

**ZWEITE  
AUFLAGE**



# **HORSTHANISCH SELBST WERTGE FÜHLKNI GGE2100 STEH AUF, WERDE AKTIV, ZEIGE PROFIL**

**Das eigene Leben beeinflussen,  
Motivation, The Winner 2**

## ***Hinweis zum Selbst-Coaching***

*Im klassischen Coaching sitzen Coach und Coachee einander in mehreren Sitzungen gegenüber. Ziele werden gesetzt, Strategien vereinbart und Übungen umgesetzt. Der Coachee ist eingeladen, am gedanklichen Austausch zu Modellen und Fallbeispielen teilzunehmen.*

*Im Selbst-Coaching, wozu dieser Ratgeber gut geeignet ist, sparen Sie das Honorar für den Coach, sowie eventuelle Fahrtkosten zu den Treffen.*

*In diesem Buch übernimmt das Fabelwesen Winni die Rolle des Coachs. Er gibt seinem Coachee (hier Sigi) Tipps und Aufgaben, bringt Modelle ein, regt zum Nachdenken und Reflektieren an.*

*Im Selbst-Coaching können Sie seinen Ausführungen folgen und entsprechend handeln.*

*Ihr mögliches Ziel: Das Selbstwertgefühl steigern.*

*Ihre Strategie: Die vorgeschlagenen Übungen umsetzen und Anregungen durchdenken und – auf Ihre Bedürfnisse angepasst – befolgen.*

*Guten Erfolg.*

# Inhaltsverzeichnis

## **VORWORT**

*Seinen Selbstwert erkennen*

## **EINLEITUNG**

*„ICH WILL WAS AUS MIR MACHEN“*

*Das Selbstwertgefühl steigern – bewusst und aktiv leben*

## **TEIL 1 STEH AUF!**

### **RAUS AUS DER BEQUEMLICHKEIT**

*„MIR BRENNT ES UNTER DEN NÄGELN“*

1. *Es geht um mich – Ich bin Sigi*
2. *Das Leben eigenverantwortlich leben*
3. *Motivation*
4. *Konformität versus Profil zeigen*
5. *Gruppenzwang*
6. *Profil zeigen*
7. *Wohlüberlegt vorgehen – bewusst leben – Das eigene Leben beeinflussen*

8. *Selbstsicheres Behaupten der eigenen Persönlichkeit versus Selbstzweifel*
9. *Persönliche Integrität*
10. *Optimistische Grundeinstellung*

## **TEIL 2 WERDE AKTIV!**

### **KREATIV SEIN - IDEEN FINDEN**

#### **DAS GEHIRN EINSETZEN**

1. *Neugierig sein*
2. *Kreativ sein*
3. *Kindliche Begeisterungsfähigkeit bewahren*
4. *Konventionelles überdenken*
5. *Perspektiven wechseln*
6. *Divergentes Denken – Kreuz- und Querdenken*
7. *Denkhüte*
8. *Vernetzt denken*
9. *Ganzheitlich denken*
10. *Andere mitreißen und begeistern – Feuer entflammen*
11. *Kreativitätskiller entlarven und entwaffnen*
12. *Kreativität aufbauen*

## **TEIL 3 ZEIGE PROFIL!**

### **SELBST-MARKETING**

## DAS KÖNNEN SICHTBAR MACHEN

1. *Wertschätzung mir selbst gegenüber*
2. *Ich zeige, was mich ausmacht – Selbst-Marketing*
3. *Visionär sein*
4. *Image-Arbeit*
5. *Starker Auftritt – Gewinner sein*
6. *Ich bin o. k. – und du auch!*

## STICHWORTVERZEICHNIS

## KNIGGE ALS SYNONYM UND ALS NAMENSGEBER

### UMGANG MIT MENSCHEN

*Adolph Freiherr Knigge*

# Vorwort

*Ich trage alle meine Werte bei mir.*  
**Stilpon, gr. Philosoph und Leiter einer**  
**Philosophenschule**  
**(ca. 370/380 v. Chr. - 290 v. Chr.)**

## Seinen Selbstwert erkennen

Liebe Leserin, lieber Leser, herzlich willkommen zum vorliegenden Thema ‚Selbstwertgefühl‘. Dieses Buch eignet sich wunderbar zum Selbst-Coaching von zu Hause aus oder beim Lesen unterwegs und ‚zwischen durch‘.

Betrachten Sie den Inhalt als Information zum Ausbau des Selbstwertgefühls oder benutzen Sie ihn als wertvolle Unterlage für eine ernsthafte Arbeit an sich selbst.

