

ANN-CHRISTIN BASSIN

Sicheres Auftreten

Erfolgstraining für ein selbstbewusstes Leben

Stimme,
Körpersprache,
Selbstvertrauen
verbessern



humboldt

ANN-CHRISTIN BASSIN

Sicheres Auftreten

Erfolgstraining für ein selbstbewusstes Leben

INHALT

Vorwort	8
Einleitung	9
Bestandsaufnahme	13
Selbstvertrauen, was ist das eigentlich?	13
Ist es überhaupt möglich, sich zu ändern?	15
Zum Macher werden	16
Was Sieger auszeichnet	18
Kindheitsdämonen aufspüren	19
Unsichere Eltern, unsicheres Kind	23
Das Versteckspiel mit Emotionen	25
Sich von alten Denkmustern lösen	27
Positiven Blick auf sich selbst werfen	28
Erfolgreiches Eigen-Coaching	31
Sich selbst würdigen	31
Wertvolle Erinnerungen	32
Neues Verhalten üben	37
Kalkulierte Risiken eingehen	37
Stolpersteine	39
Schwacher Selbstwert in Partnerschaften	41
Den Selbstwert stärken	44
Seien Sie stolz auf sich!	48

Körpersprache **51**

Sicherer auftreten, andere besser verstehen	51
Körpersprache lügt nicht	53
Nonverbale Signale	54
Der innere Zwischencheck	55
Körpersprache zeigt, wohin man will	56
Das A und O: Körperhaltung	57
Videokontrolle	58
Der Vortrag vor Publikum	59
Teddy hört zu	60
Sicherer Stand	61
Wohin mit den Händen?	63
Richtig sitzen	64
Mimik im Gespräch	64
Dominanz zeigen	66
Konferenzen	68

Die Macht der Töne **71**

Die Stimme	71
Die Atmung	73
Überzeugend auftreten	76
Was macht einen guten Sprecher aus?	77
Piepsstimme und verlegenes Gekicher	79
Sich nicht unterbrechen lassen	80

Richtig telefonieren	81
Zuhören will gelernt sein	83
Statt „Durchzug“ lieber „ganz Ohr“	85
Smalltalk	86
Macken abbauen	89

Seien Sie nett zu sich! 91

Versöhnung mit sich selbst	91
Eigene Maßstäbe setzen	93
Loslassen und Vertrauen	94
Blick nach vorn richten	96
Schwächen werden Stärken!	97
Nicht gegen sich selbst kämpfen	98
Schwächen erkennen	99
Die eigene Einmaligkeit entdecken	100
Den inneren Kritiker mundtot machen!	101
Soforthilfe-Tipps	102
Selbstbehauptung und Mut	103
Tiefes Vergnügen oder Flow	106

Störfelder ausschalten 109

Der Mangel an Eigenliebe	109
Schlüsselwort Eigensabotage	110
Vorsicht vor schlechten Gewohnheiten	114

Selbstzweifel besiegen	115
Keine Angst vor Verachtung	116
Wenn Schuldgefühle drücken	117
Wie befreit man sich aus diesem Teufelskreis?	118
Brave Tochter oder Helfersyndrom	119
Nicht zu nett sein!	120
Nein sagen lernen	122
Konflikte sind natürlich	123
In Schranken weisen	124
Innerer Kritiker und innerer Schweinehund	126
Balance halten	129
Der wunde Punkt	131
„Aua-Knopf“	132
Frustration und Rachegefühl	133
Persönlichen Kontakt suchen	135
Ärger und Wut bezwingen	136
Ein reinigendes Gewitter	137
Frust und Jähzorn machen krank	138
So bekommen Sie neue Energie	141
Mut-Mach-Strategien	141
Richtige Selbsterkenntnis	143
Echt und ehrlich sein	144

Es sich gut gehen lassen	145
Zeit für Müßiggang	147
Sich selbst nichts krumm nehmen	148
Sorgen Sie für mehr Spaß!	150
Der heilsame Effekt von Sport	151
Vom Wert der Freundschaft	152

Das Leben umstrukturieren **157**

Veränderungen einleiten	157
Traumvorstellungen	159
Schwierige Entscheidungen treffen	160
Keine Angst vor Fehlentscheidungen	161
Der Bauch denkt mit	162
Rein ins Rampenlicht!	167
Gegenmaßnahmen ergreifen	169
Kritisieren und kritisiert werden	170

