

LERNEN EINFACH GEMACHT



2. Auflage

Selbstbewusstsein trainieren

für
dummies[®]



Ein gesundes
Selbstbild aufbauen und
Unsicherheit überwinden

Sich weniger Sorgen um die
Meinung anderer machen

Lernen mit Kritik und
Komplimenten
umzugehen

Rhena Branch
Rob Willson

Selbstbewusstsein trainieren für Dummies

Schummelseite

IHRE GUTEN SEITEN FEIERN

Wenn Sie sich in Ihrer Haut nicht wohlfühlen – oder auch sonst jederzeit –, sollten Sie etwas Schönes tun, um sich selbst zu belohnen, indem Sie eine Liste mit all den Eigenschaften anlegen, die Sie an sich schätzen.

1. **Schreiben Sie so viele positive Dinge über sich selbst auf, wie Ihnen einfallen.**

Schließen Sie Komplimente mit ein, die Freunde Ihnen gemacht haben, sowie Dinge, von denen Sie wissen, dass sie wirklich auf Sie zutreffen.

2. **Kreisen Sie auf dieser Liste fünf Punkte ein, von denen Sie am meisten überzeugt sind. Wir meinen die positiven Eigenschaften, die Sie auch dann noch anerkennen, wenn Ihre Stimmung gedrückt ist.**

Erinnern Sie sich regelmäßig an diese Eigenschaften und versuchen Sie, sie nach Kräften zu nutzen.

3. **Gehen Sie diese Liste immer dann durch, wenn Sie merken, dass Ihr schwaches Selbstbewusstsein seinen hässlichen Kopf erhebt.**

In [Kapitel 3](#) finden Sie umfangreiche Informationen darüber, wie Sie Ihren eigenen Wert genau einschätzen können.

VERHALTENSWEISEN ERKENNEN LERNEN, DIE EIN GESUNDES SELBSTBEWUSSTSEIN FÖRDERN

Sie werden sich auf der Reise hin zu einem gesunden Selbstbewusstsein sicherer fühlen, wenn Sie erkennen, wann Sie auf dem richtigen Weg sind.

Die folgenden Tipps helfen Ihnen, Ihre Fortschritte zu erkennen und zu würdigen:

- ✓ Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Sie mögen und die Sie gut behandeln. Sehen Sie in Ihrem Zeitplan vor, sich regelmäßig mit Freunden zu treffen. Selbst wenn Sie sich nicht toll fühlen, kann der Kontakt zu anderen Menschen Sie auf andere Gedanken bringen und dazu beitragen, dass Ihre Stimmung sich bessert.
- ✓ Lachen Sie möglichst oft aus dem Bauch heraus. Lassen Sie nicht zu, dass Ihr schwaches Selbstbewusstsein eine bierernste Spaßbremse aus Ihnen macht. Sehen Sie die lustige Seite in allen Dingen und lachen Sie ab und zu auch mal über sich selbst.
- ✓ Suchen Sie sich Aktivitäten aus, in denen Sie richtig aufgehen können. (In den [Kapiteln 14](#) und [15](#) beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Sie in Übereinstimmung mit Ihren Werten leben und Dinge tun können, die Ihnen wichtig sind.)
- ✓ Lernen Sie, Ihr Aussehen zu mögen. Werfen Sie Ihr negatives Körperbild über Bord, nehmen Sie sich an, wie Sie sind, und betrachten Sie körperliche Attraktivität im Kontext (mehr dazu in [Kapitel 7](#)).
- ✓ Kümmern Sie sich gut um sich. Essen Sie gesund, treiben Sie regelmäßig Sport und schlafen Sie viel. Planen Sie Zeit für Ihre Hobbys und Interessen ein. Gestalten Sie Ihr Zuhause so, dass Sie sich darin wohlfühlen, und lassen Sie sich nicht von den Haushaltspflichten unterkriegen.
- ✓ Schätzen Sie die kleinen Dinge im Leben und seien Sie dankbar dafür. Achten Sie aufmerksam auf die kleinen Alltagsdinge, die man so leicht übersieht und für selbstverständlich hält.
- ✓ Setzen Sie sich realistische Ziele und verfolgen Sie sie mit Begeisterung. (In [Kapitel 8](#) geht es um die Frage, wie man gute Ziele wählt, und in [Kapitel 16](#) sprechen wir darüber, wie Sie Ihre Selbstdisziplin stärken können.)
- ✓ Begegnen Sie anderen Menschen mit Akzeptanz. Lassen Sie sie Menschen sein, die Fehler machen können. Seien Sie bereit, Entschuldigungen anzunehmen und anderen ihre Indiskretionen zu vergeben.
- ✓ Regen Sie Ihren Appetit auf Wissen und Erfahrungen an. Fordern Sie sich, indem Sie lesen, studieren und neue Fähigkeiten erwerben.
- ✓ Leben Sie im Augenblick. Halten Sie inne, um den Duft der Rosen einzusatmen. Unterbrechen Sie Ihre Spekulationen über die Zukunft und das Stochern in der Vergangenheit. Richten Sie lieber Ihre Aufmerksamkeit voll und ganz auf das Hier und Jetzt.

