

GLAUB AN DICH UND DU BIST DEM WUNDER NAH

*Selbstbewusstsein kann
man lernen*



VON HEINZ BLEYER

Selbstvertrauen

Mythen über das Selbstvertrauen

Es gibt Menschen, denen Selbstvertrauen scheinbar in die Wiege gelegt wurde. Ihr unerschütterlicher Glaube in ihre Fähigkeiten ist bewundernswert. Sie fühlen, dass sie fähig sind, das zu erreichen, was sie im Leben wollen. Sie sind sich dessen gewiss, mit jeder Situation umzugehen, mit der sie konfrontiert werden. Mag sein, dass ihre Begabung eher durchschnittlicher Natur ist. Dennoch suchen andere Menschen ihre Nähe. Kein Wunder. Selbstbewusste Menschen umgibt eine Aura des Selbstvertrauens, die anziehend wirkt. Du fühlst dich gut in Gegenwart einer selbstbewussten Person.

Andererseits gibt es viele Menschen, die nicht besonders erfolgreich sind. Obwohl eine Menge Potenzial in ihnen steckt. Der Grund: Um dieses Potenzial in Erfolge umzusetzen, fehlt ihnen das nötige Selbstvertrauen. Diese Menschen sind Opfer der verschiedenen Mythen, die sich um Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen ranken.

Mythos Nummer 1: Gewisse Menschen werden schon selbstbewusst geboren

Da gibt es diesen Schauspieler, den seine Schüchternheit zur Flasche trieb. Immer wenn er auf eine Party ging, starrten ihn 1.000 Augenpaare an. 1.000 bewundernde Blicke waren auf ihn gerichtet. Für ihn waren das 1.000 Nadelstiche in sein dünnhäutiges Selbstbewusstsein. Er konnte nur er selbst sein, wenn er allein war. Als er einmal in einem Restaurant seine heutige Frau sah, traute er sich nicht, sie anzusprechen. Er bat einen Freund, sie zu fragen, ob sie an seinen Tisch kommen möchte. Er behauptet auch selbst von sich, ein sehr schüchterner Mensch zu sein. Und doch hat er es geschafft. Zu Weltruhm gelangte er durch die Rolle des Captain Jack Sparrow in dem Blockbuster „Fluch der Karibik“. Jetzt weißt du, von wem hier die Rede ist. Mit dem Weltruhm kam auch das Selbstbewusstsein. Trotzdem: Auf einer Party einen Toast ausbringen?

Das ist heute noch immer der blanke Horror für Jonny Depp. Er möchte noch nicht einmal einen Oscar gewinnen. Warum? Weil er bei der Oscar-Verleihung eine Rede halten muss. Und das treibt ihm auch jetzt noch den Angstschweiß auf die Stirn. Selbstvertrauen – so die landläufige Meinung – ist eine Qualität, eine Charaktereigenschaft, die nicht erworben werden kann. Die eine hat sie und der andere hat sie eben nicht. Nichts ist weiter von der Wahrheit entfernt. Wie viele andere – angeblich vererbte oder angeborene – Fähigkeiten kann auch Selbstvertrauen gelernt und aufgebaut werden. Die einzigen Voraussetzungen dafür: Die richtigen Informationen, die richtigen Anleitungen und der bedingungslose Glaube an dich selbst.

Mythos Nummer 2: Aussehen oder Erziehung sind schuld an mangelndem Selbstbewusstsein

Schnell ist der Schuldige für geringes Selbstvertrauen gefunden: Das Aussehen ist es. „Ich sehe nun mal nicht besonders gut aus, bin klein gewachsen und auch sonst recht farblos. Schicksal. Da kann man halt nichts machen.“

Der kleine, schüchterne Walliser mit den Hamsterbacken war kränklich, überschuldet, ein wenig dicklich und hatte schiefe Zähne. Schon in der Schule wurde er wegen seines Aussehens immer wieder gehänselt und herumgeschubst. Seinen Lebensunterhalt verdiente er zunächst als Regaleinräumer in einem Supermarkt. Sein einziger Freund war die Musik. Dann endlich schien sich das Blatt zu wenden. Eines Tages kleidete er sich wie Luciano Pavarotti und ging zu einem Karaoke-Wettbewerb. Dort gewann er 8.000 Euro. Mit dem Geld nahm er Gesangsunterricht und mit dem Rest finanzierte er sich eine Studienreise nach Italien. Dann schlug das Schicksal wieder zu. Er verunglückte mit seinem Motorrad schwer und zu allem Unglück streckte ihn noch eine schwere Infektion nieder. Um finanziell über die Runden zu kommen, arbeitete er bei der Telekom als Handyverkäufer. Er war eben der geborene Verlierer. Bis er in der Casting-Show „Britain`s Got Talent“ die Arie „Nessum Dorma“ aus der

Oper „Turandot“ von Giacomo Puccini sang. Danach kannte alle Welt Paul Potts, den Handyverkäufer mit der glockenklaren Stimme.