Sich erfolgreich beschweren	177
Mit Penetranz punkten	179
Kontern kann man lernen	183
Hilfreiche Strategien	184
Entwaffnende Ehrlichkeit	186
Schwierige Menschen	187
Wer laufend zu spät kommt, braucht Kontra!	188
So parieren Sie Nervensägen	190
Von eitlen Selbstdarstellern	191
Die beleidigte Leberwurst	192
Jammern und Wehklagen	193
Entschleunigen Sie Ihr Leben!	194
Erfolgsfaktor Persönlichkeit	197
Sein Image korrigieren	198
Kleider machen Leute	201

VORWORT

Selbstvertrauen – wer von uns wünscht sich das nicht, und wer von uns könnte nicht etwas mehr davon gebrauchen? Ein gesundes Selbstvertrauen ist in unserer Ellenbogengesellschaft unerlässlich: Täglich sind wir im Beruf neuen Herausforderungen ausgesetzt, müssen uns gegen Konkurrenten durchsetzen und in immer neuen Lebenssituationen behaupten. In unserer leistungsorientierten Welt wird Schüchternheit oder eine abwartende Haltung oft als Schwäche ausgelegt. Doch was können Menschen tun, die von Haus aus keine überzeugten Selbstdarsteller sind? Die zwar eine Menge Know-how an Bord haben, sich aber scheuen, im Umgang mit anderen die Ellenbogen auszufahren?

Wenn auch Sie jemand sind, der das eigene Licht lieber unter den Scheffel stellt, als seine Fähigkeiten anzupreisen, wird Ihnen diese Lektüre weiterhelfen. Keine Sorge, Sie sollen nicht zum Angeber mutieren oder Ihren Charakter grundlegend ändern. Es geht nur darum, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen und in wichtigen Situationen zu punkten. Denn auch im Privatleben haben Siegertypen die Nase vorn: In Kontaktanzeigen wünschen sich die meisten einen selbstbewussten Partner. Schwierige Zeiten also für zurückhaltende Menschen. Genau denen soll dieser Ratgeber den Rücken stärken. Sie können nämlich einiges tun, um Ihr Selbstvertrauen zu verbessern. Entdecken Sie das Potenzial Ihrer Persönlichkeit.

EINLEITUNG

Selbstsichere Menschen sind erfolgreicher als jene, die sich mit Versagensängsten herumquälen. Bestimmt gibt es auch in Ihrem Bekanntenkreis einen Menschen, den Sie glühend um seine souveräne Art beneiden. Was ist sein Geheimnis und wie können Sie die eigene Unsicherheit besser in den Griff kriegen? Hier erfahren Sie es. Denn es ist im Grunde ganz leicht, selbstsicherer aufzutreten: die Körpersprache, das Vertrauen auf die eigene Stärke – selbst die eigene Stimme lässt sich trainieren. In diesem Buch bekommen Sie nicht nur hilfreiche Informationen und handfeste Tipps, praktische Übungen helfen Ihnen dabei, diese umzusetzen. Damit können Sie Ihren hinderlichen Einstellungen und Blockaden zu Leibe rücken, diese besser verstehen und mit der Zeit auflösen. Sie lernen Ihre irrationalen Sichtweisen kennen und erfahren, wie Sie diese loslassen können. Denn damit machen Sie sich selbst das Leben unnötig schwer.

In diesem Trainingsbuch erfahren Sie etwas über die Hintergründe für Ihr Verhalten. Es geht nicht nur um die Motivation kurz vor einem wichtigen Termin, um etwa eine Präsentation oder ein Vorstellungsgespräch durchzuziehen. Hier lernen Sie, generell mutiger zu werden und den eigenen Standpunkt überzeugend zu vertreten. Vielleicht müssen Sie sich dafür von einigen anerzogenen –

womöglich für die eigene Person nicht passenden – Wertvorstellungen und Normen aus Ihrer Kindheit trennen und Ihr antrainiertes Selbstmitleid überwinden. Das ist nicht leicht, aber der Einsatz lohnt sich: Stellen Sie sich vor, wie es wäre, nie wieder sprachlos zu sein oder nie mehr im Meeting ängstlich und zögerlich mit gesenktem Kopf in der zweiten Reihe zu sitzen, nur, um bloß nicht angesprochen zu werden.

