# Ein persönliches Vorwort

Selbstsicherheit, selbstsicher auftreten, ganz ohne Stress ist das Ziel. Dies trotz heutiger Hektik und raschen Veränderungen. Trotz galoppierender verunsichernder Digitalisierung in Haushalt, Einkauf, Kommunikation und Beziehung.

Das Buch führt in unterschiedlichen Kapiteln immer wieder zu anderen Perspektiven selbstsicheren Verhaltens. Daraus erwächst natürliche Selbstsicherheit im Alltag. Diese bringt Ihnen mehr Erfolg, sei es im Beruf oder in Beziehungen. Eine psychologisch gesunde, spirituelle Grundeinstellung kann zudem zur Nachhaltigkeit innerer Sicherheit beitragen. Grundsätzlich braucht es heute mehr Kontakt zu sich selber um sich in all dem Neuen besser zu positionieren und zu steuern.

Das «HIER» im Titel des Buches weist darauf hin, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit für das, was Sie umgibt verbessern lernen, so dass Sie im Umfeld der Beziehungen und aller Aktivitäten wirksamer werden können.

«BIN» meint Ihr Sein als ganzheitlich wertvoller Mensch wird als weitere Grundlage für Ihre Selbstsicherheit vertieft.

Das «ICH» schliesslich deutet an, dass Sie mehr zu sich selber, zu Ihrer inneren Einheit und Dynamik finden.

Profitieren Sie von meiner breitgefächerten Erfahrung, um sich durch mehr Selbstsicherheit wohler und entspannter zu fühlen.

Dass Sie so all Ihre Ziele besser erreichen können, wünsche ich Ihnen von Herzen!

Ihre Yvonne Maurer

# Wie trainiere ich Selbstsicherheit?

Vielleicht kennen Sie das Gefühl der Unsicherheit, des Selbstzweifels bei Aktivitäten oder Unternehmungen, die Ihnen besonders wichtig sind. Es gibt Augenblicke, die man so peinlich findet, dass man sich am liebsten verkriechen würde. Denken Sie auch manchmal, es wäre gut, sich sicherer zu fühlen, wenn Sie einen Brief oder eine E-Mail von Tragweite schreiben, wenn Sie an einem Anlass etwas vortragen oder vorspielen müssen? Andere scheinen das alles so locker zu machen.

Auch junge Männer und Frauen zwischen 25 und 30 kommen manchmal zu mir, weil sie bei einem Rendezvous plötzlich Herzklopfen spüren, weiche Knie haben und nicht mehr wissen, was sie sagen oder wie sie lächeln sollen. Sie leiden unter der hintergründigen Angst, sich alles zu verpatzen, wo sie doch den besten Eindruck hinterlassen möchten, und zwar so gut wie nie zuvor! Trösten Sie sich, wenn Sie als junger Mensch diese Situation kennen, denn Sie sind damit nicht allein. Das ist viel häufiger als man glaubt. Heute haben viele Menschen trotz der boomenden Onlineplattformen häufig Mühe, eine geeignete Freundin oder einen Freund zu finden. Ja, es gibt zwei «Katastrophen» im Leben: Wenn ein grosser Herzenswunsch einfach nicht erfüllt wird und wenn der langersehnte Wunsch plötzlich in Erfüllung geht! Ähnliches gilt bei einem Vorstellungsgespräch.



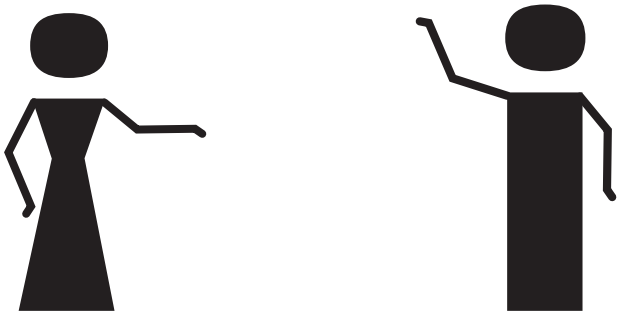
**Ist- und Sollzustand**

Selbstunsicherheit zeigt sich in beklommener Verlegenheit, macht menschenscheu. Die Stimme wird kraftloser, leiser, die Sprache einsilbig, und wo sich jemand auf eine möglichst lange Begegnung freute, hofft die unsichere Person nun, dass alles möglichst rasch vorbei sei. Betroffene beginnen sich bei all dem genauestens zu beobachten, können sich dabei aber kaum mehr ausstehen und finden sich unmöglich. Je länger je mehr kreisen die Gedanken in Allem um sie selbst ... Wie sollen da noch schöne Worte für die oder den heimlich Geliebte/n gefunden werden, Bewunderung formuliert, gefühlvolle Blicke empfangen und ausgetauscht werden?

