Ambulanz
Stefan-Meier-Str. 8
79104 Freiburg i. Br.

PD Dr. Gitta Jacob, Dipl.-Psych.
GAIA AG
Gertigstr. 12–14
22303 Hamburg

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich
(PDF: ISBN 978-3-621-28276-5 E-PUB: ISBN 978-3-621-28278-9)

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.



1. Auflage 2015

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel 2015
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Programm PVU Psychologie Verlags Union
<http://www.beltz.de>

Lektorat: Claudia Silbereisen

Herstellung: Uta Euler

Illustration: Boris Braun

Umschlagbild: sereznij/thinkstock

Satz und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Gesamtherstellung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany

ISBN 978-3-621-28265-9

Inhalt

Vorwort	7
1 Selbstsicherheit	9
Was ist Selbstsicherheit?	9
Die vier Ebenen der Selbstsicherheit	13
Welche Gefühle haben mit Selbst(un)sicherheit zu tun?	17
Das gesunde Maß finden	22
Test: Wie selbstsicher sind Sie?	27
2 Wo soll es hingehen?	30
So soll mein Leben aussehen	30
Klare Ziele finden	36
Wann ist ein Ziel erreicht?	40
3 Hindernisse erkennen und überwinden	43
Was steht mir im Weg?	43
Der Ursprung der Unsicherheit	49
4 Sich selbst finden	59
Wie wir werden, wer wir sind	59
Sich selbst kennenlernen	68
Sich selbst akzeptieren	75
Achtsamkeit und Selbstsicherheit – wie passt das zusammen?	77
Zwischen Akzeptanz und Aktion	83
5 Sicher auftreten	91
Kommunikation	91
Körpersprache	97
Zeit für Experimente	105

6	Mit Kritik umgehen lernen	110
	Den inneren Kritiker bändigen	111
	Aus Kritik lernen	117
	Richtig Kritik üben	123
	Lob annehmen	125
7	Beziehungen gestalten	135
	Positive Beziehungen herstellen	136
	Sich durchsetzen	146
8	Mutig sein	159
	Etwas Neues wagen	159
	Keine Angst	169
	Hinweise zum Online-Material	174
	Literaturverzeichnis	175
	Sachwortverzeichnis	176



Vorschläge für Experimente

- ▶ **Ein neues Hobby:** Ein neues Hobby auszuprobieren ist ein besonders interessantes Experiment, weil Sie dabei sowohl unbekannte Talente entdecken als auch die Erfahrung machen können, dass unvertraute Dinge nicht bedrohlich sein müssen. So können Sie langsam lernen, sich für neue Eindrücke, Menschen und Erfahrungen zu öffnen und Sicherheit zu gewinnen. Ob Sie sich gerne dem Lauftreff in Ihrem Viertel anschließen, einen Kreativkurs machen oder in einen Chor gehen möchten, ist dabei erst einmal vielleicht gar nicht so wichtig.
- ▶ **Das Aussehen verändern:** Selbstsicherheit und unser persönlicher Stil stehen in einer engen Verbindung. Die Art und Weise, wie wir unser Äußeres gestalten, gibt Aufschluss

darüber, wie wir von anderen Menschen gesehen werden möchten. Häufig orientieren sich unsichere Menschen eher an der Norm und möchten nicht auffallen. Daher kann es ein wunderbares Experiment sein, ein etwas auffälligeres oder schickeres Kleidungsstück zu tragen, sich einmal etwas anders zu schminken oder eine neue Frisur auszuprobieren. Bei diesen Experimenten können Sie sehr gut kleine Abstufungen an Schwierigkeiten finden. Zum Beispiel könnten Sie damit beginnen, ein tolles Abendkleid in einem Geschäft anzuprobieren und dann für zwei Minuten die Umkleidekabine zu verlassen und vielleicht noch eine andere Frau um ihre Meinung zu dem Kleid zu bitten. Als Nächstes könnten Sie ein auffälliges Kleidungsstück tragen, wenn Sie z. B. alleine in ein Café gehen. Wenn Sie dann Spaß daran gefunden haben, dann gehen Sie doch als Nächstes mit Ihrem neuen Kleidungsstück ins Büro!