Ich habe diesen Ratgeber in zehn Kapitel aufgeteilt. Im ersten geht es um eine Bestandsaufnahme. Ich erkläre den Begriff Selbstvertrauen und die vier Persönlichkeitsebenen. Außerdem geht es darum, ob es überhaupt möglich ist, sich zu ändern. Im zweiten Kapitel widme ich mich der Ursachenforschung: Warum sind manche Menschen schüchterner und ängstlicher als andere? Was man dagegen tun kann, erfahren Sie im dritten und vierten Kapitel. Die beiden darauf folgenden Kapitel beschäftigen sich

mit der Körpersprache und der Stimme. Ich verrate Ihnen Tricks, wie Sie nach außen hin selbstsicherer wirken können. Im siebten Kapitel geht es darum, achtsam mit sich umzugehen und behutsam ein neues Verhalten zu üben. Kapitel acht, neun und zehn beschäftigen sich schließlich ganz konkret mit Veränderungen im Alltag und Umstrukturierungen des Lebens. Wie Sie dabei nicht den Mut verlieren, verrate ich Ihnen ebenfalls.

Ich hoffe, Sie gewinnen beim Lesen dieses Buches nützliche Informationen und bekommen gute Anregungen, um die eigene Unsicherheit zu überwinden. Es geht darum, Altes, Belastendes abzuschütteln und sich stattdessen auf seine Stärken zu konzentrieren. So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen, um ein glücklicheres Leben zu führen. Alles Gute für Sie!

Ann-Christin Baßin



BESTANDSAUFNAHME

Je mehr Nackenschläge Sie in Ihrem Leben einstecken mussten, desto kleiner ist oft das Selbstvertrauen. Viele von uns tragen Ängste, Probleme und Eigenschaften mit sich herum, die bereits in der Kindheit geprägt wurden. Das Problem: Es ist schwer, sie loszuwerden. Lernen Sie hier, sich richtig einzuschätzen.

Selbstvertrauen, was ist das eigentlich?

Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl bzw. Selbstachtung, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit sind Worte, die man häufig hört. Doch wie unterscheiden sie sich eigentlich voneinander? Und was ist jeweils damit gemeint? Die Begriffe bezeichnen vier Ebenen einer Persönlichkeit: Selbstbewusstsein bedeutet, dass sich jemand seines Denkens, Handelns und seiner Gefühle bewusst ist. Wer selbstbewusst ist und noch dazu um seinen eigenen Wert als Mensch weiß, hat Selbstwertgefühl bzw. Selbstachtung. Ich nenne hier beide Begriffe zusammen, weil sie etwas ganz Ähnliches bezeichnen, nämlich das Gespür für die eigene Würde, verbunden mit der Zuversicht, den Widrigkeiten des Lebens zu trotzen. Wer das hat, kann sich selbst grundsätzlich gut leiden und findet sich so in Ordnung, wie er ist.

Auf einem starken Selbstwertgefühl fußt wiederum das Selbstvertrauen. Jemand, der auf seine Kräfte und Fähigkeiten baut, und diese auch noch erfolgreich einsetzen kann, hat Selbstvertrauen. Er weiß, dass er sich auf seine Stärken verlassen kann und fühlt sich schwierigen Situationen nicht hilflos ausgeliefert. Daraus resultiert die Selbstsicherheit. Wer selbstsicher ist, setzt sich für die eigenen Interessen ein, ohne die Rechte anderer zu verletzen. Er ist in der Lage, sein Leben selbst zu gestalten und steht auch nicht unter dem Zwang, sich immer durchsetzen zu müssen. Die Selbstsicherheit zeigt sich in der Ausstrahlung, im Auftreten und in dem, was eine Person sagt. Also den Dingen, die wir von außen an jemandem wahrnehmen. Wie Sie sehen, baut eine Persönlichkeits-Ebene auf der anderen auf. Wir werden schrittweise erarbeiten, wie Sie die Ebenen Ihrer Persönlichkeit kennen lernen, also Selbstvertrauen aufbauen, um schließlich mehr Selbstsicherheit zu erreichen.

Neben der körperlichen Gesundheit ist das Selbstwertgefühl das Wichtigste, was ein Mensch besitzt. Es ist unverzichtbar für sein psychisches Wohlbefinden und Erfolg im Leben. Außerdem hat es Einfluss auf die Qualität von Beziehungen. Es hilft dem Menschen, effektiv zu arbeiten und es zu Wohlstand zu bringen. Das Selbstwertgefühl bestimmt, wie wir als Eltern sind, wie wir mit anderen umgehen und wie wir uns selbst behandeln. Forschungen belegen, dass der Grad unseres Selbstwertgefühls sogar Einfluss auf die Gesundheit haben kann. Menschen

