

STEFFEN RITTER



# SELBST BEWUSST SEIN

Warum es andere  
haben und wie auch  
**du** es bekommst

Mit Illustrationen von Werner Tiki Küstenmacher

GABAL



STEFFEN RITTER

# SELBST- BEWUSST- SEIN

Warum es andere haben und  
wie auch du es bekommst

Mit Illustrationen von  
Werner Tiki Küstenmacher

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.

ISBN 978-3-95623-394-4

Lektorat: Ulrike Hollmann, Hambergen

Umschlaggestaltung: Stephanie Böhme, Strategische Konzeption und Design

Illustrationen: Werner Tiki Küstenmacher

Foto Steffen Ritter: Dirk Hoppe, Digital Design Studios

Foto Werner Tiki Küstenmacher: privat

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | [www.buch-herstellungsbuero.de](http://www.buch-herstellungsbuero.de)

© 2016 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

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

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)

[www.facebook.com/Gabalbuecher](https://www.facebook.com/Gabalbuecher)

[www.twitter.com/gabalbuecher](https://www.twitter.com/gabalbuecher)

# Inhalt

## **EIN PAAR GEDANKEN VORAB 7**

Kein Vorwort 9

... aber zumindest ein kleines Editorial! 10

Nur zur Sicherheit: Wann dieses Buch ein »Erfolgsbuch« ist 14

## **Teil 1 SELBSTWERT 17**

Grüne Soße 19

Wenn wir uns selbst bewerten 22

Wenn uns andere kleinmachen 28

Achtung, Subtrahenden! 33

Die Bedeutung deines Minuenden 43

Das Geheimnis der Anerkennung 51

Eigene Stärken und Talente finden 57

Schwächen, das Sympathischste der Welt 61

Das Unglück liegt im Vergleich 66

Warum »Nein« ein Selbstwert-Wort ist 70

Die 7 Selbstwert-Booster der besonders Selbstbewussten 76

Dein Weg zu mehr Selbstwert 81

## **Teil 2 SELBSTVERTRAUEN 85**

Wann wir vertrauen 87

Wann wir uns vertrauen 91

In kleinen Schritten Verlässlichkeit beweisen 95

Warum Mut so wichtig ist 99

Kann man Selbstvertrauen wirklich lernen? 104

Kann man sich zu viel vertrauen? 111

Das Geheimnis der Selbstdisziplin 115

Die 7 Selbstvertrauens-Booster der besonders Selbstbewussten 122

Dein Weg zu mehr Selbstvertrauen 128

### **Teil 3 SELBSTLIEBE 133**

- Von Achtung und Selbstachtung 135
- Den eigenen und den Ansprüchen anderer genügen 141
- Aus innerer Einstellung wird äußere Wirkung 147
- Andere und sich selbst lieben – wie geht das? 152
- Die 7 Selbstliebe-Booster der besonders Selbstbewussten 157
- Dein Weg zu mehr Selbstliebe 161

### **EIN KLEINER BLICK NACH VORN 169**

- Die energieraubende Show großen Selbstbewusstseins 171
- Selbstwert, Selbstliebe, Selbstvertrauen – wie hängt das  
alles zusammen? 176
- Anderen Selbstbewusstsein schenken 181
- Die Vergangenheit ist vorbei: Mein persönlicher Epilog 187
- Danke, Savoy! 192

### **... UND NOCH EIN KLEINER TEST 195**

- Kleiner Selbstbewusstseinstest 197

### **ANHANG 205**

- Stichwortverzeichnis 207
- Der Autor Steffen Ritter 209
- Der Illustrator Werner Tiki Küstenmacher 211

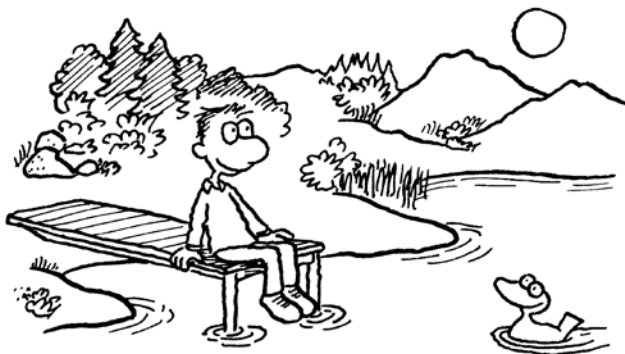
# **EIN PAAR GEDANKEN VORAB**







## Kein Vorwort



Geh deinen Weg und lass die Leute reden.