DEM SELBSTBILD AUF DIE SPUR KOMMEN

Der erste Schritt zur Verbesserung Ihres Selbstbewusstseins ist, darauf zu achten, wie Sie sich selbst behandeln. Die folgenden Tipps helfen Ihnen, Ihrem Selbstbild auf die Spur zu kommen:

- ✓ Achten Sie darauf, ob Sie sich ein negatives oder abwertendes Etikett aufdrücken.
- ✓ Weigern Sie sich, solchen Etiketten zuzustimmen (in [Kapitel 9](#) erfahren Sie mehr darüber, wie Sie ein gesundes Selbstbewusstsein sprachlich fördern können).
- ✓ Klären Sie ganz genau, womit Sie unzufrieden sind. Finden Sie heraus, welcher Schwerpunkt Ihrer selbst, Ihres Verhaltens oder Ihrer Erfahrung das Ziel Ihrer Unzufriedenheit ist.
- ✓ Bewerten Sie dieses Verhalten, diesen Gedanken oder Aspekt Ihres Seins fair und genau. Versuchen Sie, objektiv zu sein.

NACH DEN EIGENEN WERTEN LEBEN

Ein schwaches Selbstbewusstsein kann Ihren Blick auf das vernebeln, was Ihnen wirklich wichtig ist. Sie können Ihre Meinung von sich selbst wieder aus dem Sumpf ziehen, wenn Sie zu Ihren persönlichen Werten zurückfinden und sie in Ihrem Handeln widerspiegeln. In [Kapitel 14](#) können Sie mehr darüber nachlesen, wie Sie so leben können, dass Ihre Werte sichtbar werden. Mithilfe der folgenden Tipps bringen Sie den Ball ins Rollen:

1. **Schreiben Sie eine kurze Liste mit drei bis fünf Angelegenheiten, Zwecken oder persönlichen Standards auf, in die Sie mehr Zeit und Energie investieren würden, wenn Sie sich nicht ständig mit Ihrem schwachen Selbstbewusstsein beschäftigen.**

Das müssen keine großen Aktionen sein: Auch kleine Dinge reichen aus, zum Beispiel Recycling, Kinderschutzfragen oder Zeit mit der Familie verbringen.

2. **Nennen Sie Aktivitäten, die Ihre aufgelisteten Werte widerspiegeln.**

Wählen Sie Dinge, von denen Sie sich vorstellen können, dass Sie sie selbst tun, etwa die Mitarbeit in einer Umweltschutzgruppe, Spenden an eine gemeinnützige Organisation oder pünktlich zum Essen zu Hause sein.

3. Bauen Sie wertgeleitete Aktivitäten in Ihren Alltag ein.

Setzen Sie Ihre guten Absichten in Handlungen um, indem Sie Zeit für Aktivitäten einplanen, die Ihre Werte widerspiegeln, und halten Sie sich daran.

DIE EIGENEN ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Wenn Sie Ihr eigenes Urteil regelmäßig unterschätzen, halten Sie sich an die folgenden Schritte:

- 1. Finden Sie eine Möglichkeit, eine Entscheidung zu treffen (egal wie klein sie auch sein mag).**
- 2. Setzen Sie sich ein Zeitlimit für die Entscheidungsfindung. (Geben Sie sich nicht zu viel Zeit, sonst drucksen Sie nur herum.)**
- 3. Widerstehen Sie der Versuchung, sich bestätigen zu lassen, dass Sie die richtige Wahl getroffen haben.**
- 4. Bewerten Sie das Ergebnis.**

Der Sinn dieser Übung ist nicht unbedingt, dass Sie eine gute Entscheidung treffen, sondern dass Sie die Entscheidung unabhängig treffen. Sehr wahrscheinlich können Sie mit dem Ergebnis Ihrer Entscheidungen genauso gut zurechtkommen, als wenn Sie es anderen überlassen, diese Entscheidungen für Sie zu treffen.



Rhena Branch und Rob Willson

Selbstbewusstsein trainieren

für
dummies[®]

2. Auflage

Übersetzung aus dem Englischen von
Hartmut Strahl

Fachkorrektur von Dr. Anna Zaunbauer

WILEY-VCH

WILEY-VCH GmbH

Selbstbewusstsein trainieren für Dummies

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.

2. Auflage 2021

© 2021 Wiley-VCH GmbH, Weinheim

Original English language edition © 2009 by John Wiley and Sons, Ltd. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with John Wiley and Sons, Inc.

