



Leseprobe

Dr. Bärbel Wardetzki

Souverän und selbstbewusst

Der gelassene Umgang mit Selbstzweifeln

»Eine gelungene Ermunterung zu mehr Mut.« *Psychologies*

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 144

Erscheinungstermin: 28. Juli 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Wer kennt sie nicht? Selbstzweifel, die uns verunsichern: Kann ich das, darf ich das, ist das richtig, war ich gut genug? Diese Selbstzweifel schwächen unser Selbstwertgefühl und untergraben sowohl das Vertrauen in uns selbst als auch in andere Menschen.

Die erfahrene Psychotherapeutin und Bestsellerautorin Bärbel Wardetzki zeigt, wie wir einen gelassenen Umgang mit Selbstzweifeln lernen können. Je mehr wir wissen, wie es zu diesen Angriffen auf unser Selbstwertgefühl kommt und welche Möglichkeiten wir haben, uns davor zu schützen, umso souveräner können wir neuen Situationen begegnen.

Selbstvertrauen ist dabei das Schlüsselwort. Bärbel Wardetzki unterstützt die Leser dabei, Sicherheit in sich selbst zu finden, sich auf sich selbst zu verlassen und sich als die Person zu schätzen, die man ist.



Autor

Dr. Bärbel Wardetzki

Dr. Bärbel Wardetzki, geb. 1952, ist Diplom-Psychologin. Sie ist in München als Psychotherapeutin, Supervisorin und Coach tätig. Darüber hinaus ist sie eine viel gefragte Referentin im In- und Ausland, häufiger Gast bei Funk und Fernsehen sowie erfolgreiche Autorin zahlreicher Bestseller.

Bärbel Wardetzki

Souverän & selbstbewusst

Bärbel Wardetzki

Souverän & selbstbewusst

Der gelassene Umgang mit
Selbstzweifeln

Kösel

Inhalt

Einleitung	7
Selbstzweifel	9
Selbstzweifel kennt jeder	10
Ich würde ja gerne, aber ...	12
Wir entzweien uns	14
Topdog und Underdog	16
Ich bin nicht wie die anderen	20
Wie muss ich sein, dass du mich liebst?	22
Milch im Kaffee gibt Milchkaffee	25
Gefällt mir / Gefällt mir nicht	29
Sinn und Unsinn des Selbstkritikers	31
Umgang mit Kritik	36
Ich bin nicht wichtig	39
Liebesentzug und Trennungen	43
Neid und Eifersucht	44
Schuldgefühle	47
Selbstunsicherheit	48
Ein Aschenputtel-Leben im Verborgenen	50
Das Selbstwertgefühl	53
Das Selbst-Wert-Gefühl	54
Expliziter und impliziter Selbstwert	58
Wie sehr mögen Sie Ihren Namen?	61
Es gibt viele »Selbstwerte«	63
Der allgemeine Selbstwert	66

Der körperbezogene Selbstwert	72
Selbstachtung	78
Selbstwirksamkeit	79
Erfolg und Misserfolg	82
Mehr Schein als Sein	86
Die Bedeutung von Spiegelung und Bindung	90
Was andere von uns nicht sehen	94
Souverän und selbstbewusst	97
Selbstbild, Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl	98
Die positive Bedeutung von Selbstzweifeln	99
Ich lebe JETZT	101
Bewusstheit und Achtsamkeit	103
Beobachterposition und Selbstdistanz	109
Das Geheimnis eines starken Selbstwertgefühls	110
Introjekte zum Freund machen	113
Wie aus »Ich kann nicht« ein »Ich kann« wird	117
Dem Selbstwertgefühl auf die Sprünge helfen	119
Zu sich stehen	127
Souveränität ist Selbstbestimmung	129
Der gelassene Umgang mit Selbstzweifeln	133
Anhang	135
Dank	136
Anmerkungen	137
Weiterführende und zitierte Literatur	139

Einleitung

Stellen Sie sich vor, Sie wären plötzlich souverän und nicht Ihre Selbstzweifel würden Ihr Leben bestimmen, sondern Ihr Selbstbewusstsein.