Dante Alighieri

## Es geht auch ohne

Oft starten Bücher mit einem kleinen Vorwort. Zumeist geschrieben von etablierten Persönlichkeiten, bekannt aus Kino, Funk und Fernsehen. Beim Lesen fragte ich mich schon manches Mal, ob die Vorwortschreiber das Buch auch tatsächlich gelesen haben.

Ich selbst dachte beim Schreiben dieses Buchs – passend zum Thema – sofort an Angela Merkel, an Papst Franziskus oder an den Dalai Lama. Alle drei sind sich ihrer selbst bewusst, sehr selbstbewusst. Nachgefragt habe ich nicht.

Mir war selbst bewusst: Es geht auch ohne.

## ... aber zumindest ein kleines Editorial!



Was hinter und vor  
uns liegt, ist beides nichts  
verglichen mit dem,  
was in uns liegt.

Ralph Waldo Emerson

## Selbstbewusstsein – ein sehr persönliches Thema

Was machen selbstbewusste Menschen eigentlich anders als andere? Warum traut sich manch einer sehr viel, fast alles, zu, viele andere wiederum wenig bis nahezu gar nichts? Warum sieht man selbstbewussten Menschen bereits an, dass sie ein hohes Maß an Selbstvertrauen haben? Und vor allem: Wie gelingt es, Schritt für Schritt etwas selbstbewusster zu werden? Wie kann ein Leser meines Buches von den Antworten auf diese und noch viel mehr Fragen rund ums Selbstbewusstsein dauerhaft profitieren?

Selbstbewusst sein, sich seiner selbst bewusst sein, ist ein sehr, sehr persönliches Thema, keine Frage. Deshalb schreibe ich dieses Buch in der Du-Form und hoffe sehr, ich habe dafür dein Einverständnis.

Zu Beginn eine kleine Warnung ... Ich bin kein Psychologe, das Buch hat keinen individuell therapeutischen Ansatz. Das ist zudem per Buch auch schwer möglich, die individuelle Diagnose fehlt ja stets. Ich selbst bin Anwender, heute sozusagen selbstbewusster Anwender. Das war nicht immer so, ganz im Gegenteil. Dazu später mehr. Zudem bin ich ein recht aufmerksamer Beobachter meines Umfeldes und sehr vieler Menschen, die ich Woche für Woche in Firmen kennenlerne, die von meinem Institut und mir persönlich seit über 25 Jahren beraten und entwickelt werden.

Sofern du wissenschaftliches Know-how rund ums Thema Selbstbewusstsein erlangen möchtest, rate ich dir vom Kauf dieses Buchs ab. Du wirst es nicht finden. Genauso wenig findest du auf den nächsten Seiten Übungen, die du lediglich dreimal vor dem Spiegel absolvieren musst, um dann sofort selbstbewusster zu sein. Bei solchen Empfehlungen steigt in mir regelmäßig das Gefühl großer Skepsis auf. Solche Tipps sind oft sehr pauschal, sollen jedoch für alle gleich wirksam sein. Tritt diese Wirkung dann nicht ein, ist die Enttäuschung umso größer.

Wenn du aber Interesse daran hast, zu verstehen, wie aus meiner Sicht Selbstbewusstsein entsteht, wie Selbstbewusstsein »funktioniert«, wie auch du dich und dein Selbstbewusstsein weiterentwickeln kannst, dann freue ich mich über die Zeit, die du meinem Buch schenkst. Du findest Ideen, du findest ein paar ausgewählte Wege, du findest zudem viele Beobachtungen, die ich in den letzten Jahren gemacht habe. Genauso freue ich mich im Anschluss über ein kleines Feedback, meine Kontaktdaten findest du ganz hinten im Buch. Und ganz besonders würde ich mich über eine Rezension von dir, zum Beispiel bei Amazon, freuen.