Copyright der englischsprachigen Originalausgabe © 2009 John Wiley and Sons, Ltd. Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher Form. Diese Übersetzung wird mit Genehmigung von John Wiley and Sons, Inc. publiziert.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag für die

Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen
sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Coverfoto: © / Ruud Morijn / adobe.stock.com

Korrektur: Frauke Wilkens, München

Druck Ebner & Spiegel GmbH, Ulm

Print ISBN: 978-3-527-71829-0

ePub ISBN: 978-3-527-83266-8

Über die Autoren

Rhena Branch hat eine Privatpraxis und unterrichtet und leitet Masterstudiengänge an der Goldsmith's University London. Sie ist Mitautorin verschiedener Bücher über die Kognitive Verhaltenstherapie und Lehrbücher zur Rational-Emotiven Verhaltenstherapie sowie einiger Selbsthilfebücher. Sie therapiert allgemeine psychiatrische Störungen und ist auf Essstörungen und Angststörungen spezialisiert.

Rob Willson führt eine Privatpraxis und leitet und unterrichtet Masterstudiengänge zur Kognitiven Verhaltenstherapie und Rational-Emotiven Verhaltenstherapie an der Goldsmith's University London. Er ist Mitautor verschiedener Selbsthilfebücher und häufiger Gast in Radio und Fernsehen. Gegenwärtig arbeitet er in Forschungsprojekten zur Behandlung körperdysmorpher Störungen.

Inhaltsverzeichnis

Cover

Titelblatt

Impressum

Über die Autoren

Einführung

Über dieses Buch

Konventionen in diesem Buch

Was Sie nicht lesen müssen

Törichte Annahmen über den Leser

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Wie es weitergeht

Teil I: Selbstbewusstsein - Grundlagen

Kapitel 1: Was ist Selbstbewusstsein?

Das ist gesundes Selbstbewusstsein

Sie haben Ihr Selbstbewusstsein selbst in der Hand

Ich bin okay und du bist auch gar nicht schlecht

Mit den eigenen Grenzen leben

Dem eigenen Urteil vertrauen

Kapitel 2: Wie sich ein schwaches Selbstbewusstsein auswirkt

Die vielen Facetten des schwachen Selbstbewusstseins

Quälende Gefühle unter der Lupe

Kapitel 3: Den eigenen Wert herausarbeiten

Was macht Sie zu einem wertvollen Menschen?

Teil II: Ich bin okay, so wie ich bin

Kapitel 4: Sich mitfühlend, genau und objektiv beurteilen

Lernen, genauer hinzusehen

Ihre Rollen und sich als Ganzes kennenlernen

Kapitel 5: Einen zweckmäßigen Fokus finden

Die Aufmerksamkeit neu trainieren

Sich achtsamer machen

Kapitel 6: Sich mit sich selbst wohlfühlen

Die Haut tragen, in der Sie stecken

Besser darin werden, gut genug zu sein

Kompensationsstrategien hinterfragen

Schluss mit den Bedenken: Mögen Sie sich

Kapitel 7: Das Bild vom eigenen Körper aufpolieren

Ein Blick in den Spiegel (oder lieber nicht)

Sich ganzheitlich betrachten

Sich als der Mensch akzeptieren, der man ist

Kapitel 8: Die persönliche Entwicklung in den Blickpunkt stellen

Vernünftige Ziele setzen

Kosten gegen Nutzen abwägen

Inspirierende Vorbilder finden

Teil III: Neue Techniken ausprobieren

Kapitel 9: Die Sprache der Liebe sprechen

Der eigene beste Freund sein

Abscheuliche Sprache ächten

Sich die Hände schmutzig machen

Sich selbst pflegen

Kapitel 10: Die eigene Geschichte neu schreiben

Zeitreise: Auf der Suche nach frühen Einflüssen

Bedeutungen damals und heute

Grundüberzeugungen infrage stellen

Aktualisierte Haltungen übernehmen

Kapitel 11: Sich den eigenen Wert beweisen

Experimente entwickeln, die helfen, das Selbstbewusstsein zu verbessern

Ihre Vorhersagen überprüfen

Teil IV: Das schwache Selbstbewusstsein zieht Kreise

Kapitel 12: Liebes- und andere Beziehungen

Die Auswirkungen eines schwachen Selbstbewusstseins auf Ihre Beziehungen einschätzen