Immer wieder muss auch schlechte Erziehung als Sündenbock herhalten: „Ich bin kein Kind aus gutem Hause. Meine Eltern sind einfache Menschen und als Kind wurde ich auch nicht gerade mit Glacéhandschuhen angefasst.“

Grausamkeiten und Misshandlungen waren im zarten Kindesalter keine Seltenheit für Michael Jackson. Sehr oft mussten er und seine Geschwister Prügel von ihrem Vater Joe Jackson einstecken. Die Schauspielerin Demi Moore war noch nicht mal auf der Welt, als ihr Vater die Familie verließ. Sie wuchs in ärmlichen Verhältnissen auf und ihr Stiefvater – ein Alkoholiker – brachte sich um, als sie gerade einmal fünfzehn war. Und der ehemalige US-Präsident Bill Clinton wuchs ebenfalls ohne Vater auf. Ein Autounfall riss ihn aus seinem Leben, noch bevor sein Sohn Bill geboren wurde. Auch Clinton`s Stiefvater war alkoholsüchtig und obendrein ein Spieler. Er hatte Bill Clinton`s Mutter regelmäßig geschlagen und seinen Halbbruder Roger misshandelt.

Claudia Schiffer kennen die meisten Menschen nur als Supermodel. Eine anmutige Schönheit, die aus der Modebranche nicht mehr wegzudenken ist. Erst recht nicht, nachdem der Modezar Karl Lagerfeld auf sie aufmerksam wurde und sie förderte. Das war aber nicht immer so. Claudia Schiffer war in ihrer Jugend extrem schüchtern und litt unter mangelndem Selbstwertgefühl. Der Grund dafür war – ihr Aussehen! Sie hielt sich für zu groß und zu dünn. Sie wuchs in Rheinberg auf. Eine Kleinstadt, wo jeder jeden kennt. Wo sie sich nicht einfach unsichtbar machen kann. Schiffer wäre damals aber gerne unsichtbar gewesen. Ihre Mutter meinte es nur gut mit ihr, indem sie ihrer Tochter ständig die neuesten Klamotten kaufte. In ihrer Schule fiel sie deswegen auf. Doch genau das wollte sie um keinen Preis. Deshalb borgte sie sich weite Hosen und Pullis von ihren Schulkameraden. Darunter konnte sie sich wunderbar verstecken. Selbst als sie nach Paris gezogen war, wurde sie nur schwer damit fertig, im

Rampenlicht zu stehen. Aber gerade dadurch stieg ihr Selbstbewusstsein. Sie hat getan, wovor sie sich fürchtete und überwand dadurch die Minderwertigkeitskomplexe wegen ihres Aussehens. Das – ihrer Meinung nach schreckliche – Aussehen wurde zu ihrem Kapital. Sie war nicht mehr die schlaksige und zu große Bohnenstange mit zu dünnen Beinen. Sie war jetzt das hochgewachsene, gutaussehende Model, das alle wegen ihrer schlanken Figur bewunderten. Vorbei die Zeiten, als sie sich selbst wegen ihres Aussehens kleinmachte.

Die meisten Menschen wissen nicht, dass Selbstvertrauen nur wenig mit Aussehen oder Erziehung zu tun hat. Gutes Aussehen und gute Erziehung kann durchaus förderlich für das Selbstvertrauen sein. Selbstvertrauen ist aber in erster Linie ein Spiegelbild des eigenen Vertrauens. Der einzige Weg, diesen Mythos zu überwinden, besteht darin zu lernen, an dich selbst zu glauben. Es ist das Geheimnis erfolgreicher Menschen wie Paul Potts, Michael Jackson, Demi Moore, Bill Clinton und vieler, vieler anderer. Menschen, die trotz schlechtem Aussehen, unglücklicher Kindheit oder ärmlicher Verhältnisse an sich geglaubt haben. Hier haben wir das „Henne-Ei-Problem“: Was war zuerst da? Die Henne oder das Ei. Ist Erfolg Voraussetzung für Selbstbewusstsein? Oder führt großes Selbstbewusstsein erst zum Erfolg? Beides kann richtig sein. Wichtig ist nur: Glaube an dich und tue das, wofür du brennst. Dann stellen sich sowohl Erfolg als auch Selbstbewusstsein automatisch ein.

