

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 MINUTEN

Hans-Georg Willmann

Selbst- vertrauen

GABAL

Hans-Georg Willmann

30 Minuten

Selbstvertrauen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Dr. Sandra Krebs, GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2013 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86200-860-5

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
Testen Sie Ihr Selbstvertrauen	8
1. Die Wurzeln des Selbstvertrauens	17
Blick zurück in den Urwald	18
Blick ins Kinderzimmer	22
Blick in den Spiegel	27
2. Selbstzweifel überwinden	35
Ich will es ja, aber ich habe Angst	36
Ich muss besser sein als andere	41
Ich darf keine Fehler machen	46
3. Toolbox: Selbstvertrauen stärken	53
Beobachten Sie sich wohlwollend	54
Sprechen Sie freundlich mit sich	56
Filtern Sie positive Informationen	58
Erfassen Sie Ihre Körpersignale	61
Nutzen Sie Ihre Körpersprache	62
Überhören Sie Bedenken anderer	65
Schreiben Sie Ihre Inventurliste	66
4. Selbstvertrauen im Alltag	69
Mit Grenzen umgehen	70
Mit Widerständen umgehen	76
Mit neuen Zielen umgehen	80

Das Selbstinterview	87
Fast Reader	89
Der Autor	94
Weiterführende Literatur	95
Register	96

Vorwort

Was können wir tun, um **mehr Selbstvertrauen** zu **gewinnen**?

Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns unsicher fühlen und zweifeln, ob wir einer Herausforderung gewachsen sein werden: Schaffe ich es, im nächsten Meeting meine Idee gut zu präsentieren, oder werde ich von meinen Kollegen in der Luft zerrissen? Werde ich den neuen Job meistern oder scheitern? Komme ich im neuen Team so, wie ich bin, an oder werde ich abgelehnt? Traue ich mich auf der Party endlich einmal, jemanden anzusprechen, oder warte ich wieder bis zum nächsten Mal?

Ob in der Familie, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit, wir werden täglich mit Situationen konfrontiert, die wir meistern müssen. Und hier kommt das Selbstvertrauen ins Spiel. Wenn wir uns unserer Sache nicht sicher sind, müssen wir darauf vertrauen, dass es funktionieren wird. Wir müssen uns selbst vertrauen, d. h. **an unsere Fähigkeiten und Möglichkeiten glauben**.

Glauben heißt jedoch nicht wissen. Es ist unmöglich, mit Sicherheit zu sagen, dass wir in jeder Situation allen Anforderungen immer und überall zu 100 Prozent gewachsen sein werden. Die Welt ist zu komplex und die eigenen und fremden Ansprüche an unsere Person, an unsere Fähigkeiten und an unser Verhalten sind hoch. Aber wir können lernen, mit Wahrscheinlichkeiten umzugehen, wo wir uns Sicherheiten wünschen.

Dabei kommt es auf ein **gesundes Mischungsverhältnis von Selbstzweifel und Selbstvertrauen** an. Zu viel Selbstzweifel blockiert uns und zu wenig Selbstvertrauen macht uns unsicher. Zu viel Selbstvertrauen lässt uns hingegen überheblich werden und zu wenig Selbstzweifel macht uns unvorsichtig. Wollen Sie Ihre Karten neu mischen, zu viel **Selbstzweifel überwinden** und zu wenig **Selbstvertrauen stärken**? Dieses Buch bringt auf den Punkt,

- weshalb Selbstzweifel gar nicht so schlecht sind,
- warum Sie nicht immer besser sein müssen als alle anderen,
- wie Fehler Sie weiterbringen werden,
- mit welchen Werkzeugen Sie Ihr Selbstvertrauen im Alltag wirksam stärken können,
- wie Sie sich trauen werden, Dinge zu tun, die Sie schon immer tun wollten.

Ein Sprichwort sagt: *„Nichts beflügelt einen Menschen mehr als das Vertrauen, das man in ihn setzt.“* Fangen Sie heute damit an, selbst Vertrauen in sich zu setzen.

Ich vertraue darauf, dass Sie das schaffen werden.

Dipl.-Psych. Hans-Georg Willmann
www.hans-georg-willmann.de

Testen Sie Ihr Selbstvertrauen

Bestandsaufnahme! Wie stark ist Ihr Selbstvertrauen ausgeprägt? Die 30 Aussagen des folgenden kleinen Tests helfen Ihnen, Ihr Selbstvertrauen in verschiedenen Lebensbereichen einzuschätzen. Die Aussagen sind an wissenschaftliche Selbstbeschreibungsfragebogen angelehnt, die in der psychologischen Diagnostik eingesetzt werden, um Selbstwertbeurteilungen bei Menschen zu messen.

Nutzen Sie Ihr Ergebnis als Anhaltswert und Grundlage für weitere Überlegungen. Wenn Sie an einem wissenschaftlich fundierten Test zur Messung Ihres Selbstvertrauens interessiert sind, können Sie sich bei einem Diplom-Psychologen professionell testen lassen.

Selbsteinschätzung

Lesen Sie die folgenden Aussagen aufmerksam durch und bewerten Sie, inwieweit die jeweilige Aussage auf Sie zutrifft: „Trifft selten zu“, „Trifft manchmal zu“ oder „Trifft häufig zu“. Dabei gibt es keine richtigen oder falschen Bewertungen. Überlegen Sie deshalb nicht, welche Bewertung den besten Eindruck machen könnte. Kreuzen Sie spontan das an, was Ihrer Selbstbeobachtung entspricht. Sie profitieren am meisten, wenn Sie sich selbst ehrlich bewerten.

Entscheiden Sie sich jetzt, welche der folgenden Aussagen wie häufig auf Sie zutrifft.

Aussagen zum Selbstvertrauen	Trifft selten zu	Trifft manchmal zu	Trifft häufig zu
1. Ich bin mit meiner Leistung im Beruf zufrieden.			
2. Ich kann mich auf meine Fähigkeiten verlassen.			
3. Ich nehme neue Herausforderungen gern an.			
4. Ich übernehme die Verantwortung für Aufgaben.			
5. Ich mache meine Sache gut.			
6. Ich bin anspruchsvollen Aufgaben gewachsen.			
7. Ich will beruflichen Erfolg.			
8. Ich erhalte Anerkennung für meine Leistung.			
9. Ich vertraue meiner Leistungsfähigkeit.			
10. Ich leiste sehr viel mehr als andere.			
11. Lob anderer kann ich gut annehmen.			
12. Ich sage, was ich denke.			
13. Ich kann mich gut abgrenzen.			
14. Mir fällt es leicht, andere um Hilfe zu bitten.			
15. Ich mag es, vor einer Gruppe zu stehen.			