Freundschaften pflegen

Schluss mit den Prüfungen

Kapitel 13: Mit anderen zusammenarbeiten

Das Selbstbewusstsein mit zur Arbeit nehmen

Defensiven Ärger überwinden

Sich von Feedback ernähren

Konstruktive Kritik berücksichtigen

Die Selbstbehauptung aktivieren

Teil V: Leben und es auch so meinen

Kapitel 14: Selbstverpflichtungen erfüllen

Sich Ziele setzen

Maximale Motivation

Verantwortung übernehmen

Optimale Erfolgsbedingungen schaffen

Kapitel 15: Nach den eigenen Werten leben

Die Entbehrungen, die ein schwaches Selbstbewusstsein mit sich bringt

Ein Überblick über die eigenen Werte

Prioritäten neu bewerten

Kapitel 16: Selbstdisziplin entwickeln

Den Erfolg vorbereiten

Den eigenen Haltungen widerstehen

Die eigenen Fortschritte aufmerksam verfolgen

Sich selbst belohnen und bestrafen

Kapitel 17: Selbstbewusst gegen Cybermobbing vorgehen

Mobbing kann jeden treffen

Digitale Kompetenz erwerben

Hilfe für Cybermobbing-Betroffene

Teil VI: Der Top-Ten-Teil

Kapitel 18: Zehn Kennzeichen eines gesunden Selbstbewusstseins

Sich faszinierenden Beschäftigungen hingeben

Ehrliches Interesse an anderen Menschen zeigen

Sich selbst an die erste Stelle setzen – und andere dicht dahinter

Verantwortung übernehmen

Flexibel denken

Persönliche Ziele verfolgen

Anderen erlauben, ihre eigene Meinung über Sie zu haben

Andere an sich teilhaben lassen

Dankbarkeit entwickeln

Leben und lachen

Kapitel 19: Zehn Gewohnheiten, die ein gesundes Selbstbewusstsein gesund erhalten

Dem Grübeln widerstehen

Sich selbst Anerkennung zukommen lassen

Sich mit Respekt behandeln

Sich mit dem eigenen Umfeld beschäftigen

In Ihre Beziehungen investieren

Sich Zeit für Hobbys nehmen

Die eigenen Stärken erkennen

[Ihre Einzigartigkeit schätzen](#)

[Mitfühlend gegenüber anderen Menschen sein](#)

[Gesund bleiben](#)

Kapitel 20: Zehn Möglichkeiten, das Selbstbewusstsein zu stärken

[Musik ist Trumpf](#)

[Bücher lesen](#)

[Filme angucken](#)

[Sich an Vorbildern orientieren](#)

[Aus dem Alltag Mut schöpfen](#)

[Altruistisch handeln](#)

[Sich spirituell engagieren](#)

[Kunst und Kultur schätzen](#)

[Die Natur genießen](#)

[Sich in die Gemeinschaft einbringen](#)

Anhang A

[Organisationen in Deutschland](#)

[Organisationen in Österreich](#)

[Organisationen in der Schweiz](#)

[Professionelle Hilfe finden](#)

[Weiterführende Literatur](#)

Stichwortverzeichnis

End User License Agreement

Tabellenverzeichnis

Kapitel 1

[Tabelle 1.1: Gesunde Haltungen gegenüber sich selbst und anderen Menschen](#)

Kapitel 2

[Tabelle 2.1: Beispiele für Scham- und Selbstakzeptanz-Aussagen](#)

Kapitel 3

[Tabelle 3.1: Analyse Ihrer Domänenprobleme](#)

[Tabelle 3.2: In den Medien propagierte Wertekriterien](#)

[Tabelle 3.3: Die Eigenschaften eines gut gelebten Lebens](#)

Kapitel 4

[Tabelle 4.1: Das eigene Handeln bewerten](#)

[Tabelle 4.2: Negativer und positiver innerer Monolog](#)

Kapitel 7

[Tabelle 7.1: Zusammenfassung der Überprüfung meines Erscheinungsbilds](#)

[Tabelle 7.2: Meine besten Merkmale](#)

Kapitel 10

[Tabelle 10.1 Paulas Arbeitsblatt »Alte Bedeutung – neue Bedeutung«](#)

Kapitel 13

[Tabelle 13.1: Beispiele für Haltungen in Bezug auf Arbeit](#)

Kapitel 14

[Tabelle 14.1: Katharinas Schuldzuweisungen und Gegenargumente](#)

Kapitel 16

[Tabelle 16.1: Klaus' mögliche Probleme und Lösungen](#)

[Tabelle 16.2: Klaus' Aufzeichnungen kleiner Veränderungen](#)

Illustrationsverzeichnis

Kapitel 1

[Abbildung 1.1: Die vielen Aspekte einer Person](#)

Kapitel 3

[Abbildung 3.1: Typische Domänen](#)

Kapitel 4

[Abbildung 4.1: Ihr großes »I« umfasst viele kleinere Eigenschaften.](#)

[Abbildung 4.2: Rollenübersicht](#)

Kapitel 6

[Abbildung 6.1: Der Teufelskreis der Kompensationsstrategie](#)

Kapitel 7

[Abbildung 7.1: Weitere Aspekte der Attraktivität](#)

Kapitel 8

[Abbildung 8.1: Ihr Kosten-Nutzen-Analyse-Formular](#)

[Abbildung 8.2: Haralds Kosten-Nutzen-Analyse-Formular](#)

[Abbildung 8.3: Ihr Fortschrittsdiagramm](#)

Kapitel 9

[Abbildung 9.1: Gabis »Mein bester Freund sein«-Formular](#)

[Abbildung 9.2: Ihr »Mein bester Freund sein«-Formular](#)

[Abbildung 9.3: Gabis Suche nach einer genaueren Bedeutung](#)

[Abbildung 9.4: Ihre Suche nach einer genaueren Bedeutung](#)

[Abbildung 9.5: Gabis Liste der geeigneten Ansprechpartner für Unterstützung](#)

Kapitel 10

[Abbildung 10.1: Arbeitsblatt »Alte Bedeutung – neue Bedeutung«](#)

[Abbildung 10.2: Wie Roberts Grundüberzeugungen ineinandergreifen](#)

