



SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN MIT 5 EINFACHEN TIPPS



Selbstvertrauen stärken mit 5 einfachen Tipps

Inhaltsverzeichnis

Definition: Was ist Selbstvertrauen?	2
Was sind die Ursachen eines geringen Selbstvertrauens?.....	2
Unterschied zwischen Menschen mit hohem und niedrigem Selbstvertrauen	3
5 Tipps, um mehr Selbstvertrauen aufzubauen	3
1. <i>Führe ein Erfolgstagebuch</i>	3
2. <i>Notiere dir, was andere an dir schätzen</i>	4
3. <i>Suche Herausforderungen.....</i>	4
4. <i>Hinterfrage deine Gedanken</i>	4
5. <i>Stelle dir deinen Erfolg bildlich vor</i>	4

Ein hohes Selbstvertrauen ist die Grundvoraussetzung, um sowohl beruflich als auch persönlich ein erfülltes Leben zu führen. Doch ein gesundes Selbstvertrauen ist leider nicht jedem gegeben. Gerade in der jetzigen Zeit ist es zudem gar nicht so einfach ein gesundes Selbstvertrauen aufzubauen bzw. dieses aufrecht zu erhalten. Viele Unsicherheiten queren unseren Weg: Viele Menschen müssen die Kurzarbeit antreten oder um ihren Job bangen. Alles Dinge, die für unser Selbstvertrauen nicht gerade hilfreich sind. Wir wollen dir aber zeigen, wie du trotzdem an deinem Selbstvertrauen arbeiten kannst, um privaten sowie beruflichen Erfolg verbuchen zu können.

Definition: Was ist Selbstvertrauen?

Unter dem Begriff Selbstvertrauen versteht man in der Psychologie die emotionale Bewertung und den Eindruck, den man von sich selber hat. Das kann sich beispielsweise auf den Charakter und die Fähigkeiten des Individuums, die Erinnerungen an die Vergangenheit und auf das Selbstbefinden beziehen. Wir bewerten damit uns und unser Verhalten selber und bilden daraus unser Vertrauen in uns selbst. In die eigene Bewertung können folgende Faktoren miteinfließen:

- Fähigkeiten, Fertigkeiten, Handlungskompetenz
- Wissen und Methodenkompetenz
- Erfahrung und Verhalten
- Motivation und mentale Stärke
- Der eigene Charakter

Diese Bewertung kann sich auf die Vergangenheit, die Gegenwart oder das zu erwartende Selbstempfinden in der Zukunft beziehen. Der Grad des Selbstvertrauens hängt damit immer von der aktuellen psychischen und physischen Verfassung eines Menschen ab.

Was sind die Ursachen eines geringen Selbstvertrauens?

Wer ein geringes Selbstvertrauen hat, hat dieses irgendwann erlernt. Niemand kommt mit einem geringen Selbstvertrauen auf die Welt. Wenn wir uns also nichts zutrauen und sehr schüchtern und zurückhaltend sind, haben wir meistens in der Vergangenheit eine Erfahrung gemacht, die uns das Gefühl gegeben hat, nicht in Ordnung oder minderwertig zu sein. Genau diese Erfahrungen sind dafür verantwortlich, dass wir heute eine Stimme in uns haben, die für uns kein freundliches Wort übrighat und uns ständig sagt, dass wir nicht gut genug sind.

Deswegen schrecken Menschen mit einem geringen Selbstvertrauen vor Herausforderungen zurück, da sie der Überzeugung sind, nicht die Fähigkeiten zu haben, sich diesen entgegenzustellen. Problematisch ist das vor allem, da dieses Gefühl ständig erhalten bleibt. Wenn man Herausforderungen nicht mehr annimmt, kann man sich selbst nicht beweisen, dass man diesen eben doch gewachsen ist. Somit sind es die eigenen Grenzen, die einen Menschen mit einem geringen Selbstvertrauen zurückhalten.

Unterschied zwischen Menschen mit hohem und niedrigem Selbstvertrauen

Das Entscheidende, was Menschen mit einem hohen Selbstvertrauen von Menschen mit einem geringen Selbstvertrauen unterscheidet, liegt lediglich in einer Sache: Dem Glauben an sich selbst.

Da Menschen mit einem niedrigen Selbstvertrauen dieser Glaube an sich selbst fehlt, ergreifen sie keine Chancen und handeln nur noch passiv. Sie glauben nicht an ihren Erfolg, geben schneller auf als andere und sind dadurch oft tatsächlich erfolgloser im Vergleich zu anderen.

Menschen mit einem hohen Selbstvertrauen hingegen, glauben dass sie schlau und einfallsreich genug sind, um sich aufkommenden Herausforderungen zu stellen. Ob das der Fall ist, spielt hier keine Rolle. Es geht nur um den Glauben daran, der motivierend wirkt. Dadurch ergreifen diese Menschen die Initiative, arbeiten länger an Aufgaben und geben weniger schnell auf. Das wiederum führt in vielen Fällen zum Erfolg.

