

# GESUNDES SELBST VERTRAUEN



ALEXANDER CAPITAIN

# **GESUNDES SELBSTVERTRAUEN**

Alexander Capitain

- PDF Version -

Erschienen bei NEUE WEGE

© 2016 Alexander Capitain

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
<b>WILLKOMMEN.....</b>	<b>4</b>
Bedienungsanleitung.....	6
<i>Die Stimme im Kopf.....</i>	7
<i>Wenn du der klassische Typ bist und auf das gute alte Buchlesen stehst.....</i>	8
<i>Wenn du gerne die Vorteile der digitalen Welt nutzt.....</i>	8
<i>Wenn du der Smartphone-Generation angehörst.....</i>	9
<i>Wenn du ein Kindle-Freund bist.....</i>	10
Selbstwert als Grundbedürfnis.....	11
<i>Der Einfluss von Gesellschaft, Religion und Philosophie.....</i>	11
<i>Gesundes Selbstvertrauen.....</i>	14
<i>Das richtige Maß.....</i>	15
<i>Deine Entscheidung.....</i>	16
<b>DEN GRUNDSTEIN LEGEN.....</b>	<b>22</b>
Selbstsicherheit durch Körpersprache.....	24
<i>Die richtige Körperhaltung.....</i>	24
<i>Die Verbindung von Körper und Psyche.....</i>	25
<i>Handle, als ob - Fake it, til you make it.....</i>	27
<i>Der König in dir.....</i>	30
Das kleine Einmaleins der Selbstliebe.....	34
<i>Dein Stärkenprofil.....</i>	34
<i>Selbstfürsorge im Kleinen.....</i>	37
<i>Die Wunderfrage.....</i>	40
<i>Wechsel der Perspektive.....</i>	42
Dein Leben gestalten.....	45
<i>Plane Pausen für dich ein.....</i>	45
<i>Geben und Nehmen.....</i>	48
<i>Bewusste Pausen.....</i>	50
Zusammenfassung.....	53

<b>ECHE VERÄNDERUNG BEWIRKEN .....</b>	<b>54</b>
Das Komfortzonenmodell .....	55
<i>Komfortzone</i> .....	55
<i>Lernzone</i> .....	56
<i>Panikzone</i> .....	57
<i>Entwicklung verstehen</i> .....	57
<i>Ein kleiner Trick</i> .....	61
Komplimente.....	63
<i>Umgang mit Ablehnung</i> .....	73
Die Macht der Gedanken: Attribution.....	75
<i>Zuschreibung von Bedeutung</i> .....	76
<i>Attribution von Misserfolg</i> .....	77
Die Fabel von den beiden Fröschen.....	83
Zeige dich!.....	85
Zusammenfassung.....	86
<b>VERSTEHE DEINE ANGST .....</b>	<b>88</b>
Soziale Angst .....	89
<i>Symptome der Angst</i> .....	89
Lampenfieber.....	96
Zusammenfassung.....	98
<b>LEBEN IN FREIHEIT .....</b>	<b>100</b>
<i>Du kannst es nicht allen recht machen</i> .....	101
<i>Begrenzende Normen aufbrechen</i> .....	103
<i>Keine faulen Kompromisse</i> .....	105
<i>Behaupte deine Meinung</i> .....	106
<i>Höre auf, dich zu vergleichen</i> .....	107
Zusammenfassung.....	111
<b>DEIN SELBSTWERTGEFÜHL .....</b>	<b>112</b>
Angst vor Glück? .....	113

Selbst-Sabotage beenden .....	116
Dissonanz.....	119
Die Säulen des Selbstwerts .....	122
Selbstwert einfach so .....	130
Du darfst.....	134
<i>Deine Zwölf Persönlichen Rechte</i> .....	135
<i>Manifest: Ich bin etwas ganz Besonderes</i> .....	138
Zusammenfassung.....	140
<b>MIT SICH EINS WERDEN .....</b>	<b>142</b>
Innere Anteile.....	143
Der innere Kritiker.....	145
Selbstannahme und Selbstablehnung .....	147
<i>Beschwöre den Teufel herauf</i> .....	148
<i>Sich selbst annehmen</i> .....	152
Zusammenfassung.....	160
<b>DAS ENDE DER BESCHEIDENHEIT.....</b>	<b>162</b>
<i>Fußnoten</i> .....	164
<i>Impressum</i> .....	166
<i>Disclaimer</i> .....	166
<i>Dein Feedback</i> .....	167
<i>Wie geht es weiter?</i> .....	167