In meinem Buch werfen wir gemeinsam zuerst einen Blick hinter die Kulissen fehlenden Selbstbewusstseins. Ich werde auch ein paar persönliche Episoden und Geschichten erzählen, die zur Veranschaulichung dienen. Es werden nur wenige sein, denn es geht nicht um mich. Das Buch ist in die Teile »Selbstwert«, »Selbstvertrauen« und »Selbstliebe« gegliedert. Alle drei haben bei den sehr selbstbewussten Menschen große Bedeutung. Am Ende eines jeden Teils beschreibe ich nochmals zusammenfassend, was die äußerst Selbstbewussten in diesem Thema besonders ausmacht. Das ist spannend, sie haben viele Gemeinsamkeiten. Und schließlich geht es immer wieder ans Eingemachte. Wie kommst du selbst von A nach B? Was könnte dir auf deinem Weg zu schrittweise mehr Selbstbewusstsein eventuell von Nutzen sein? Oder – wenn du bereits selbstbewusst bist – wie gehst du damit um?

## **Bitte selektiv wahrnehmen!**

Bei all dem, was nun vor uns liegt, habe ich noch eine große Bitte. Nimm all das, was auf den nächsten Seiten folgt, sehr selektiv wahr. Ich habe die Weisheit nicht mit Löffeln gefressen und es gibt keine pauschal gültigen Rezepte. Suche dir deshalb das raus, was für dich passt. Ignoriere all das, was für dich nicht passt. So du willst, ist schon das eine sehr selbstbewusste Entscheidung.

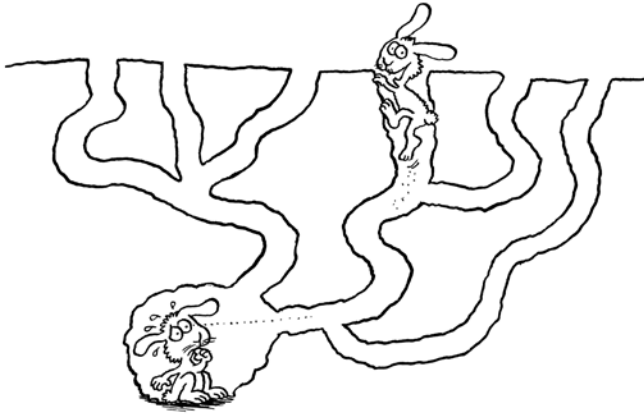
**Selbstbewusstsein folgt dem  
Sich-seiner-selbst-bewusst-Sein!**

Werde deiner selbst bereits bei den Gedanken rund um die Frage »Was passt zu mir?« bewusster. Vielleicht ist mancher Impuls dabei, über den du zwei- oder dreimal nachdenken wirst. Eventuell klingt manches sogar eher seltsam. Lass dich darauf ein. Selbstbewusstsein folgt dem Sich-seiner-selbst-bewusst-Sein.

Ich bin mir bewusst, dass sowohl dieses Buch als auch manches Berufliche in den letzten Jahren nicht möglich gewesen wäre, wenn ich familiär nicht so viel Rückenwind und Nachsicht bekommen hätte, für manches Abwesendsein von zu Hause, für manche Schreibschicht auch daheim. Deshalb ein riesengroßes Dankeschön meinen vier Kindern und meiner Frau Dana.

Zur Sicherheit nun noch ein letzter, kleiner Gedanke, dann geht's aber wirklich los ...

## Nur zur Sicherheit: Wann dieses Buch ein »Erfolgsbuch« ist



Erfolg ist relativ, und das absolut.

Lisz Hirn

Viele haben mich bereits im Vorfeld gefragt, ob mein Buch ein Erfolgsbuch wird. Die Fragenden meinten damit weniger, ob das Buch selbst ein Erfolg wird. Es ging vielmehr darum, ob es den Lesern hilft, erfolgreicher zu werden.