Wenn Sie selbst sehr unsicher sind, haben Sie bestimmt schon selbst versucht, Ihre Unsicherheiten zu überwinden, mit festem Schritt nach vorne zu gehen, einen kräftigen Ton anzuschlagen. Aber dann kommt unerwartet etwas, und Sie fragen sich: Ist das gut so, passt das? Und wieder kommt die bekannte Reaktion: «Oh, ich unsicheres Geschöpf!» Und schon schlägt der Selbstzweifel hohe Wellen. Und zusätzlich verstärkt die innere Stimme: «Tu nicht so grossartig, gib dich lieber bescheiden, sonst machst du dem oder der anderen gleich Angst.» Oder bei einer Versammlung, wo Sie etwas sagen möchten, warnt die innere Stimme: «Jetzt geben sie dir gleich eins aufs Dach!» und Sie verlassen rasch die Versammlung.

Wenn Sie in diesem Abwertungszirkel stecken, müssen Sie sich befreien! Ihr Dilemma ist: Je stärker Sie sich willentlich bemühen, desto mehr verstricken Sie sich in eigene Zweifel. Die Zwickmühle ist also: Vor lauter Sorge

um sich selbst, ums eigene Perfekt-Sein vergessen Sie, dass es noch etwas ausserhalb von Ihnen gibt.



*Der Begegnungsraum zwischen zwei Menschen.*

Zwischen diesen beiden Figürchen auf der Abbildung hat es Raum, da spielt ein Beziehungsfeld! Sie können sich vor einer Begegnung noch so sicher und wertvoll in Ihrer Haut fühlen und noch so locker auftreten wollen. Ihre Selbstsicherheit *vor* der Begegnung umfasst nur den geschützten Raum um Sie selbst. In der realen Begegnung treten Sie immer auch, ja sogar vorwiegend in den Zwischenraum zwischen Ihnen und der Person, der Sie begegnen!

Nun, wie lässt sich Selbstsicherheit in diesem «Zwischenraum der Begegnung» aufbauen? Es geht primär nicht um Sie selbst, sondern darum, sich vorzustellen, wie Sie dem anderen, Ihrer Freundin, Ihrem Freund, dem Geschäftspartner, dem Publikum etwas geben. Zuerst machen Sie sich ein inneres Bild von dem, was und wie Sie etwas geben wollen: ein breites Lächeln, Energie, Schwung, einen Dank fürs Kommen, fürs Hiersein. Dann warten Sie vertrauensvoll ab. Nicht Sie allein sind wichtig



in diesem Zwischen-Feld, wo sich Selbstsicherheit oder Selbstunsicherheit abspielt. Die Sicherheit beider beteiligten Parteien ist wichtig! In einer vertrauensvollen Atmosphäre, wo sich beide sicher fühlen, gelingt es auch Ihnen, sich sicher zu fühlen. Natürlich bleibt Beziehung immer ein Balanceakt. Aber es gibt Hilfestellungen auf verschiedenen Ebenen:

**Psychologische Hilfe**

Vielleicht haben Sie schon mal versucht, sich Mut zuzusprechen, etwa: «Ich bin fähig, ich bin die Beste, der Beste, um das, was gerade nötig ist, zu tun, zu schreiben, zu sagen.» Doch die Stimme der Selbstentwertung verschwand damit nicht ganz. Und mit dem Anspruch, «die Beste zu sein», nahm die Spannung sogar noch zu, die Unsicherheit, ob Sie wirklich gut genug seien!

Vermutlich funktioniert es besser, wenn Sie sich sagen: «Ich versuche ganz bei mir zu sein, heimzukommen zu mir selber, in meine eigene Tiefe.»