*Das wichtigste Urteil  
unseres Lebens fällen  
wir über uns selbst.*

*– Nathaniel Branden –*

## **Vorwort**

Die Wahrheit kann sich anfühlen wie ein Stich ins Herz. So ging es mir, als ich mitten in einer persönlichen Krise über diese Aussage des Philosophen Mathias Jung gestolpert bin:

*„Es ist weniger das Leben, das uns bedrückt. Viel öfter ist es das ungeliebte Leben, das uns depressiv oder schreiend vor Sehnsucht macht.“*

*– Mathias Jung –*

Das fühlte sich für mich wie Erwachen an. Aber nicht wie am Sonntagmorgen, sondern wie montags um Mitternacht. Damals war ich noch Spätaufsteher und Aufwachen war für mich immer schlimm. Dieses Erwachen war aber mehr als schlimm, denn mir wurde schlagartig klar, dass nicht „die Anderen“ schuld sind, sondern dass ich mein Leben die ganze Zeit selbst in der Hand gehabt hatte. Das mit dem Kopf zu verstehen, ist eine Sache, es jedoch mit dem Herzen zu spüren, führt unweigerlich zu schmerzlichen Tränen. Ich war buchstäblich niedergeschmettert.

Andererseits begann ich, Verantwortung für mich zu übernehmen und fasste Mut.

Ich entschied mich für mich. Radikal.

Vorübergehend kostete mich dies sogar meine Partnerschaft. Ich fing an zu leben, was gelebt werden wollte und gelebt werden musste. Nach meinen eigensten Vorstellungen. Nachdem ich das vollbracht hatte, fiel mir die Rückkehr zu meiner Frau Julia komischerweise ganz leicht. Auf einmal lag meine Zukunft glasklar vor mir und ich tat das einzig Richtige: Ich heiratete sie.

Erst fand ich zu mir zurück. Dann zu ihr.

Rückblickend weiß ich, wie enorm wichtig diese Krise für die Entwicklung meines Selbstvertrauens gewesen ist. Noch heute bin ich meiner Frau von ganzem Herzen dankbar, dass sie kämpfte, und vor allem: dass sie mich machen ließ.

Als Psychotherapeut und leidenschaftlicher Coach versichere ich dir: Alles hat mit dir selbst zu tun, auch wenn es sich im Andern spiegeln mag. Entwicklung ist möglich! Mehr noch: Sie ist die Natur der Dinge, das Prinzip der Evolution.

Darum: Wenn der Schatten des Ungelebten dich einholt, heiße ihn willkommen! Lasse dich durchdringen von seiner Wucht und dich wachrütteln aus dem Schlaf. Fasse dir ein Herz und schöpfe Mut zum Ich. Schon bald feierst du das Ende der Bescheidenheit.

Das Leben ist zu kurz, um schlechten Wein zu trinken.

ERSTES KAPITEL

# WILLKOMMEN



Woher kommt das diffuse Gefühl, dass irgendetwas an uns nicht stimmt? Warum treffen wir tagtäglich immer wieder Entscheidungen, die uns weder im Kleinen noch im Großen glücklich machen? Warum geben wir uns zufrieden mit diesem Zustand? Was ist der Grund für diese faulen Kompromisse? Wir leben doch letztlich ein Leben weit unter unseren Möglichkeiten.

Herzlichen Glückwunsch!

Du bist einer der wenigen, die wirklich etwas an sich ändern wollen. Ich danke dir, dass du dieses Buch erworben hast. Damit hast du den ersten Schritt getan, dich zu entscheiden und der Welt zu zeigen, dass du bereit bist für persönliches Wachstum und für echte Veränderung.