Was würden Sie dann heute anders machen? Vielleicht würden Sie ein Projekt anpacken, das Sie schon immer mal verwirklichen wollten, aber sich bisher nicht trauten? Oder Sie würden ganz spontan jemanden anrufen, um zusammen auszugehen? Oder Sie würden Ihrem Partner etwas sagen, was Ihnen schon lange auf dem Herzen liegt, das Sie sich aber bisher nicht trauten?

Die Liste der Dinge, die Menschen tun würden, wenn sie sich selbstbewusst fühlen, wäre lang. Das heißt umgekehrt, dass wir vieles nicht leben, was uns wichtig ist, nur weil wir an uns zweifeln und uns nichts zutrauen. Denn je größer die Selbstzweifel sind, umso unsicherer fühlen wir uns.

Dieses Buch möchte Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken und Ihre Selbstzweifel abbauen können. Das Ziel ist sicher nicht, keine Angst mehr zu haben oder alle Selbstzweifel abzuschaffen. Nein. Das Ziel ist, unnötige Ängste zu erkennen und sie nicht übermächtig werden zu lassen, Zweifel über uns und unser Tun in konstruktive Selbstkritik zu verwandeln, unsere inneren Kräfte zu mobilisieren und für uns einzusetzen. Um am Ende sagen zu können: Ich bin souverän und selbstbewusst.

Sharon Jones, Soul-Sängerin, bringt es perfekt auf den Punkt:

»Ich habe gelernt, meinen Wert nicht nach Äußerlichkeiten zu bemessen. Sonst hätte ich mich längst aufgegeben: zu klein, zu schwarz, zu fett. Meine Mutter sagte immer: Zeig dich, mein Mädchen, dann spürst du, was du wert bist.«

Selbstzweifel

Selbstzweifel kennt jeder

Es gibt wohl keinen Menschen mit einer gesunden Psyche, der nicht irgendwann einmal Selbstzweifel hat. Es gehört zum Menschsein dazu, sich in bestimmten Situationen unsicher zu fühlen, nicht genau zu wissen, was jetzt das Beste wäre oder mit seinen Gefühlen und Wünschen auf dem Holzweg zu sein. Mitunter führen Selbstzweifel aber auch zu einer Anregung, die unser Leben bereichert und positiv verändern kann. Ohne Selbstzweifel würden wir im Alten verharren.

Warum also ein Buch, wie wir gelassener mit Selbstzweifeln umgehen können? Weil Selbstzweifel mitunter so stark werden können, dass sie unser Verhalten und Fühlen negativ beeinflussen. Auf diese Weise verhindern sie unsere Weiterentwicklung und lassen uns in seelischer Not stagnieren. Jeder Impuls wird gebremst durch die Frage: Kann ich das, darf ich das, ist das richtig? Selbstzweifel schwächen unser Selbstwertgefühl und untergraben sowohl das Vertrauen zu uns selbst als auch zu anderen Menschen.

Vertrauen ist jedoch eine wichtige Basis, um im Leben zu bestehen und Angst und Unsicherheit auszuhalten oder erst gar nicht aufkommen zu lassen. Selbstvertrauen bedeutet, Sicherheit in sich selbst zu finden, sich auf sich selbst zu verlassen und sich als die Person zu schätzen, die man ist. Diese Fähigkeit hängt stark mit unserem Selbstwertgefühl zusammen: je besser dieses ausgeprägt ist, umso positiver schätzen wir uns ein und umso gelassener können wir mit unseren Selbstzweifeln umgehen.

Selbstzweifel

- » Ängste und Unsicherheiten gehören zum Leben dazu wie Freude und Vertrauen.
- » Selbstzweifel können auch der Motor für notwendige Veränderungen sein.
- » Werden sie zu stark, hemmen sie unsere Impulse und wir erstarren.
- » Selbstvertrauen und ein stabiles Selbstwertgefühl mindern die Selbstzweifel.