Ich konnte diese Frage auf Anhieb gar nicht beantworten. Denn Erfolg und Selbstbewusstsein sind nicht das Gleiche. Vor allem: Welcher Erfolg ist genau gemeint? Der berufliche? Der private? Beides? Oder was ganz anderes?

### **Bewirkt Selbstbewusstsein Erfolg? Oder schafft Erfolg Selbstbewusstsein?**

Sicher haben Selbstbewusstsein und Erfolg einiges miteinander zu tun. In Trainings- oder Beratungsbroschüren kann man manchmal lesen »Werde selbstbewusst und automatisch erfolgreicher«. So läuft das aber nicht. Ich habe bereits viele Menschen kennengelernt, bei denen beides nicht zwingend und untrennbar miteinander verbunden war. Vor allem stellt sich wie bei Huhn und Ei die Frage: Was war eigentlich zuerst da? Hat das Selbstbewusstsein erfolgreich gemacht? Oder der Erfolg selbstbewusster?

Letztlich kann nur jeder für sich festlegen, was in den eigenen Augen Erfolg bedeutet.

- Willst du den Mut zusammennehmen, etwas ganz Neues zu beginnen?
- Willst du künftig mehr und mehr das tun, was dir wirklich Spaß macht?
- Willst du die eine oder den einen kennenlernen und glücklich sein?
- Willst du auf der beruflichen Karriereleiter nach oben klettern?
- Willst du einfach mehr wertvolle Kontakte zu anderen Menschen?
- Oder hast du etwas ganz anderes im Sinn?

Erfolg hat viele Facetten, das waren bei Weitem nicht alle. Wenn dir dieses Buch ganz persönlich etwas mehr Bewusstsein in eigener Sache gibt, wenn es dich also etwas selbstbewusster macht – dann war es ein Erfolg.

**Was auf dem Fundament deines Selbstbewusstseins  
entsteht, ist deine Entscheidung!**

Was du dann auf dem Fundament wachsenden Selbstbewusstseins ganz persönlich für dich bauen wirst, ist eine sehr individuelle Entscheidung. Das wird sehr verschieden sein. Sicher widmet sich mancher bereits äußerst selbstbewusste Leser diesem Thema aus purem Interesse, andere wiederum wollen sehr bewusst an sich arbeiten.

Am Ende – und das wäre ein schönes Resultat – können die nächsten Seiten natürlich ebenfalls dazu beitragen, dass du neben dem Blick auf dich selbst auch anderen zu mehr positivem Selbstbewusstsein verhilfst. Das können deine Kinder sein, das können Freunde und Bekannte sein, das können auch Kollegen oder Mitarbeiter sein. Dazu später mehr. Erst geht es um uns, erst geht es um dich!

Gehst du mit mir auf die Reise?



Teil 1

# SELBSTWERT

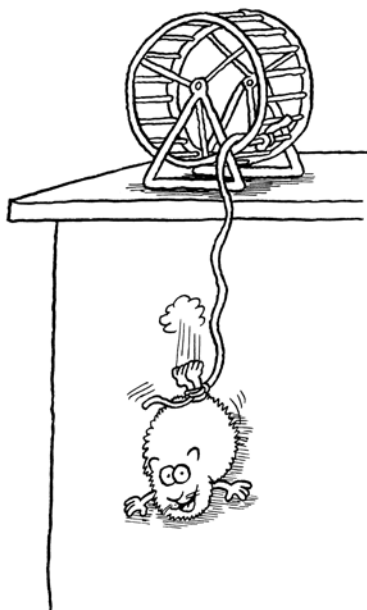




## Grüne Soße

Die meisten Menschen sind  
so glücklich, wie sie es sich  
selbst vorgenommen haben.

Abraham Lincoln



## Frankfurt, Zentrum

Ich habe mehrere Schwächen. Eine davon ist grün. Seit ich das erste Mal im Raum Frankfurt war, habe ich mich in »grüne Soße« verliebt. In den meisten einheimischen Restaurants ist sie aus angeblich genau sieben Kräutern und nach einer mehr oder weniger geheimnisvollen Zubereitung zu bekommen.