- ▶ **Eine Beziehung (wieder)aufnehmen:** Ein sehr gewinnbringendes Experiment und definitiv eine neue Erfahrung ist es, eine Beziehung aktiv aufzunehmen oder zu vertiefen. Sie könnten z. B. jemanden anrufen, mit dem Sie in den vergangenen Monaten oder Jahren keinen Kontakt hatten, und ihn oder sie einladen oder sich verabreden. Ein weiteres Experiment könnte sein, jemanden anzusprechen, der Ihnen in Ihrem täglichen Leben begegnet und mit dem Sie gerne eine engere Beziehung hätten.
- ▶ **Einfach losgehen:** Ein sehr interessantes Experiment kann es sein, einfach mal loszugehen oder loszufahren, ohne vorher zu wissen, wo man landen wird. Sie haben heute frei? Wunderbar, dann gehen Sie los oder steigen Sie in eine Straßenbahn oder in Ihr Auto!
- ▶ **Etwas ausprobieren:** Dieses Experiment besteht darin, etwas auszuprobieren, von dem Sie nie gedacht haben, dass es Ihnen Spaß machen könnte. Sie können überhaupt nichts mit Sport anfangen? Dann besuchen Sie einen Selbstverteidigungskurs! Sie sind ein absoluter Natur- und Wander-Freak? Dann

probieren Sie doch mal, ein aufwändiges Essen zu kochen. Bei diesem Experiment steht insbesondere die neue Erfahrung im Vordergrund und nicht, dass Sie ein Hobby fürs Leben finden. Es kann auch eine wichtige Erfahrung sein, dass man auch Dinge gut schaffen kann, die erst einmal nicht so viel Spaß machen oder die man nicht besonders gut kann.

- ▶ **Etwas Neues lernen:** Etwas Neues zu lernen ist der Inbegriff einer neuen Erfahrung. Alles, was Sie dazulernen, wird Ihr Selbstvertrauen stärken. Vielleicht möchten Sie nicht gleich das volle Programm mit einem Kurs an der Volkshochschule machen. Zum Glück bietet das Internet heute zahllose Möglichkeiten, kostenlos neue Fähigkeiten zu erwerben. Sie könnten eine Sprache, Stricken, Fliesen verlegen, Kochen, ein Instrument und vieles, vieles mehr lernen. Oder beschäftigen Sie sich einfach mal genauer mit der Bedienungsanleitung Ihres Fotoapparates – auch das ist eine neue Erfahrung und neues Wissen gleich um die nächste Ecke. Am besten wenden Sie im Anschluss Ihr neues Wissen direkt praktisch an, das kann dann auch das nächste Experiment sein!
- ▶ **Alleine etwas unternehmen:** Wenn Sie selbstsicherer werden möchten, ist es in jedem Fall auch eine gute Idee, Dinge alleine zu tun oder zu unternehmen. Aus diesen Erfahrungen können Sie Kraft und Selbstbestätigung ziehen, die Ihnen auch im Kontakt mit anderen Menschen weiterhelfen. Selbstunsichere Menschen neigen manchmal dazu, sich zu Hause zu verkriechen, wenn gerade niemand da ist, um etwas mit ihnen zu unternehmen. Ihr Experiment könnte sein, alleine in ein Restaurant oder Café zu gehen oder eine Lesung oder ein Theaterstück zu besuchen. Ziel dieses Experimentes ist es nicht, sich zu jedem Zeitpunkt hundertprozentig wohlzufühlen, sondern den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern und sich unabhängiger zu machen.
- ▶ **Ein Problem anders lösen:** Ein weiteres interessantes Experiment kann es sein, eine Situation oder ein Problem so anzugehen, wie Sie es normalerweise nie tun würden. Viel-

leicht sind Sie schon lange davon genervt, dass Ihre Familie nie rechtzeitig zum Essen kommt? Wenn Sie normalerweise darauf reagieren, indem Sie warten und sich ärgern, dann probieren Sie es doch mal aus, einfach alleine zu essen und genießen Sie die Ruhe dabei! Oder wenn Sie normalerweise sperrige Arbeiten alleine erledigen und sich dabei dauernd irgendwo anstoßen, bitten Sie doch stattdessen mal jemanden um Hilfe.