Sie werden von einem Fabelwesen namens Winni begleitet, dass ich Ihnen hier vorstellen darf.

Das Fabelwesen Winni ist eine fiktive, sehr freundliche Figur, die manchmal unerwartet auftaucht.

Winni ist die ‚treibende‘ Hauptfigur, die mit Sigi einige Tage verbringt.

Dieses Mal beleuchten beide in verschiedenen Kapiteln den Themenbereich ‚Selbstwertgefühl‘.

Winni bringt Sigi in Dialogen dazu, sich Gedanken zu diesem Thema zu machen – und vor allem, selbst aktiv zu werden.

Nicht umsonst steht im Titel: „Steh auf! Werde aktiv! Zeige Profil!“

Jammern darüber, dass alles ‚zu schwierig ist‘, hilft nicht weiter. Das eigene Leben in die Hand nehmen und aktiv werden, schon.

In Dialogen führt Winni Sigi – und damit auch die Leserin und den Leser –,spielend‘ in die Thematik ein.

Liebe Leserin, lieber Leser, lassen Sie sich ein auf dieses spielerische Vorgehen, auf die Dialoge und die Tipps und Ratschläge Winnis.

Es ist natürlich Ihre Entscheidung, inwieweit Sie die Gedanken und Vorschläge mit Ihrem eigenen Leben abgleichen.

Bestimmt wird es das eine oder andere Thema geben, das Ihnen eine neue Betrachtungsweise geben kann, zum Nachdenken anregt oder Sie motiviert, aktiv zu werden.

Das Leben ist einmalig und bietet trotz aller Herausforderungen wunderbare Möglichkeiten, dieses erfüllt und glücklich zu gestalten.

Oft liegt es in der Hand des Einzelnen, sein in der Gesellschaft eingebettete Leben zu beeinflussen, zu optimieren.

Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl überzeugen im privaten wie beruflichen Leben.

Die in diesem Buch beschriebenen Modelle, Gedanken und Vorgehensweisen wurden in zahlreichen individuellen Coachings, in Seminaren und Trainings erfolgreich

angewendet und riefen immer wieder zur Reflexion über das eigene Leben auf.

Das Eigenstudium – oder Selbst-Coaching – hilft, seine Soft Skills, seine sozialen Kompetenzen auszubauen.

Ich wünsche Ihnen viele neue Erkenntnisse und viel Spaß beim Lesen dieses Buches, sowie beim Selbst-Coaching.

Ich übergebe das Wort an Winni.

Horst Hanisch

# Einleitung

## ***„Ich will was aus mir machen“***

*Wenn du siehst, wie viele dir voraus sind, so denke daran,  
wie viele dir nachstehen.*

***Lucius Annaeus Seneca, röm. Philosoph  
(4 v. Chr. - 65 n. Chr.)***

## **Das Selbstwertgefühl steigern - bewusst und aktiv leben**

Wer zu Hause auf seinem Sofa sitzt, es sich in seinen vier Wänden bequem macht und sich dann beschwert, dass nichts Aufregendes im eigenen Leben geschieht, ist selbst dran schuld.

Es darf davon ausgegangen werden, dass jeder für sich selbst und sein Leben verantwortlich ist, ohne es dem Zufall oder Glück zu überlassen. Nicht jeder in unserer Gesellschaft hat das Glück, in eine wohlhabende Familie hineingeboren zu werden, in der ihm alles zugeflogen kommt und er sozial gesichert ist.

Um es gleich klarzustellen: Im Folgenden geht es nicht ausschließlich um materielle Dinge, sondern darum, was ein erfülltes und glückliches Leben wahrscheinlich macht. Die meisten müssen hart arbeiten, um finanziell abgesichert zu sein. Dabei soll und darf (im tatsächlichen Leben) der

soziale Austausch mit Freunden, mit Gleichgesinnten und natürlich mit der Familie nicht zu kurz kommen.

## ***„Hätte ich doch nur ...“***

Wenn ich mit älteren Menschen zu tun habe, höre ich immer mal wieder ein leidvolles Jammern: „Hätte ich doch damals ...“ oder: „Wäre ich mal damals ...“. Tja hätte oder wäre er damals, was auch immer. Aber offensichtlich hat und ist er nicht.

Der Klagende wird sicherlich Hunderte von Erklärungen finden, weshalb er nicht das tun oder erreichen konnte, was er gerne getan oder erreicht hätte.