Seitdem muss ich – immer wenn ich in Frankfurt bin – zu ihr, zu meiner grünen Soße. Direkt im Zentrum der Stadt ist ein Restaurant, das es mir angetan hat. Dort schmeckt sie mir als Nichtinsider

am besten. Warum ich genau dort hingehere, hat aber noch einen zweiten Grund. Es ist die Toilettenfrau. Ja, richtig, es ist die Toilettenfrau. Es ist eine ungefähr sechzigjährige, sehr freundliche, sehr gepflegte Dame.

Nachdem ich sie ein paarmal gesehen hatte, manchmal mit Mini-Small-Talk, sagte ich zu ihr: »So freundlich, wie Sie jeden Tag sind, muss Ihre Arbeit Ihnen wirklich Spaß machen.« Sie lächelte mich an, nickte und erwiderte: »Was wäre so ein Haus ohne saubere Toiletten? Wissen Sie, meine Arbeit ist wichtig.«

Wir unterhielten uns noch etwas. »Nicht jeder Gast in Frankfurt ist freundlich«, sagte sie. »Manch Anzugträger schenkt mir hier unten nicht mal einen Blick.« Ich sagte ihr, wie gern ich in dieses Restaurant komme und dass auch sie ein Grund dafür sei.

## **Dein Schlüssel liegt bereit**

Ich habe nach unserem ersten etwas längeren Gespräch noch den ganzen Tag darüber nachgedacht. Ich habe noch heute ihr Lächeln, ihre Freundlichkeit, ihre herzliche Offenheit vor Augen. Und ich habe seither immer wieder dieses Restaurant besucht. Nicht immer, aber oft war sie da und wir unterhielten uns kurz. Eine wirklich ausstrahlungsstarke Dame, die dort direkt vor den Toilettenräumen sitzt.

Obwohl ich bereits seit sehr vielen Jahren Menschen auf ihrem Weg begleite – der eine mehr, der andere weniger selbstbewusst –, habe ich erst seit diesem Gespräch intensiv darüber nachgedacht, mich mit diesem so wichtigen Thema Selbstwert und Selbstbewusstsein näher zu befassen, vielleicht sogar ein Buch darüber zu schreiben. Nun hast du es in der Hand und ich danke dir sehr für dein Vertrauen.

**Jeder kann sich willentlich entscheiden, sein Selbstbewusstsein zu stärken. Jeder.**

Selbstbewusstsein ist etwas, was bei uns allen über Jahre gebildet wird. Durch unsere Erziehung, durch unser Umfeld. Die Voraussetzungen dafür, selbstbewusst werden zu können, sind definitiv nicht für alle Menschen identisch. Aber eines ist gleich: Jeder kann sich irgendwann dafür entscheiden, an seinem Selbstbewusstsein zu arbeiten. Jeder kann sich willentlich, kann sich bewusst dafür entscheiden, sein Selbstbewusstsein zu stärken. Jeder. Der Schlüssel zu mehr Selbstbewusstsein liegt in uns allen. Auch dein Schlüssel liegt bereit.

## Wenn wir uns selbst bewerten



Erwartungen sind der Fallstrick  
vor der Grube der Enttäuschungen.

Hermann J. Elling

## Was heißt eigentlich Wert?

Jeder Mensch möchte wertvoll sein. Jeder Mensch möchte voll mit Wert sein. Nur was bedeutet eigentlich Wert?

Beginnen wir mal völlig artfremd. Es gibt ziemlich viele Sorten von Wert: Marktwert, Buchwert, Zeitwert, Sonst-was-Wert. Bei all dem geht es natürlich erst einmal um etwas Ökonomisches. Der Wert ist in der Wirtschaft eine Basis für die Verrechnung von Leistungen oder Gütern. Das geschieht dann immer in einem bestimmten Verhältnis. Ein Karton Milch kann zum Beispiel den Wert von drei