Früher warst du vielleicht noch nicht bereit – heute bist du es. Du hast gerade eben etwas getan, was die allermeisten nicht tun: Du hast gehandelt. Darauf kommt es an, mein Freund. Entscheiden und Handeln.

Das wusste schon der weise Konfuzius, als er sagte: „Sage es mir und ich vergesse es. Zeige es mir und ich erinnere mich. Lass es mich selber tun und ich behalte es.“

Los geht's.

## **BEDIENUNGSANLEITUNG**

Dieses Buch ist ein Handlungsbuch. Lesen alleine reicht nicht. Um das Maximum für dich herauszuholen, empfehle ich dir, tatsächlich aktiv zu werden und alle Übungen mitzumachen. Ich werde dich immer wieder zu kleineren und größeren Schritten auffordern. Nutze diese Angebote und probiere alles aus, auch wenn dir manches auf den ersten Blick abwegig oder provokant vorkommt. Manche meiner Vorschläge werden vielleicht nichts für dich sein, andere aber durchschlagenden Erfolg bringen. Das kannst du natürlich immer erst hinterher wissen.

Nimm dir bitte Zeit.

Lies das, was dich irritiert, mehrfach. Ich gebe dir erprobte Methoden, aber auch ungewöhnliche Denkweisen an die Hand. Du wirst also nicht darum herum kommen, einige deiner bisherigen Weltanschauungen aufzugeben und dir in einigen Punkten eine neue Sicht auf die Dinge anzueignen. Zumindest auf dich selbst. Denke einmal darüber nach: Du willst eine große Veränderung in deinem Leben und in deinem Erleben. Wir wollen kein fünftes Pflaster auf eine Wunde kleben, die immer wieder aufreißt. Wir wollen auf den OP-Tisch, um das Ganze ein für alle Mal zuzumachen.

Da es nicht um eine kleine Korrektur geht, sondern um eine erhebliche Veränderung, arbeite ich mit Irritation und Provokation. Das hat sich in Therapie und Coaching gut bewährt und kommt daher auch in diesem Buch zum Einsatz.

Ich bin ehrlich zu dir: Sich mit sich selbst auseinanderzusetzen kann wehtun. Das sind jedoch nur Wachstumsschmerzen. Nimm daher Irritationsgefühle bitte erst einmal nur wahr, ohne sie als „schlecht“ oder „gut“ zu bewerten. Irritation kann ein Hinweis dafür sein, dass du an deine bisherigen Grenzen stößt. An diesen Begrenzungen wollen wir kratzen. Ich möchte dich neugierig machen und mit dir zusammen herausfinden, ob

manche Grenze vielleicht nur in deinem Kopf existiert. Erlaube dir zu spüren, dass es hinter den Begrenzungen noch viel weiter geht und etwas Aufregendes und Wunderschönes auf dich wartet.

Alles, was du in diesem Buch liest, kommt aus der Praxis und funktioniert meiner Erfahrung nach bei vielen Menschen. In diesem Buch gebe ich dir das Beste vom Besten, nach meinem jetzigen Kenntnisstand. Alles, was in diesem Buch steht, hat sich entweder in der Arbeit mit meinen Klienten bewährt oder funktioniert für mich selbst.

### *Die Stimme im Kopf*

Zu den Stolpersteinen auf dem Weg zu erfolgreicher Veränderung gehören innere Einwände. Bei meiner Arbeit begegneten mir solche Einwände immer wieder und die Chance ist hoch, dass auch du sie in dir hören wirst. Ich habe mich deshalb dazu entschieden, der „Stimme im Kopf“ in diesem Buch Raum zu geben, damit sie typische Einwände und Zweifel aussprechen kann.