Verständlicherweise ist es viel einfacher, sich mit sogenannten ‚Killerphrasen‘ aus der Affäre zu ziehen. Sicherlich kennen Sie einige dieser Phrasen. „Dafür habe ich gerade kein Geld.“ „Dazu fehlt mir gerade die Zeit.“ „Das ist so weit weg.“ „Dazu bin ich zu jung.“ „Dazu bin ich zu alt.“ Und viele, viele andere mehr.

Alle diese Killerphrasen mögen ihre Berechtigung haben. Tatsächlich helfen sie, nennen wir es mal, Rechtfertigung zu finden, nicht aktiv zu werden. Wer immer Pläne oder Visionen hat, wird Argumente finden, warum gerade dieses oder jenes nicht umgesetzt werden kann.

Sehr häufig kommen zeitliche, finanzielle oder beruflich bedingte Kriterien ins Spiel. Das mag alles stimmen. Aber: Es ändert sich nichts!

Der junge Mensch glaubt, ein endlos langes Leben vor sich zu haben. Es wird immer noch genügend Möglichkeiten geben, dies oder das zu tun. Aus seiner Sicht hat er – subjektiv – natürlich recht. Der ältere Mensch hat schon längst rational erfasst, sondern auch emotional empfunden, dass das Leben endlich ist. Es wird nicht endlos Möglichkeiten geben das zu tun, was er dann noch wollte. Allerdings – es ist nie zu spät. Je älter ein Mensch wird, desto eher erschweren körperliche Beeinträchtigungen eine freie Entfaltungsmöglichkeit.

Das kann der junge Mensch rational nachvollziehen, allerdings emotional noch nicht empfinden. Es fehlt ihm ganz einfach die Erfahrung hierzu. So ließe sich sagen, dass der Mensch in einem gewissen Dilemma aufwächst. In seiner Jugend ist er in der Regel körperlich und geistig fit genug alles Mögliche zu ‚riskieren‘.

Dazu fehlt allerdings häufig die finanzielle Unterstützung. Der ältere Mensch hingegen, davon ausgehend, dass er finanziell abgesichert ist, könnte zwar nun aktiv werden, aber die oben erwähnten gesundheitlichen Einschränkungen sind nur bedingt zu überwinden.

## ***Zufriedenheit und Glücklich sein***

Gibt es eine Lösung für dieses Dilemma? Nun, unabhängig des Alters ist ein jeder aufgerufen, sich Gedanken über den eigenen Lebensstil zu machen. Dabei helfen oft Fragen wie: „Was will ich erleben/erreichen?“ Oder: „Wie will ich leben?“

„Bin ich mit meinem aktuellen Leben zufrieden?“ Oder noch besser: „Bin ich in meinem aktuellen Leben glücklich?“

Tatsächlich gibt es einen Unterschied zwischen zufrieden und glücklich sein. Wenn jemand am Ende seines Lebens sagen kann: „Ich bin ganz zufrieden mit meinem Leben“ bedeutet das so viel wie: „Es hätte auch besser sein können, aber naja, ist schon o. k.“ In einem klassischen Schulnotensystem könnte dem Leben des Menschen die Note drei gegeben werden.

Anders sieht es allerdings bei demjenigen aus, der sagen kann: „Ich bin sehr glücklich in meinem Leben.“ Oder: „Ich bin sehr glücklich mit dem, was ich in meinem Leben erreicht habe.“ Im Vergleich zu Zufriedenheit ist Glück deutlich höher anzusehen. Im Schulnotensystem zeigte hier locker eine eins.

Nur, was nützt es, bis ans Ende des Lebens zu warten, um an einen dieser Sätze zu denken oder auszusprechen? Dann kann sowieso nichts mehr geändert werden. Das bedeutet, dass früher, sehr viel früher, damit begonnen werden muss, die eigene Lebenseinstellung zu überdenken und gegebenenfalls anzupassen.

In hiesiger Gesellschaft können die meisten Menschen durch entscheidendes Handeln einen starken Einfluss auf ihr Leben nehmen. Die Zeiten, in denen jemand nach der Geburt auf eine – bildlich ausgedrückt – gerade Schiene gesetzt wurde, einen kleinen Anschub erhielt und dann sein Leben lang auf der vorgegebenen Bahn durchlief, sind vorbei.

Ein Blick auf jüngere Menschen zeigt, dass es diese Einbahnstraße nur noch selten gibt. Heute hat der junge Mensch schier unglaubliche Möglichkeiten, seinen privaten

wie beruflichen Weg erfolgreich zu starten. Es stehen ihm Alternativen zur Verfügung, von denen viele Ältere nur träumen können.

