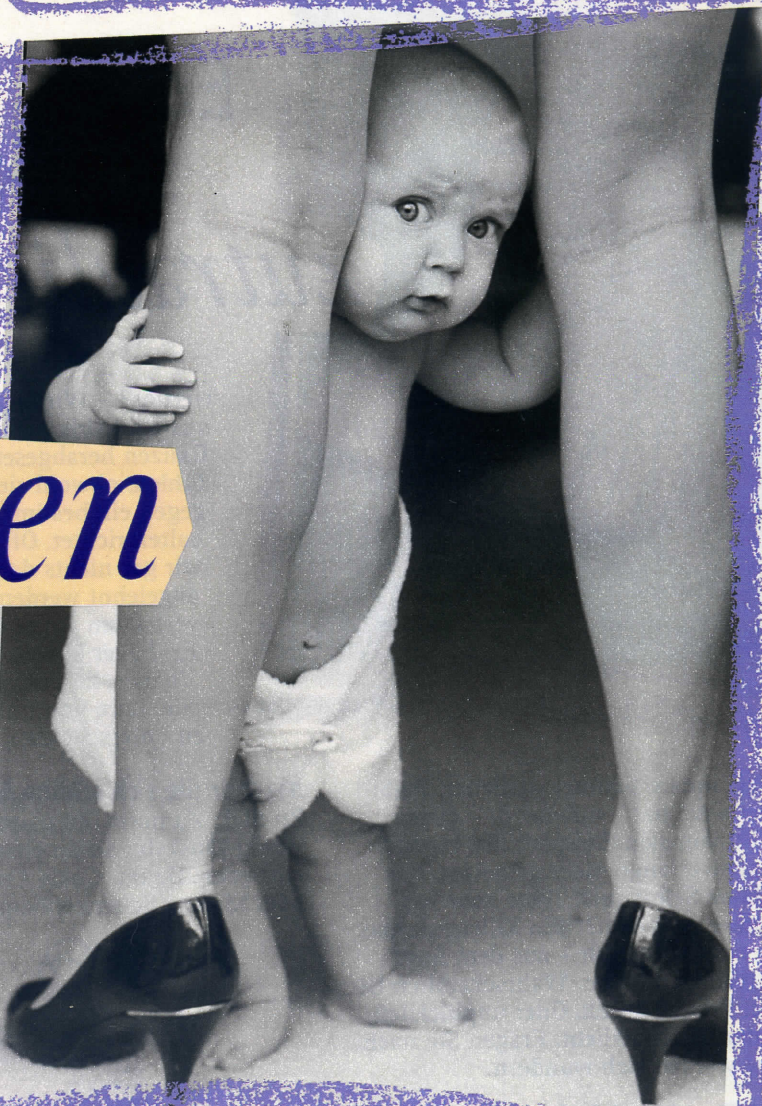


Innere Stärke

Erfolgsfaktor

Vertrauen

Die Fähigkeit, vertrauen zu können, ist elementare Voraussetzung für Lebensglück und Erfolg. FIT FOR FUN verrät, wie Sie richtig locker lassen.



Blauäugigkeit bringt weiter

da legt man jahrelang Zucker auf die Fensterbank – und erfährt eines Tages: Es gibt gar keinen Klapperstorch. Die Eltern sagen, sie kommen bald wieder – und fahren zwei Wochen nach Italien.

Und, und, und. Wir kommen mit einer guten Portion Urvertrauen auf die Welt. Summieren sich aber Vertrauensbrüche, entwickeln wir uns zu unsicheren, mißtrauischen Menschen. Die sich nicht hingeben können, neidisch sind, Verantwortung nicht abgeben, Gefühle nicht zeigen wollen. Ohne Vertrauen keine Liebe, keine Nähe, keine Sicherheit – und kein Selbstvertrauen, das uns stark macht und schützt. Vor der Liebe, die uns verletzt. Dem Chef, der uns unfair behandelt. Und vor zerstörerischen Gedanken wie: Ich kann nichts, weiß nichts, bin nichts wert. – „Selbstvertrauen ist eine elementare Voraus-

setzung für körperliche und seelische Gesundheit“, so der Psychologe Hans-Ulrich Dombrowski. Haben wir zu wenig davon, machen sich Depressionen, Panikattacken, Aggressionen in unserem Leben breit. Und das, was Psychologen Vermeidungsverhalten nennen: „Ich gehe nicht zur Party. Da mag mich sowieso keiner.“ Klar, je weniger Erfahrungen wir suchen, desto geringer das Risiko, enttäuscht

zu werden. Ins Aus spielen wir uns damit sicher. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, daß das Selbstwertgefühl Ergebnis eines Lernprozesses ist. Und den können wir jederzeit beeinflussen:

Ändern Sie das Programm!