[Abbildung 10.3: Die Grundüberzeugungszielscheibe](#)

[Abbildung 10.4: Roberts Zielscheibe der Grundüberzeugungen](#)

[Abbildung 10.5: Ihre Zielscheibe der Grundüberzeugungen](#)

[Abbildung 10.6: Der Filter des schwachen Selbstbewusstseins](#)

[Abbildung 10.7: Paulas positives Logbuch](#)

[Abbildung 10.8: Tragen Sie in dieses Formular Ihre eigenen Grundüberzeugungen ein...](#)

[Abbildung 10.9: Roberts Überzeugungsformel-Formular](#)

[Abbildung 10.10: Roberts Argumente für seine neue Überzeugung](#)

Kapitel 11

[Abbildung 11.1: Julia erarbeitet mit diesem Arbeitsblatt eine neue Perspektive au...](#)

[Abbildung 11.2: Konrads Arbeitsblatt zum Erlebnis von Gefühlen](#)

[Abbildung 11.3: Hannes' Formular zu seiner Angst, auf die Schnauze zu fallen](#)

[Abbildung 11.4: Jürgens Arbeitsblatt zur Beendigung seines Sicherheitsverhaltens](#)

[Abbildung 11.5: Sabines Arbeitsblatt zur Offenbarung eines beschämenden Geheimnis...](#)

[Abbildung 11.6: Jasmins zur Schau gestellte Macken](#)

[Abbildung 11.7: Michaels Plan, seinen Perfektionismus zu überwinden](#)

[Abbildung 11.8: Gerhards Übung für mehr Einsatz](#)

[Abbildung 11.9: Erikas Selbstbehauptungsexperiment](#)

[Abbildung 11.10: Marias ABA-Experiment](#)

[Abbildung 11.11: Martins weitreichende Umfrage](#)

Kapitel 13

[Abbildung 13.1: Verantwortlichkeitskreisdiagramm](#)

Kapitel 15

[Abbildung 15.1: Die Venusfliegenfalle des schwachen Selbstbewusstseins](#)

[Abbildung 15.2: Die Hyazinthe des gesunden Selbstbewusstseins](#)

[Abbildung 15.3: Wolfgangs Bewertung seiner persönlichen Werte](#)

Kapitel 16

[Abbildung 16.1: Ihre Aufzeichnung kleiner Veränderungen](#)

Einführung

Ein schwaches Selbstbewusstsein bringt mehr Menschen dazu, einen Therapeuten aufzusuchen, als jedes andere Problem. Viele Menschen sind sich bewusst, dass die Meinung, die sie von sich selbst haben, durchaus besser sein könnte. Menschen aus allen möglichen Lebensbereichen, aller Ethnien, Altersstufen und Glaubensrichtungen finden den Weg in unsere Praxis und beklagen sich über ein und dasselbe: ein schwaches Selbstbewusstsein. Da wir es also mit einem weitverbreiteten Problem zu tun haben, dachten wir uns, dass es an der Zeit sei, ein ganzes Buch der Frage zu widmen, was denn ein gesundes Selbstbewusstsein ist und wie man dazu kommen kann.

Leider sind Selbstzweifel und eine geringe Wertschätzung seiner selbst untrennbar mit dem Menschsein verbunden. Selbst wenn Sie im Allgemeinen über ein gut ausgeprägtes und gesundes Selbstbewusstsein verfügen, werden Sie in Ihrem Leben Phasen durchmachen, in denen Sie sich niedergeschlagen fühlen und sich selbst fertigmachen. Wir haben den Eindruck, dass es nur wenige Menschen gibt, die nicht irgendwann in ihrem Leben an sich und ihrem Selbstwert zweifeln. Wenn Sie also denken, dass Sie der einzige Mensch auf dem Planeten sind, der sich mit sich selbst so unwohl fühlt wie Sie, dann können wir Ihnen versichern, dass das ganz sicher nicht der Fall ist.

Oft wird der Begriff Selbstbewusstsein falsch interpretiert. Sie denken vielleicht, dass es um Erfolg und Zuversicht geht oder darum, die Welt prägend mitzugestalten. Diese Interpretation lässt aber die Masse der Menschen völlig außer Acht, die nur über wenig Wohlstand oder Macht verfügen und es dennoch

schaffen, sich in einem positiven Licht zu sehen. Gesundes Selbstbewusstsein hat nichts damit zu tun, was man hat, was man erreicht oder was man kann. Vielmehr kommt es darauf an, sich unabhängig von externen Faktoren als komplexe, einzigartige und in sich wertvolle Person zu betrachten und zu verstehen.

Dieses Buch hilft Ihnen verstehen zu lernen, was ein gesundes Selbstbewusstsein tatsächlich ist und wie es sich auf Ihr Leben auswirken kann. Uns ist daran gelegen, Ihnen näherzubringen, was ein gesundes Selbstbewusstsein ausmacht, und Ihnen zu zeigen, wie Sie es erreichen können. Ob Sie an einem chronisch schwachen Selbstbewusstsein leiden oder ob es bei Ihnen einfach nur ab und zu schwächelt, ist dabei einerlei. Die Informationen in diesem Buch können Ihnen auf jeden Fall weiterhelfen.