**Körperliche Hilfe**

Einigen hilft es, zuerst bewusst drei bis vier Minuten lang ruhig und tief durchzuatmen. Andere fühlen sich sicherer, wenn sie sich aufrecht hinstellen und den Boden unter den Füssen spüren. Solche Übungen der Selbstwahrnehmung können Sie tatsächlich unterstützen und Ihnen guttun. Üben Sie das ein. Versuchen Sie es mehrfach, nicht nur, wenn es bei einem wichtigen Auftritt darauf ankommt. Lernen Sie wahrzunehmen, wie Sie die Füsse, die Beine, Ihren Körper spüren, ob Sie sitzen, stehen oder gehen.

**Soziale Hilfe**
Oft hilft es, sich vorzustellen, es gehe – wie bereits oben angetönt – gar nicht so sehr um sich selbst, sondern vielmehr darum, jemandem etwas mitzuteilen, für andere da zu sein. Auch das kann helfen.

**Spirituelle Hilfe**
Gibt es auch spirituelle Hilfen, welche die Selbstsicherheit, das Empfinden des Eigenwerts wie des Wertes der Mitmenschen fördern? Ja, Ihre «religiöse Seite» auszubilden kann einen grossen Vorteil bringen. Gott spricht jedem Menschen die gleiche Würde zu, dem selbstbewussten wie dem unsicheren.

Bereits im Alten Testament, im Buch Genesis, dem ersten Buch Mose, heisst es: «Lasset uns Menschen machen, ein Bild, das uns gleich sei, (...) Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn ...» (vgl. Gen 1,26 f). Wir sind Gott ähnlich, sein Abbild, sein Ebenbild, wie es heisst. Diese Vorstellung ist ungeheuerlich! Sie gibt Ihnen Energie, wenn Sie da nicht mit irgend jemandem verglichen werden, sondern mit Gott, dem grossen Geheimnis, dem allmächtigen Schöpfer, der weise letztendlich alles in der Hand hält. Und dieser unser Vorstellungsvermögen übersteigende Gott will, dass jeder Mensch ein positives Selbstbild, ein positives Selbstwertgefühl von sich hat. Warum sollte der Ur-Schöpfende Minderwertiges gemacht haben? Nein, denken Sie daran, dass Sie ein Meisterwerk sind!

Im Neuen Testament werden wir als Kinder Gottes bezeichnet. Jesus kam in die Welt, um unser Selbstwertgefühl zu stärken, wenn er sagt: «Allen aber, die ihn aufnahmen, gab er die Macht, Kinder Gottes zu werden, allen, die an seinen Namen glauben.» (Joh 1,12) [1]

Zu den spirituellen Hilfen gehört immer auch, nach dem tieferen Sinn für etwas zu fragen. Um wieder auf unser Beispiel mit den jungen Männern oder jungen Frauen zurückzukommen, die sich bei ihren Rendezvous unsicher fühlen: Wer weiss, ob jene Männer mit einer der Frauen, bei denen sie bisher – wie sie meinten – «versagt» haben, je glücklich geworden wären? Möglich ist doch, dass sie bei der Frau, wo sie diese Probleme nicht haben, in den richtigen Händen sind! Und Gleiches gilt für Frauen, die bei Männern nicht ankamen.

In was ich verwurzelt bin, womit ich mich im Tiefsten beschäftige, kommt ans Tageslicht, trägt Frucht. Falls ich mir ständig Vorwürfe mache – «Ich hätte dies oder jenes besser machen sollen» oder «Man hat mich verlassen, ich bin an allem schuld, ich bin klein, niemand will mit mir zu tun haben» –, kann aus diesem negativen Selbstbild ein Gefühl der depressiv bedingten Angst entstehen und folglich ein Handeln aus Angst, Mangel an Vertrauen, Wut, Feindschaft, Hass, Selbstmitleid. Wenn wir tief im Herzen verstehen oder zumindest erahnen, dass Gott einen Bund mit seinen Geschöpfen geschlossen hat und einen Plan für die Zukunft unseres Lebens hat, gibt uns das Gottvertrauen eine Sicherheit, die unabhängig von unseren Erlebnissen, Selbstzweifeln und Gefühlsschwankungen bestehen bleibt.

[1] Weitere ähnliche Stellen im Neuen Testament: Joh 11,52; Mt 5,9; Lk 20,36; Röm 8,14 ff; 9,26; Gal 3,26; Phl 2,15.