## ***Wo ist die Sicherheit?***

Andererseits fehlt gleichzeitig die in früheren Generationen vorgegebene, zumindest vermeintlich gefühlte, Sicherheit, auf dem einmal eingeschlagenen Wege erfolgreich irgendwann ans Ziel zu kommen.

Diese Garantie kann dem jüngeren Menschen heute nicht mehr gegeben werden. Unsere Zeit ist dermaßen schnelllebig geworden, so unglaublich durch nationale und internationale Ergebnisse geprägt, dass sich abends ein total verändertes Bild der Welt zeigt, als es beim Aufstehen gegeben war.

Wer kann heute wissen (wissen!), was morgen geschehen wird? Niemand. Trotz Training, Ausbildung und aller gesammelten Erfahrung wird es immer und immer wieder neue, unvorhersehbare, tja undenkable (zumindest bis zu diesem Augenblick undenkable) Situationen geben, die das aktuelle Leben beeinflussen.

Darüber lässt sich natürlich auch jammern. Und zwar wunderbar jammern. Wer hört sie nicht, die bildhaft genannten ‚Stammtischbrüder‘, mit einem geseufzten: „Früher war alles besser“.

Ist das so? Es ist stark anzuzweifeln, ob im Rückblick alles besser war.

Früher war, sagen wir mal, alles anders. Aber ob es wirklich besser war? Darüber ließe sich jetzt vortrefflich streiten, ohne zu einem vernünftigen Ende zu kommen. Die Gegenwart hält allerlei hilfreiche Neuerungen bereit.

Es lässt sich sagen: Fast täglich kommen neue Erfindungen auf die Gesellschaft zu. Manche dieser Neuheiten bekommt der Einzelne gar nicht so ganz richtig mit und dann sind sie schon wieder überholt. Was heute als ‚hipp‘ gilt, ist morgen schon ‚out‘. Die Chancen sind demnach da – und zwar viele Chancen.

Welche der angebotenen Chancen dem Einzelnen tatsächlich helfen, weiter oder gar glücklicher zu werden in seinem Leben, weiß natürlich keiner. So kann es geschehen, dass jemand eine Chance ergreift und nach einiger Zeit merkt, dass er in einer Sackgasse landet.

Oder noch unangenehmer: Er hat durch die gewählte Option nicht nur Zeit verloren, sondern gegebenenfalls auch investiertes Geld. Pech gehabt! Das darf ihn aber nicht gleich umwerfen. Viele ursprünglich erfolgreiche Menschen haben Pleiten erlebt.

Die Unerschütterlichen allerdings, sind wieder aufgestanden. Sonst wären sie nicht bekannt geworden. Also ist daraus zu lernen: nicht unterkriegen lassen! Ruhig mal ein Risiko eingehen!

Um es ganz klar zu sagen: Niemand wird das Risiko, das ein anderer eingeht, eben mal übernehmen wollen. Jeder mündige Erwachsene ist für seine eigene Entscheidung selbst und voll haftbar verantwortlich.

Das sollte sich jeder klarmachen, sich dadurch allerdings trotzdem nicht entmutigen lassen, sonst ist er wieder bei den oben erwähnten Killerphrasen angelangt.

Der gebürtige Kanadier und US-amerikanische Psychotherapeut Nathaniel Branden (1930 – 2014) machte sich Gedanken zum Thema Selbstwertgefühl.

Er hat dazu ‚6 Säulen des Selbstwertgefühls‘ benannt, die zu einem erfolgreichen Leben führen: Bewusstes Leben – Selbstannahme – Eigenverantwortliches Leben – Selbstsicheres Behaupten der eigenen Person – Zielgerichtetes Leben – Persönliche Integrität.

Im ‚Schwesterbuch‘ ‚Selbstbewusstsein Knigge<sup>2100</sup>‘ wurde bereits auf die beiden Themen Selbstannahme (Ich akzeptiere mich so, wie ich bin) und Zielgerichtetes Leben (Realistische Zielführung) eingegangen.

Im vorliegenden Buch wird auf andere Schwerpunkte zum Thema Selbstwert eingegangen, wozu zum Beispiel auch die Motivation und der Mut zum Risiko gehören.

Steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl! Stehen Sie auf! Werden Sie aktiv! Schauen Sie sich um und ergreifen Sie die Chancen, die das Leben bietet. Lassen Sie sich durch kleine Misserfolge nicht unterkriegen oder in Depressionen drücken. Wenn eine Tür zugeht, geht eine andere auf.

Den Leserinnen und Lesern, die das Ziel haben, an ihrem aktuellen Leben zu feilen, wünsche ich die bestmöglichen Ergebnisse. Seien Ihnen alle Daumen gedrückt.