Über dieses Buch

Sie können dieses Buch zur Selbsthilfe oder aber als zusätzliche Quelle im Rahmen einer Therapie verwenden. Sie erfahren aber nicht nur, wie Sie sich zu einem gesunden Selbstbewusstsein verhelfen können, sondern auch, wie Sie Menschen mit schwachem Selbstbewusstsein besser verstehen und ihnen helfen können. Und wenn Sie Psychologie studieren oder bereits als anerkannter Therapeut arbeiten, werden Sie in den vor Ihnen liegenden Kapiteln sicher das ein oder andere Interessante finden.

Welche Informationen das Buch für Sie bereithält, haben wir hier grob umrissen:

- ✓ Definitionen eines schwachen Selbstbewusstseins und Beschreibungen, wie es sich auf Ihr Leben auswirken kann

- ✓ Erklärungen allgemeiner emotionaler und das Verhalten betreffender Probleme, die Menschen mit schwachem Selbstbewusstsein häufig erleben
- ✓ Techniken der Kognitiven Verhaltenstherapie, die Ihnen helfen, negative Denkmuster zu durchbrechen und nützlichere Denk- und Verhaltensweisen zu übernehmen
- ✓ zahlreiche praktische Übungen, mit denen Sie Ihr Selbstbewusstsein, Ihre allgemeine Stimmungslage und Ihre Alltagstauglichkeit verbessern können
- ✓ Beispiele und Fallstudien, die auf tatsächlichen Problemen und Umständen unserer Patienten gründen (die Namen sind jedoch frei erfunden und haben mit unseren Patienten nichts zu tun)
- ✓ zusätzliche Informationen, die Ihnen helfen können, sich selbst besser zu verstehen und die Beziehungen zu Ihren Mitmenschen zu verbessern

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden basieren auf den Grundsätzen der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), einem ebenso beliebten wie wirksamen, wissenschaftlich fundierten und anerkannten psychotherapeutischen Ansatz, mit dem die verschiedensten emotionalen und psychischen Probleme behandelt werden. Sie können also sicher sein, dass unsere Ratschläge wissenschaftlich gestützt sind und sich nachweislich in der Praxis bewährt haben.

Wir haben dieses Buch geschrieben, um Ihnen Hoffnung zu vermitteln, dass Sie aus der Falle des schwachen Selbstbewusstseins entkommen können. Egal wie groß Ihre Probleme mit Ihrem Selbstbild sind, Sie können viel dafür tun, bedeutende Fortschritte zu machen. Wir hoffen aber auch, dass Sie dieses Buch wenigstens ein bisschen interessant und unterhaltsam finden. In diesem

Sinne bitten wir Sie, weiterzulesen und sich neuen Ideen und Techniken zu öffnen.

Konventionen in diesem Buch

Damit das Buch leichter lesbar ist und wichtige Punkte besser ins Auge fallen, halten wir uns an die folgenden Konventionen:

- ✓ ***Kursivdruck*** weist auf neue Begriffe, Bedeutungsunterschiede oder Schlüsselaspekte in Sätzen oder Beispielen hin.
- ✓ Im Sinne der Geschlechtergerechtigkeit bemühen wir uns um ein ungefähr ausgeglichenes Verhältnis männlicher und weiblicher Beispiele.
- ✓ **Fettdruck** hebt den Handlungsanteil in nummerierten Listen und praktischen Übungen hervor.

Was Sie nicht lesen müssen

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass Sie lesen können, was immer Sie gerade am meisten interessiert. Da jedes Kapitel in sich abgeschlossen ist, müssen Sie nicht der Reihe nach vorgehen. Wenn die Informationen eines bestimmten Kapitels in weiteren Kapiteln ergänzt werden, verweisen wir jeweils darauf.

Damit Sie ungefähr einen Eindruck bekommen, was Sie nicht unbedingt lesen müssen, hier ein Hinweis:

- ✓ Die grau unterlegten Kästen enthalten interessante und nützliche Informationen, die aber für das behandelte Thema nicht unbedingt wesentlich sind. Wenn Sie sich nicht unmittelbar davon angesprochen fühlen, verpassen Sie nichts, wenn Sie sie nicht lesen.

Törichte Annahmen über den Leser

Während wir an diesem Buch arbeiteten, gingen wir von folgenden Annahmen über eine mögliche Leserschaft (Sie eingeschlossen) aus:

- ✓ Sie leiden unter einem schwachen Selbstbewusstsein (oder kennen jemand, bei dem dies der Fall ist) und möchten wissen, wie Sie das ändern können.
- ✓ Sie sind bereit, neue Informationen anzunehmen und neue Techniken auszuprobieren, um Ihr Selbstbewusstsein zu verbessern.
- ✓ Sie haben ein gesundes Selbstbewusstsein und wollen wissen, wie Sie es gesund erhalten können.
- ✓ Sie sind ein Mensch und werden deshalb in diesem Buch etwas finden, das Ihnen weiterhilft und an persönliche Erfahrungen anknüpft.