Welches Ziel verfolgt ein Experiment? Das Ziel solcher Experimente ist es, zu lernen, dass ungeplante, neue Erfahrungen spannend sein können und nicht bedrohlich sind. Sie sollten allerdings darauf achten, dass Sie ein Experiment nicht nur danach bewerten, ob Sie sich währenddessen wohlgeföhlt haben. Beziehen Sie bitte auch mit ein, ob Sie eine schwierige oder neue Situation so durchgehalten haben, wie Sie es sich vorher vorgestellt haben, oder ob Sie sich etwas getraut haben, was Sie noch nie gemacht haben. Es wäre sehr überraschend, wenn alles immer völlig glatt und einfach laufen würde. Wenn es so leicht wäre, hätten Sie es bestimmt schon längst gemacht!

Ein Ziel von Verhaltensexperimenten kann es auch sein, bestimmte »Grundüberzeugungen« (s. Kap. 6) zu hinterfragen. Dies können Überzeugungen sein wie »Ich halte es nicht aus, wenn es peinlich wird« oder »Nur perfekt ist gut genug« oder »Ich muss alles unter Kontrolle haben«. Dafür ist es wichtig, sich vor dem Experiment genau zu überlegen, wie Sie diese Überzeugung auf die Probe stellen können. Für die Grundüberzeugung »Ich halte es nicht aus, wenn es peinlich wird« könnte man z. B. folgendes Experiment planen: Sie packen extra viel Kleingeld in Ihren Geldbeutel und lassen diesen absichtlich an der Kasse (am besten mit einer langen Kundenschlange) beim Bezahlen fallen. Das wird sicher peinlich und unangenehm, kann Ihnen aber die Erfahrung ermöglichen, dass man mit ein bisschen Humor auch solche Erlebnisse gut aushalten kann. Sie fragen sich, warum das wichtig ist? Ganz einfach: Damit Sie die Angst vor möglichen peinlichen Erlebnissen nicht davon abhält, Dinge zu tun, die Sie gerne tun würden! Was ist Ihre Grundüber-

Literaturverzeichnis

- Borkenau, P. & Ostendorf, F. (1993). NEO-Fünf-Faktoren-Inventar (NEO-FFI) nach Costa und McCrae. Göttingen: Hogrefe.
- Eifert, G. H. (2011). Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Göttingen: Hogrefe.
- Hautzinger, M. (Hrsg.). (2013). Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen (7. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Hinsch, R. & Pfingsten, U. (2015). Gruppentraining Sozialer Kompetenzen GSK (7. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Kiresuk, T. J. & Sherman, R. E. (1968). Goal Attainment Scaling: A General Method for Evaluating Comprehensive Community Mental Health Programs. *Community Mental Health Journal* 4 (6): 443–453.
- Solé-Leris, A. (1994). Die Meditation, die der Buddha selber lehrte: wie man Ruhe und Klarblick gewinnen kann. Freiburg: Herder.
- Tich Nhat Hanh (1999). Das Wunder der Achtsamkeit. Einführung in die Meditation (9. Aufl.). Zürich: Theseus.
- Young, J., Klosko, J. & Weishaar, V. (2006). Schematherapie. Ein Handbuch für Praktiker. Paderborn: Junfermann.

Sachwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 77, 79
Akzeptanz 75
Angst 18
Ärger 21
Autonomie 63

B

Bedürfnisse 64
Bindung 62

E

Emotionale Stabilität 68
Extraversion 69

G

Gedanken
– automatische 43, 45
– hilfreiche 48
– negative 43
– positive 48
Gefühle 17
Gewissenhaftigkeit 69
Grenzen 65
Grundbedürfnisse 61

H

Hilfreicher Antreiber 113

I

Innerer Kritiker 110, 112, 142

K

Kommunikation 91
Kompetenz 63
Körpersprache 97

N

Narzissmus 22, 65
– Persönlichkeitsstörung 23
Neid 20
»Nein« sagen 26, 146
Nonverbale Kommunikation 91

O

Offenheit 68

R

Resilienz 60

S

Scham 19
Selbstbewusstsein 9f.
Selbstunsicherheit 17, 22, 24
– Persönlichkeitsstörung 24
Selbstwert 9
Selbstwirksamkeitserwartung 69

U

Unzulänglichkeit 20

V

Veranlagung 59
Verbundenheit 63
Verträglichkeit 69
Vulnerabilität 60

W

Wohlwollender Begleiter 133
Wut 21

Z

Zielerreichungsskala 40