Viele behandeln sich lebenslänglich so, wie sie als Kind behandelt wurden. Wer ständig zu spüren kriegt, >



Echt stark – zutraulich

wertlos? – Wir neigen dazu, uns bei Kritik gleich im Ganzen herabgesetzt zu fühlen, obwohl sie sich meist gegen ein bestimmtes Verhalten richtet. Oft können wir gar nichts dafür, daß wir abgelehnt werden. Wer der verhaßten Tante oder dem Ex-Lover ähnelt, hat keine Chance, zu punkten. Lernen Sie, faire von unfairer Kritik zu unterscheiden.

daß andere schöner, schlauer, fleißiger sind, hat – unbewußt – dieses Bild von sich. Beispiel: Ein Freund hat sich lange nicht gemeldet. Das kleine Selbst ruft: „Was habe ich schon zu bieten?“ Ein Killergedanke, den Sie – bewußt – aus dem Kopf streichen müssen. Wahrscheinlich ist der Freund krank. Oder unglücklich. Oder frisch verliebt. Fragen Sie nach. Sie werden sich wundern.

Stellen Sie sich Ihren Ängsten!

Sie bauen sich wie Mauern vor uns auf. Nehmen Lebensfreude und Leichtigkeit. Hans-Ulrich Dombrowski: „Ängste sind die größten Feinde des Selbstvertrauens. Sie verselbständigen sich, wenn wir sie nicht zügeln.“ In der Konferenz schweigen wir, weil wir fürchten, uns zu blamieren. Und das Telefonat mit dem Kunden schieben wir auch lieber auf. Schreiben Sie eine Woche lang auf, wann Sie Angst haben. Malen Sie sich aus, wie sich die Situation idealerweise abspielt. Die Realität bleibt Ihnen natürlich nicht erspart. Gehen Sie dann Risiken ein: Sie sind hinterher stolz, die Angst überwunden zu haben.

Nehmen Sie nicht alles persönlich!

Ein Korb enthält drei tolle Pfirsiche und eine faule Banane. Ist der Korb

Machen Sie sich schöne Aussichten!

Zu dick. Zu dünn. Zu platter Po. Zu wenig Muskeln. Kaum jemand ist zufrieden. Denkt, Cindy Crawford oder Marcus Schenkenberg haben

keine Probleme. Trugschluß. Schönheit ist kein Garant für ein sorgloses Leben. Da müssen wir schon tiefer schürfen. Wir können etwas für ein gutes Körpergefühl tun. Uns durch Sport, Entspannung und Pflege in persönliche Bestform bringen und unser Ego stärken. Die neue Body-Shop-Kampagne bringt es auf den Punkt: Es gibt drei Milliarden Frauen, die nicht wie Supermodels aussehen, und nur acht, die dieses Glück haben. Bei Männern sieht das Verhältnis nicht anders aus.

Susanne Faust/Carolin Lockstein

Buchtips

• Hans-Ulrich Dombrowski, **Wege zu mehr Selbstvertrauen**, Verlag Psychologische Lebenshilfe, 132 Seiten, 24 Mark

• Lynda Field, **Aktiv-Programm Selbstbewußtsein**, Midenä-Verlag, 151 Seiten, 19,90 Mark

• Renate Göckel, **Brave Mädchen holt der Wolf**, Kreuz Verlag, 200 Seiten, 29,90 Mark



Foto: Tony Stone



Haben Sie genug Selbstvertrauen?

So viel Zeit muß sein: Testen Sie doch mal, ob Ihr Selbstwertgefühl stabil ist – oder ob Sie etwas zur Stärkung Ihres Ego unternehmen sollten.

- | | |
|---|--|
| 1. Ich gehe immer positiv an Dinge heran:
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | 6. Es ist okay, mal wütend zu sein:
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| 2. Ich verlasse mich oft auf meine Intuition:
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | 7. Wenn ich traurig bin, setze ich die fröhliche Maske auf:
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| 3. Ich glaube an mich:
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | 8. Ich kann ohne Probleme nein sagen:
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| 4. Das Leben ist schön:
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | 9. Fehler verzeihe ich mir ganz schnell:
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| 5. Es fällt mir nicht schwer, meine Gefühle zu zeigen:
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | |

Auflösung auf Seite 323