*„Welchen Sinn hat es, der Stimme im Kopf – also mir – Raum für Einwände zu geben?“*

Ganz einfach: Ist der Zweifel erst einmal benannt, kannst du damit arbeiten. Das erhöht deine Erfolgsaussichten erheblich.“ Daher liegt mir sehr daran, dass du den geschmeidigen Umgang mit inneren Einwänden erlernst. Es wird sich lohnen.

Bevor wir loslegen, lass uns noch herausfinden, welcher Lese- und Lern-Typ du bist. Dann kannst du jene Vorgehensweise wählen, die für dich am besten geeignet ist.

## *Wenn du der klassische Typ bist und auf das gute alte Buchlesen stehst*

Drucke dir das Buch jetzt aus. Sonst kannst du die schriftlichen Übungen nicht an den dafür vorgesehenen Stellen beantworten. Diese Übungen sind entscheidend, denn ein großer Teil der Veränderung findet während des Schreibens statt, durch Selbstreflexion.

Außerdem empfehle ich dir, die für dich wichtigen Stellen mit einem Textmarker oder Buntstift zu markieren. Nicht weil es so wichtig ist, was ich schreibe. Sondern weil du damit selbst aktiv wirst. Und jede noch so kleine Handlung ist ein Schritt, der dich deinem Ziel näher bringt, selbstbewusster zu werden. Wähle ein für dich passendes Format, sodass dir das Lesen auch Spaß macht.

Besonders schön sind gebundene Exemplare, die du für kleines Geld beim Copyshop um die Ecke bekommst. Eine schöne Mappe oder ein geeigneter Hefter tun es natürlich auch.



*„Ich spreche aber nicht gerne Fremde an und habe mir noch nie etwas binden lassen.“*

Ist das etwa schon die erste Übung für dich? ;-)

## *Wenn du gerne die Vorteile der digitalen Welt nutzt*

Installiere auf deinem Laptop oder PC einen PDF-Reader, mit dem du Text markieren und Kommentare und längere Texte einfügen kannst (z.B. den Adobe- oder Foxit-Reader). So kannst du in diesem Buch digital arbeiten

und deine Fortschritte abspeichern. Bitte beginne nicht mit dem Lesen, bevor du ein solches Bearbeitungsprogramm installiert hast. Ohne Übungen hast du höchstens die Hälfte des Effekts. Du willst aber volle Veränderung und keine halben Sachen. Schau einfach mal nach, vielleicht hat dein aktuelles PDF-Programm schon diese Funktionen, du hast sie vielleicht nur noch nie benutzt.

### *Wenn du der Smartphone- Generation angehörst*

Speichere das Buch online ab, zum Beispiel in deiner Dropbox oder in deiner Cloud. So hast du Zugriff von unterwegs und von allen Geräten. Am Schreibtisch vom PC aus, auf der Couch mit dem Laptop oder unterwegs mit dem Smartphone. Indem du die Verfügbarkeit erhöhst, erhöhst du auch deine Chance, aktiv am Ball zu bleiben. Du kannst jede Extraminute Wartezeit nutzen, etwas zu lesen, etwas auszuprobieren oder etwas zu wiederholen. Installiere auf deinem Smartphone einen PDF-Reader, mit dem du auch unterwegs Textstellen markieren und kürzere Notizen erstellen kannst.



*„Aber ich fühle mich zu alt für diesen Smartphone-Ansatz und will da gar nicht dazugehören.“*