mit hohem Selbstwertgefühl und einer optimistischen Einstellung werden meist seltener krank – und wenn doch, werden sie wesentlich schneller wieder gesund. Ein angeknackstes Selbstwertgefühl kann sich nicht nur in Gedanken widerspiegeln, auch Verhalten und Gefühle werden davon beeinflusst. Das zeigt sich in Selbstzweifeln bei Misserfolgen, besonders jedoch in dem lähmenden Grundgefühl, nicht gut genug zu sein, in persönlicher Kränkbarkeit und der Unfähigkeit, andere zu akzeptieren, wie sie sind. Im Kontakt mit anderen sind Betroffene oft befangen. Viele Menschen mit nur geringer Selbstachtung leiden zudem an emotionalen Problemen wie Ängsten, Depressionen, Süchten und Schuldgefühlen oder haben Schwierigkeiten mit ihrer Sexualität und Körperlichkeit. Mangelndes Selbstvertrauen äußert sich in Angst vor Ablehnung, Versagensängsten und Perfektionismus. Dass man aus diesem Teufelskreis aussteigen möchte, ist nur zu verständlich.

Ist es überhaupt möglich, sich zu ändern?

Jeder einzelne von uns ist eine Mischung aus seinen Genen und dem, was er im Laufe des Lebens gelernt hat. Unser Verhalten und unsere Persönlichkeit sind noch unter Millionen von Menschen einzigartig. Doch mit dieser Einzigartigkeit gibt es manchmal auch Probleme: Viele von uns machen die Erfahrung, dass sie immer wieder an bestimmte Grenzen stoßen. Vielleicht haben Sie Schwierigkeiten in Ihrer Partnerschaft, weil Sie eingeschnappt

oder wütend reagieren, sobald man Sie kritisiert. Oder Sie sind frustriert, weil Sie zu gutmütig sind und sich von Kollegen oder Freunden leicht ausnutzen lassen. Oder Sie wundern sich, dass andere Karriere machen und nicht Sie. Egal, was es auch ist, Sie wissen, dass Sie in bestimmten Lebensbereichen Defizite haben und wollen das ändern. Dazu haben Sie dieses Buch gekauft. Sie haben beschlossen: So kann es nicht weitergehen!

Natürlich, Sie können Ihren Job wechseln, in ein anderes Land ziehen, sich scheiden lassen oder die letzte Zigarette ausdrücken. All das ist relativ einfach. Meist reicht es allerdings nicht, nur die äußeren Umstände zu ändern. Schwierigkeiten, die man vorher hatte, treten danach häufig erneut auf. Man nimmt die Probleme sozusagen immer mit: in den nächsten Job, ins nächste Land, in die nächste Beziehung. **Dauerhafte Veränderungen sind nur erfolgreich, wenn es auch im Kopf „klick“ macht.** Wer eine grundlegende Veränderung möchte, kommt also nicht darum herum, an sich selbst zu arbeiten.

Zum Macher werden

Denn nicht wenige Menschen geben anderen die Schuld für ihre Misere. Aber wer sich stets als Zielscheibe für die Gemeinheiten anderer sieht, macht es sich zu leicht: „Ich kann nichts dafür, das haben die anderen verbockt. Sollen die sich doch ändern!“, heißt es oft trotzig. Die Mutter, der Exfreund oder das Schicksal – es ist leicht, einen Schuldigen für das eigene Unglück zu finden. Aber so ent-

wickelt sich vor allem ein Gefühl: Ich bin ein Opfer. Das ist eine kindliche Einstellung. Wer so denkt, lehnt die Verantwortung für das eigene Verhalten ab. Schließlich ist man immer an einer Situation beteiligt und hat damit auch die Möglichkeit, sie zu beeinflussen. Verlassen Sie also die Opferposition! Nur Sie können Ihr Leben in die Hand nehmen. Erleben Sie sich als Macher, nicht als Spielball der anderen. Nichts ist besser für Ihr Selbstvertrauen! In Zukunft werden Sie knifflige Lagen von vornherein besser einschätzen können und entsprechend reagieren. Denn Sie können Ihr Selbstvertrauen unabhängig von Ihrer Vergan-

ERZWUNGENE VERÄNDERUNGEN

Nun gibt es manchmal auch den Zwang zur Veränderung. Das heißt, äußere Umstände zwingen uns dazu, zum Beispiel durch eine Lebenskrise: die Trennung vom Partner, die Kündigung im Job oder der Tod eines nahen Angehörigen. All das erschüttert uns in unseren Grundfesten. Plötzlich ist nichts mehr so, wie es war. Wir treiben wie Schiffbrüchige in der tosenden See des Lebens, ohne Aussicht auf das rettende Ufer. Man hadert mit dem Schicksal, will, dass möglichst alles wieder so wird wie früher. Aber das geht nicht.