5 Tipps, um mehr Selbstvertrauen aufzubauen

Du siehst also, dass es genug Gründe gibt, sich ein starkes Selbstvertrauen aufzubauen. Die Erfolge geben den Menschen mit hohem Selbstvertrauen recht. Das Gute ist aber, dass man an seinem Selbstvertrauen arbeiten kann. Das ist nichts was von jetzt auf gleich passiert. Es dauert eine gewisse Zeit, bis sich das eigene Selbstbild verbessert. Stell dir in dieser Zeit folgende Fragen:

- Spürst du die Veränderungen?
- Inwiefern spürst du sie?
- Merkst du, dass andere Menschen, wenn du mit ihnen sprichst, einen Unterschied an dir wahrnehmen?

1. Führe ein Erfolgstagebuch

Jeder verzeichnet Erfolge. Und mögen sie noch so klein sein: Sie sind da. Wenn du kein hohes Selbstvertrauen hast, werden dir diese Erfolge nur leider nicht bewusst sein. Das solltest du ändern! Schreibe deswegen jeden Abend fünf Dinge in dein Erfolgstagebuch, auf die du besonders stolz bist und die dir besonders gut gelungen sind. Das können sowohl private als auch berufliche Erfolge sein. Zwing dich jedoch dazu, jeden Abend wirklich fünf Dinge zu finden. Das wird dir anfangs sehr schwer fallen und du wirst nur mit Mühe und Not wirklich fünf Dinge zusammenbekommen. Doch mit der Zeit wird es dir immer leichter fallen, da du weißt, worauf du achten kannst und zu welchen Erfolgen du eben doch fähig bist.

2. Notiere dir, was andere an dir schätzen

Sobald du hörst, dass dir jemand ein Kompliment macht, schreibe es dir auf. Das klingt vielleicht komisch, aber Menschen mit geringem Selbstvertrauen neigen dazu, solche Komplimente auszublenzen. Hier ist es aber wichtig, dass du dir genau diese Komplimente bewusst machst. Sobald dich also ein Kollege, Freund, Bekannter oder ein Familienmitglied lobt oder dir ein Kompliment macht, schreibe es dir schnell auf. So wird dir erst einmal bewusst, was die Leute an dir schätzen und was du gut kannst. Vor allem aber, wie oft dir sowas gesagt wird.

3. Suche Herausforderungen

Das ist natürlich ein nicht ganz so einfach anwendbarer Tipp, um dein Selbstvertrauen zu stärken, jedoch solltest du dich trotzdem ab und an dazu überwinden. Wichtig ist hierbei, dass die von dir ausgesuchte Herausforderung machbar ist. Daher muss, bevor du die Aufgabe annimmst, eine realistische Planung her. Ansonsten kann sich jede Herausforderung in einen Misserfolg umwandeln, was nicht gerade förderlich wäre. Natürlich sollte aber trotzdem eine kleine Herausforderung hinter der Aufgabe stecken. So kannst du dich nach und nach immer weiter steigern und neue Erfolge verzeichnen, was auf Dauer dein Selbstvertrauen stärkt.

4. Hinterfrage deine Gedanken

Ein wichtiger Schritt auf deinem Weg zu stärkeren Selbstvertrauen ist es, deine Selbstzweifel und Gedanken immer wieder zu hinterfragen. Sobald die Selbstzweifel in uns aufkommen, neigen wir sehr stark dazu, uns die größten Horrorszenarien auszudenken, die völlig übertrieben sind. Deswegen ist es wichtig, diesen Einhalt zu gebieten und dich zu fragen: Warum habe ich diese Gedanken jetzt? Ist das überhaupt realistisch was ich da denke? Wieso sollte ich diese Situation denn nicht meistern? Was würde mich hindern? Natürlich ist es nicht leicht, diese Situationen bewusst ausfindig zu machen, doch immer, wenn du dich dabei erwischst, dass du solche Gedanken entwickelst, versuche dir diese Fragen zu stellen und wahrheitsgemäß zu antworten.

5. Stelle dir deinen Erfolg bildlich vor

Wir würde es aussehen, wenn du die Herausforderung perfekt meisterst? Diese Frage solltest du dir vor jeder neuen Aufgabe stellen, die dich erwartet. Schon Henry Ford sagte einmal: „Ob du denkst, du kannst es oder du kannst es nicht – in beiden Fällen hast du Recht.“ Dahinter steckt die sogenannte selbsterfüllende Prophezeiung: Dass, woran wir glauben, neigt dazu wahr zu werden, weil wir unser Verhalten unbewusst danach ausrichten. Wenn du also ein neues Projekt annimmst, stelle dir vor, was alles Tolles passieren wird, wenn du es schaffst und halte dich an dieser bildlichen Vorstellung fest. Unbewusst wirst du dein Verhalten danach richten.

Wie du siehst kann jeder an seinem Selbstvertrauen arbeiten und es immer weiter stärken. Du musst nicht gleich alle Punkte auf einmal umsetzen. Fange beim ersten Tipp an und starte so Stück für Stück an deinem Selbstvertrauen zuarbeiten und erfolgreicher in deinem Leben zu sein.