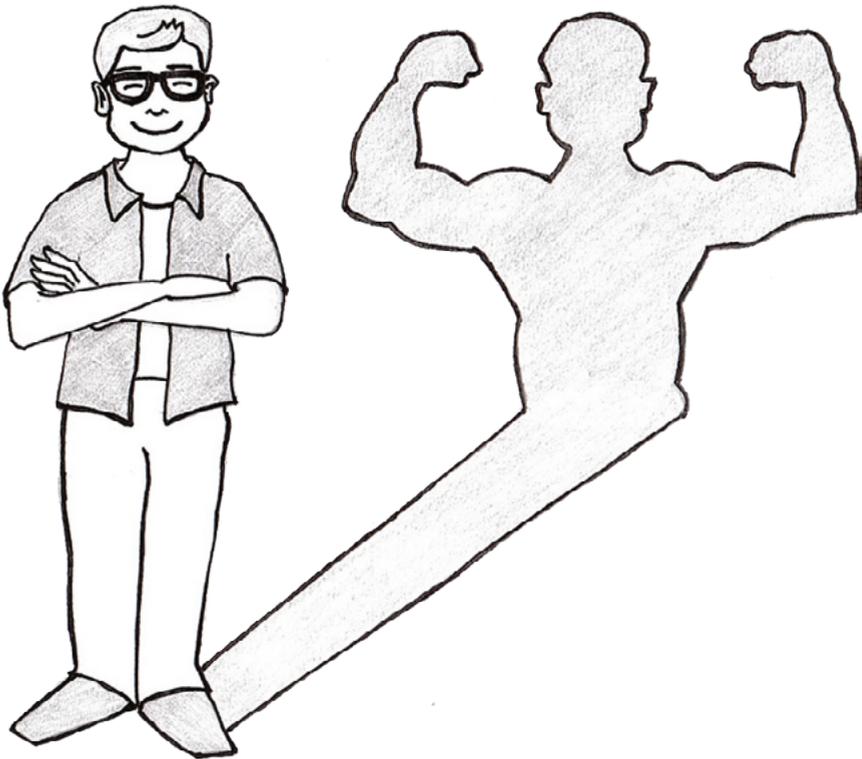
Stimmt das wirklich? Gehe einmal in dich. Du kannst das lernen, egal wie alt du bist. Sicherlich musst du dich anfangs ein bisschen durchfragen, aber was hast du zu verlieren?

Kinder machen so etwas übrigens gerne für dich. Man muss sie nur fragen und dann machen lassen.

## *Wenn du ein Kindle-Freund bist*

Wichtige Textstellen zu markieren ist auf dem Kindle kein Problem. Notizen zu erstellen ist hingegen etwas mühsamer. Räume dieses potentielle Hindernis aus dem Weg und besorge dir ein Notizbüchlein oder Heftchen, um die schriftlichen Übungen darin festzuhalten. Idealerweise ist das Büchlein so klein, dass du es zusammen mit deinem Gerät verstauen kannst und es somit immer dabei hast.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen.



## SELBSTWERT ALS GRUNDBEDÜRFNIS

Das Bedürfnis nach einem positiven Selbstwertgefühl ist universell. Jeder Mensch hat es. Darüber sind sich sogar die Forscher einig, auch wenn ihre Wortwahl sich unterscheidet: Der Psychologieprofessor Klaus Grawe nennt es zum Beispiel das universelle Grundbedürfnis nach Selbstwertschutz. Sein Kollege Rainer Sachse, auch ein Professor, nennt es das Motiv nach Anerkennung und Wichtigkeit.

Das Bedürfnis nach Selbstwert wird als allgemeines menschliches Prinzip und in gesunder Ausprägung als Schutzfaktor angesehen. Sich selbst grundlegend zu bejahen war für alle denkenden Lebewesen im Lauf der Evolution nützlich, das heißt: Es ist natürlich, sich selbst gut zu finden und eine positive Beziehung zu sich selbst zu haben. Babys folgen diesem natürlichen Drang noch instinktiv. Doch dann verlieren ihn viele Menschen im Lauf ihrer Entwicklung, zumindest teilweise. Ob durch Erziehung, Schule, Sozialisation, Internet oder Beruf. Gesund ist das nicht.

### *Der Einfluss von Gesellschaft, Religion und Philosophie*

Welchen Einfluss haben Kindheit, Schule und Sozialisation auf das Selbstbewusstsein? Ich gewann schon früh den Eindruck, dass vor allem die Deutschen Hemmungen haben, stolz auf sich zu sein. Und zwar auf der persönlichen Ebene wie auch auf der nationalen – abgesehen vom Fußball vielleicht :). Mir kommt es so vor, als hätten wir in Deutschland Angst vor einem zu großen Selbstbewusstsein, weil es in Größenwahn umschlagen könnte. Hat das vielleicht mit dem letzten dunklen Kapitel der deutschen Geschichte zu tun, das von Größenwahnsinn geprägt war? Auch wenn dieser mahnende Vergleich weit hergeholt klingt – hast du dich ein-

mal gefragt, ob du wirklich stolz auf dich sein darfst und falls nein, warum nicht?