Ich würde ja gerne, aber ...

... ist ein Impulsbremsen, weil Sie sich am Ende gegen Ihren Wunsch entscheiden. Statt Selbstsicherheit spüren Sie Unsicherheit und Ihre Angst siegt über Ihre Neugier. Am liebsten würden Sie sich bei den anderen vergewissern, ob das, was Sie denken, fühlen und tun, richtig ist. Andere sollen Ihnen die Bestätigung geben, die Ihnen abhandengekommen ist. Jede Zustimmung von außen beruhigt Sie, macht Ihnen etwas Mut, dass Sie vielleicht doch nicht so falsch liegen. Bis zum nächsten Mal. Dann stellen Sie sich wieder in Frage und klagen sich vielleicht sogar an, weil Sie sich wieder nicht trauen.

Diese Art der Selbstzweifel sind Gehilfen der Angst und Unsicherheit. Sie nehmen Ihnen allen Mut, alle Neugier und Freude am Neuen und lassen Sie im Alten verharren. Das macht Sie zwar nicht glücklich, gibt aber Sicherheit, denn Sie wissen, was passieren wird und müssen nichts Neues ausprobieren. Aus diesem Grund wählen Sie immer wieder das »gemütliche Elend«, wie wir das in der psychosomatischen Klinik, in der ich viele Jahre arbeitete, nannten. Doch jede Entscheidung, die aus der Angst getroffen wird, verstärkt das Leid und verstellt den Weg in das Neue und die Weiterentwicklung.

Sie würden ja gerne, aber ...

- » Sie trauen sich nicht.
- » Sie zweifeln an Ihrer Kompetenz und ziehen sich zurück.
- » Sie sind voller Hemmungen, können nicht aus sich herausgehen.
- » Sie haben Angst, vor anderen Ihre Meinung zu vertreten, sie könnte ja auf Ablehnung stoßen.
- » Sie fühlen sich minderwertig, weil Sie glauben, alle anderen machen es besser und richtiger als Sie, sind schöner, erfolgreicher, klüger, witziger und liebenswerter.

Wir entzweien uns

Im Wort Selbstzweifel steckt der Wortstamm zwei, entzweien. Im Zustand des Selbstzweifels entzweien wir uns, spalten uns in mindestens zwei Teile, entfernen uns von uns und betrachten uns mit negativen Augen: Was ist alles schlecht an mir? Wieder habe ich alles falsch gemacht! Bin ich gut genug? Ich müsste anders sein! Die anderen erwarten ganz was anderes von mir, als ich bieten kann!

Wenn wir diese Sätze denken, dann befinden wir uns in einem negativen inneren Dialog. Wir sind nicht mehr eins mit uns, nicht in Frieden, sondern in einem inneren Krieg, der sehr viel Energie kostet und vor allem völlig sinnlos ist. Es ist ein inneres Beschimpfen mit sicherem Ausgang: Wir fühlen uns mies, schämen uns und sind unsicher.

Das nächste Mal nehmen wir den inneren negativen Dialog bereits voraus und trauen uns nun noch weniger zu. Unsere Unsicherheit wird noch größer, unser Mut sinkt, unser Selbstbild wird immer negativer und wir machen möglicherweise aufgrund dessen einen Fehler, den wir uns wieder vorwerfen können.

Frau Moser definierte sich hauptsächlich über ihr Äußeres: Sie versuchte, ihre schlanke Figur zu bewahren, zog sich modisch und geschmackvoll an, legte viel Wert auf ein perfektes Make-up und fühlte sich nur sicher, wenn sie sich gefiel. Mit einem letzten Blick in den Spiegel und dem Gefühl, gut auszusehen, machte sie sich auf den Weg zu einem Fest bei einer Freundin. Als sie eintrat merkte sie, dass sie viel zu vornehm aussah, denn die anderen waren relativ leger gekleidet und standen zwanglos und heiter zusammen. Ihre Stimmung schlug von einer Sekunde auf die andere um und sie war