Wenn dies mehr oder weniger auf Sie zutrifft, sollten Sie weiterlesen.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Selbstbewusstsein trainieren für Dummies ist in sechs Teile gegliedert, auf die sich 20 Kapitel verteilen. Die Hauptaspekte der einzelnen Teile umreißen wir im Folgenden grob.

Teil I: Selbstbewusstsein - Grundlagen

In diesem Teil erfahren Sie, wann man von schwachem und wann von gesundem Selbstbewusstsein spricht und wie man beides voneinander unterscheidet. Die Kapitel dieses Teils weisen auf weitverbreitete, aber wenig nützliche Verfahrensweisen hin, mit denen Menschen ihr Selbstbewusstsein einschätzen, und bietet angemessene Alternativen an. Dazu werden allgemeine, mit einem schwachen Selbstbewusstsein einhergehende psychische Probleme beschrieben und erläutert.

Teil II: Ich bin okay, so wie ich bin

In diesem Teil lernen Sie, wie Sie sich selbst so annehmen können, wie Sie sind. Wir werfen einen Blick darauf, wie Sie möglicherweise Ihr eigenes Selbstbewusstsein untergraben, und klären Sie darüber auf, wie Sie darauf hinarbeiten können, sich als komplexes, dynamisches und ständig veränderndes menschliches Wesen zu akzeptieren.

Weiter beschäftigt sich dieser Teil mit dem negativen Selbstfokus und stellt Ihnen praktische Übungen vor, mit deren Hilfe Sie Ihre Aufmerksamkeit steuern lernen können. Wir erkunden Probleme mit dem eigenen Körperbild und zeigen Ihnen, wie Sie lernen, sich mit Ihrem Aussehen und Wesen wohlfühlen. Und schließlich fragen wir, was vernünftige Ziele und der Wille zur persönlichen Entwicklung dazu beitragen können, das Leben mehr zu genießen und sich selbst zu schätzen.

Teil III: Neue Techniken ausprobieren

Krempeln Sie die Ärmel hoch und packen Sie kräftig mit an. In diesem Teil des Buches helfen wir Ihnen, Ihre Vergangenheit zu erkunden und besonders darauf zu achten, wie sie auch heute noch in Ihre persönlichen Überzeugungen hineinwirkt. Wir bieten Ihnen Rat und praktische Übungen an und unterstützen Sie dabei, sich selbst fürsorglich und mitfühlend zu behandeln. In [Kapitel 11](#) fordern wir Sie auf, in die Rolle eines Wissenschaftlers zu schlüpfen und sich selbst zu beweisen, dass Sie ein wertvoller Mensch sind. Das mag sich einfach anhören, aber Sie werden sehen, dass Sie sich ganz schön anstrengen müssen.

Teil IV: Das schwache Selbstbewusstsein zieht Kreise

Ihr schwaches Selbstbewusstsein wirkt sich offensichtlich sehr schlecht auf Sie aus. Aber auch die Menschen, mit denen Sie täglich zu tun haben und die Sie lieben und die sich Sorgen um Sie machen, sind davon betroffen. In diesem Teil untersuchen wir die Auswirkungen Ihres schwachen Selbstbewusstseins auf Ihre persönlichen und beruflichen Beziehungen. Wir werden herausfinden, wie Sie den Verfallsprozess stoppen und Arbeits- und Familienleben erfüllter gestalten können.

Teil V: Leben und es auch so meinen

Wenn Sie sich wohler in Ihrer Haut fühlen wollen, müssen Sie mehr selbstverstärkendes Handeln an den Tag legen. In diesem Teil geht es darum, wie Sie sich persönlich engagieren und Ihre Werte leben können. Wenn Sie Ihr Selbstbewusstsein verbessern wollen, müssen Sie Ihre Lebensweise mit Ihrem Fühlen und

Denken in Einklang bringen. In diesem Teil helfen wir Ihnen herauszufinden, was Ihnen wirklich wichtig ist und wie Sie es schaffen können, dass sich Ihre Werte in Ihrem Handeln widerspiegeln.

Teil VI: Der Top-Ten-Teil

Dieser Teil des Buches ist so etwas wie eine Umrechnungstabelle, die Ihnen dabei hilft, gesundes Selbstbewusstsein bei sich selbst und anderen Menschen zu entdecken. Das kann für Sie nützlich sein, denn es führt Sie zu Denk- und Handlungsweisen, von denen Sie profitieren können. In [Kapitel 20](#) beschreiben wir zehn Möglichkeiten, wie Sie Ihrem Selbstbewusstsein einen Schub verpassen und auf dem Weg zu einem gesunden Selbstbewusstsein ein gutes Stück weiterkommen können.

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Die folgenden Symbole machen überall in diesem Buch auf bestimmte Informationen aufmerksam:



Dieses Symbol weist auf nützliche Tipps hin, wie Sie aus den praktischen Übungen und Informationen in diesem Buch am meisten für sich herausholen können.