Da hilft nur die Einsicht, dass in jeder Krise auch eine Chance steckt. Und die sollten Sie nutzen. Denn haben wir gelernt, uns selbst zu vertrauen, fühlen wir die eigene Kraft, auch mit schweren Schicksalsschlägen besser umgehen zu können.

genheit stärken! Es ist nie zu spät, sich zu verändern und ein hohes Maß an Selbstsicherheit zu gewinnen. Und wenn Sie erstmal ohne Wenn und Aber an sich glauben, wird das ein wunderbarer Moment sein!

Was Sieger auszeichnet

Beneidenswert, diese Siegertypen, die anscheinend mit jeder Situation – und sei sie noch so schwierig – fertig werden! Woran liegt es eigentlich, dass manche Menschen sich so schwer tun, andere das Leben hingegen spielend meistern? Das eigene Schicksal positiv beeinflussen zu können, ist ein Merkmal von Menschen, die Krisen überwunden haben. Wer aus der Krise finden will, muss die Opferrolle verlassen und aktiv werden. Das ist alles eine Frage des Selbstvertrauens.

Manche haben es da allerdings leichter als andere, denn ihnen wurde schon früh der Start erleichtert: Ob jemand voller Mut, Zuversicht und Souveränität die Dinge anpackt, ist weitgehend eine Frage der Erziehung. Das haben neueste Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie ergeben. Wer als Kind liebevoll umsorgt wurde, hat meist auch eine optimistische Lebenseinstellung. Er hat von klein auf ein Urvertrauen in das eigene Handeln aufgebaut und wird später als Erwachsener auch vor größeren Herausforderungen nicht zurückschrecken. (Die dafür notwendige Kraft und den Optimismus bringt er mühelos

auf.) Die Erfahrung, dass es immer jemanden gibt, auf den man sich verlassen kann, prägt, und gibt Kraft. Die Frustrationstoleranz ist hoch, man besitzt Durchhaltewillen und lässt sich von Misserfolgen nicht so schnell entmutigen. Daher sollten Eltern darauf achten, dass Ihr Nachwuchs Widerstandsfähigkeit, Flexibilität und innere Stärke entwickelt. Erziehung sollte sich nicht an den Defiziten und Schwächen des Kindes orientieren, sondern gezielt seine inneren Stärken fördern. Wem das nicht vergönnt war, der erfährt im folgenden Kapitel genauer, was er gegen die eigene Unsicherheit tun kann

Kindheitsdämonen aufspüren

Sind Sie leicht ins Bockshorn zu jagen oder trauen Sie sich nur wenig zu? Dann leiden Sie heute noch an der Geringschätzung, die man Ihnen als Kind entgegengebracht hat. Die Dämonen Ihrer Kindheit haben Sie fest im Griff. Bevor Sie sich ihnen beugen, sollten Sie sich daran machen, diese aus Ihrem Leben zu verbannen.

Die Sicht auf das eigene Ich wird im Elternhaus geprägt. Wenn die Zuneigung und Aufmerksamkeit der Eltern nicht groß genug ist oder diese unfähig sind, ihre Liebe zu zeigen, kann bei einem Kind ein lebenslanges Defizit entstehen. Es fragt sich: „Was mache ich falsch? Was ist los mit mir, dass mich Mutter und Vater so wenig beachten?“ Darauf gibt es für das Kind zwei mögliche Antworten:



Innere Dämonen können im Laufe unseres Lebens immer wieder für Verunsicherung sorgen, uns im Extremfall sogar scheitern lassen.

- Ich bin zu unvollkommen und habe die Liebe nicht verdient.
- Was ich mir wünsche, ist irgendwie falsch.

Wer sich selbst als bedeutungslos und seine Wünsche als unpassend erlebt, ist verletztlich und kann nur mühsam Selbstwertgefühl aufbauen. Er wird mit Scham auf Niederlagen, Fehlschläge und Konflikte reagieren. Wenn die Eltern nicht nur emotional abwesend sind, sondern ihren Nachwuchs auch noch demütigen, tadeln, lächerlich machen und bestrafen, wird sein Selbstwertgefühl noch weiter geschwächt. Leider benutzen immer noch viele Eltern Demütigungen als

Erziehungsmethode, um ihrem Kind unerwünschte Verhaltensweisen abzugewöhnen. Sätze wie: „Aus dir wird nie ein guter Sportler!“, „Du kannst nicht mit Geld umgehen!“, „Ballett hat bei dir keinen Zweck“ oder gar „So mag dich keiner“ graben sich tief ins Unterbewusstsein ein. Viele Menschen nehmen diese frühen Botschaften in sich auf, und sie werden zu Grundüberzeugungen. Ob berechtigt oder nicht, behindern sie unsere positive Entwicklung.