Andere Länder, andere Sitten: Unsere direkten Nachbarn, die Franzosen, haben eine völlig andere Einstellung zu sich selbst, sie gehen auch viel entspannter mit ihrem Nationalstolz um. Das ist übrigens eher die Regel als die Ausnahme. Jetzt meine Frage: Ist es wirklich sinnvoll, nicht stolz auf sich zu sein, zumindest auf persönlicher Ebene? Ist das gesund?

Überlege einmal, zu welchen Gruppen du noch gehörst, abgesehen von deiner Nationalität. Du gehörst zum Beispiel zu den Männern oder zu den Frauen. Ist es okay, besonders männlich zu sein? Oder ist das schon Machogehabe und Chauvinismus? Ist es in Ordnung, deine Weiblichkeit in allen Zügen auszuleben? Oder ist das aufmerksamkeitsheischend, billig oder gar nuttig? Darfst du erfolgreich sein und Geld verdienen, ohne dafür hart zu arbeiten? Ist das wirklich in Ordnung? Was passiert, wenn du anfängst, dich außerhalb deiner Gruppe zu bewegen und außerhalb der Norm zu verhalten?

Hier wird eines klar: Wir Menschen fürchten Ablehnung und Abwertung. Auch das ist universell. Wir wollen dazugehören, das ist normal. Daher müssen wir uns vor Abwertung und Ablehnung schützen. Doch zu welchem Preis? Denn mache dir klar: Auch das hat Kosten!

Hat die Religion heute noch Einfluss? Ein flüchtiger Rundblick genügt, um zu sehen, dass Kirchen nach wie vor die Landschaft prägen. Bei uns sind das neben einigen Moscheen, Synagogen und Gotteshäusern anderer Religionen hauptsächlich die christlichen Kirchen.

Verstehe mich nicht falsch, die Kirche leistet viel Gutes, zum Beispiel unterhält sie Krankenhäuser, karitative Einrichtungen und Kindergärten und sorgt somit auch für Arbeitsplätze. In vielen Religionen finden sich jedoch Annahmen über Schuld und Versündigung. Manchen Weltbildern zufolge

lebt der Mensch sogar grundsätzlich in Sünde und muss beichten, damit der Messias seiner Wahl ihm vergibt und er erlöst wird.

Aber leben wir Menschen wirklich grundsätzlich in Schuld und Sünde? Oder hatte der Philosoph Immanuel Kant (*Fußnote 1*) recht mit seiner Aussage, dass man auch an Religionen kritisch und mit reiner Vernunft herangehen muss? Kant war da radikal. Er ging sogar so weit zu behaupten, dass der „höchste Ausleger“ von Religion und heiliger Schrift stets die praktische Vernunft ist. Soll heißen: So lange es sinnvoll und vernünftig ist, kann man auch in die Kirche gehen und religiös leben. Andernfalls nicht. Das war damals natürlich heißer Zündstoff und ist bis heute aktuell. Ich wette, dass Kants Gedanke auch dich nicht kalt lässt.

Wie stehst du dazu?

Mit der Philosophie kann man es halten, wie man will. Kants These ist sicherlich umstritten, aber kann sie uns vielleicht von Nutzen sein? Eines ist ganz klar: Wenn du gesundes Selbstvertrauen entwickeln willst, musst du irrationale Versündigungs-, Schuld- und Wertlosigkeitsideen ablegen. Diese sind nämlich nicht vereinbar mit einem gesunden Selbstwert, egal, woher sie ursprünglich kommen. Das ist wie mit Anspannung und Entspannung. Auch diese Zustände können nicht zusammen existieren.

Bist du bereit, irrationale Annahmen loszulassen?