Dieses Symbol ist ein sanfter, aber hartnäckiger Hinweis darauf, was Sie im Gedächtnis behalten sollten.



Dieses Symbol macht Sie auf mögliche Fallen und Stolpersteine auf dem Weg zu einem gesunden Selbstbewusstsein aufmerksam.



Dieses Symbol kündigt an, dass wir Ihnen anhand eines Beispiels verdeutlichen möchten, worüber wir gerade sprechen.



Wenn Sie dieses Symbol sehen, erhalten Sie die Möglichkeit, neue Techniken auszuprobieren. Dabei kann es sein, dass Sie zu Stift und Papier greifen oder aber auch unmittelbar handeln müssen.

Wie es weitergeht

Wenn Sie dieses Buch von vorn bis hinten durchlesen, ist das wahrscheinlich sehr gut für Ihr Selbstbewusstsein. Ganz sicher ist es gut für unseres! Kleiner Scherz. Wie wir in [Kapitel 1](#) darlegen, funktioniert das leider nicht so einfach (dennoch hat es uns ein Schmunzeln entlockt). Tatsächlich hängt ein gesundes Selbstbewusstsein nicht unbedingt davon ab, was Sie tun oder erreichen, sondern davon, was Sie grundsätzlich von sich selbst denken. Sie können durchaus ein stabiles und belastbares Selbstwertgefühl haben, auch wenn Sie nicht jeden Tag die Welt neu erfinden. Ihre Leistungen können Ihnen mehr Selbstvertrauen geben (und Ihr Wohlbefinden steigern), aber Ihr innerer Wert ist eine Konstante, die Sie auch dann schätzen lernen können, wenn Sie nicht gerade dabei sind, Großes zu vollbringen.

Sie sind wahrscheinlich am besten beraten, wenn Sie das Inhaltsverzeichnis überfliegen und sich zunächst den

Kapiteln zuwenden, die Sie am meisten interessieren oder Ihre spezielle Problemlage besonders ansprechen. Oder beides, warum nicht? Wer A sagt, muss auch B sagen.

Wenn Sie dieses Buch bis auf den letzten Tipp ausgequetscht haben, können Sie sich zusätzliche Hilfe holen und Ihr Selbstbewusstsein weiter verbessern, indem Sie einige Sitzungen bei einem qualifizierten und erfahrenen Kognitiven Verhaltenstherapeuten buchen. Leichte bis mäßige Probleme mit dem Selbstbewusstsein können Sie mithilfe dieses Buches möglicherweise überwinden. Haben Sie jedoch ein äußerst schwaches Selbstbewusstsein, kann Sie dieses Buch zwar auf den richtigen Weg bringen, aber es könnte auch nicht schaden, wenn Sie zusätzliche professionelle Hilfe und Unterstützung in Anspruch nehmen.

Teil I

Selbstbewusstsein - Grundlagen



IN DIESEM TEIL

Wir werden Ihnen näherbringen, was ein gesundes Selbstbewusstsein ausmacht und wie es sich von einem schwachen Selbstbewusstsein unterscheidet. Wir helfen Ihnen, Gedanken und Vorstellungen zu identifizieren, die ein schwaches Selbstbewusstsein aufrechterhalten, und machen Sie mit gesünderen Denkweisen in Bezug auf Ihren Selbstwert bekannt. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit den allgemeinen psychischen Problemen, die mit einem schwachen Selbstbewusstsein einhergehen, und beschreiben Strategien, die Ihnen helfen, damit fertigzuwerden.

Kapitel 1

Was ist Selbstbewusstsein?

IN DIESEM KAPITEL

Die Bestandteile eines gesunden Selbstbewusstseins
Sich selbst und andere akzeptieren
Dem eigenen Urteil vertrauen

Viele Menschen wissen, dass die Meinung, die sie von sich selbst haben, besser sein könnte. In unsere klinische Praxis kommen die verschiedensten Leute aus allen Lebensbereichen, weil sie mit Problemen rund um ihr Selbstbewusstsein kämpfen. Schwierigkeiten, den eigenen Wert wahrzunehmen, gehören zu den Kernproblemen des Menschen, und man kann sicher sagen, dass jeder Mensch auf unserem Planeten irgendwann in seinem Leben in der einen oder anderen Form davon betroffen ist. Tatsächlich berichten so viele Menschen von einem schwachen Selbstbewusstsein, dass wir ein ganzes Buch darüber geschrieben haben, in dem wir beschreiben, was ein gesundes Selbstbewusstsein ist und wie man es erreichen kann.

Halten Sie einen Augenblick inne und denken Sie darüber nach, was für Sie Selbstbewusstsein ist. Vielleicht denken Sie, dass Selbstbewusstsein bedeutet, immer vor Selbstvertrauen zu strotzen und glücklich zu sein. Oder Sie verbinden Selbstbewusstsein mit Erfolg, Wohlstand, Leistung, Attraktivität und Popularität. Wenn