Mythos Nummer 3: Selbstbewusstsein haben nur diejenigen, die auch Talent haben. Und ich habe kein Talent

Diesen Mythos müssen wir von zwei Seiten beleuchten. Erstens: Haben nur talentierte Menschen Selbstbewusstsein? Zweitens: Hast du wirklich kein Talent?

Widmen wir uns zunächst der ersten Frage. Richtig ist, dass mit zunehmendem Erfolg das Selbstvertrauen steigt. Aber ist Talent zwingend Voraussetzung für Erfolg? Ich behaupte nein. Im Wirtschaftsleben gibt es immer wieder Emporkömmlinge in Spitzenpositionen, die nicht besonders talentiert sind. Die aber sehr selbstbewusst und zielstrebig sind und sich

deshalb selbst gut verkaufen können. In unserer Zeit wird Talent viel zu sehr überbewertet. „Der kann das. Der hat Talent.“ Oder „Die ist talentiert, die vollbringt noch Großes im Leben.“ Solche Aussagen hört man häufig, wenn jemand außergewöhnlich gut in seinem Job ist. Und wenn jemand dann tatsächlich etwas kann oder Großes vollbracht hat: Ist dieser Erfolg dann auf Talent zurückzuführen? Lassen wir doch mal Fakten sprechen. Wenn jemand sehr erfolgreich ist, trägt Talent vielleicht fünf Prozent zum Erfolg bei. Sehr erfolgreiche Menschen wurden aus einem ganz anderen Grund so erfolgreich. Sie haben den brennenden Wunsch, ein Ziel unter allen Umständen zu erreichen. Sie tun immer wieder dasselbe, bis es in Fleisch und Blut übergeht. Vortragsredner üben sich immer wieder im Reden, Schriftsteller im Schreiben. Musiker im Spielen, Maler im Malen. Börsianer im Austüfteln von Handelsstrategien. Menschen mit persönlichen Defiziten im Erlernen neuer Strategien im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung. Sie tun es solange, bis sich der Erfolg einstellt. Und noch weit darüber hinaus. Dadurch werden sie immer besser und besser. Erfolg wiederum macht selbstsicherer und selbstbewusster. Wenn du also nicht mit überragendem Talent gesegnet bist, so ist das halb so schlimm. Das Vertrauen in dich selbst und ständiges Wiederholen ist viel wichtiger als Talent. Talent ist vielleicht das Tüpfelchen auf dem I. Aber auch ohne Talent kannst du ein großes „I“ werden. Dann halt ohne das Tüpfelchen. Du wirst vielleicht kein zweiter Einstein, Goethe oder van Gogh. Aber du wirst wesentlich mehr im Leben erreichen als jene Menschen, die viel zu früh aufgeben. Oder die gar nicht erst anfangen, ihren Traum zu leben. Harry Belafonte hat einmal gesagt: „Ich habe dreißig Jahre gebraucht, um über Nacht berühmt zu werden.“ Was wollte er damit sagen: Die meisten Menschen sehen bei sehr erfolgreichen und berühmten Menschen nur den Ruhm und ihr unglaubliches Können. Sie kennen aber nicht den Weg aus Schweiß, Tränen und hartem Training, der sie bis dahin geführt hat. Kennst du die Zehntausend-Stunden-Regel? Um es auf irgendeinem Gebiet zur Meisterschaft zu bringen, muss man sich mindestens zehntausend Stunden damit beschäftigt haben. Um ein

Klaviervirtuose zu werden, muss man mindestens zehntausend Stunden Klavierspielen üben. Um ein bedeutender Schriftsteller zu werden, muss man mindestens zehntausend Stunden geschrieben haben.

Nun zur zweiten Frage. Du glaubst, nicht über ausreichend Talent auf einem bestimmten Gebiet zu verfügen? Ich kann dich beruhigen: Es gibt keinen Menschen, der vollkommen talentfrei ist. Auf welchem Gebiet bist du besser als andere? Woran hattest du als Kind großen Spaß? Wofür loben dich andere Menschen? Welche Bücher liest du? Welche Filme magst du? Was würdest du leidenschaftlich gerne tun, auch wenn du nicht dafür bezahlt wirst? All diese Fragen geben Aufschluss darüber, auf welchem Gebiet du evtl. Talent hast. Talent hat übrigens nichts damit zu tun, wie gut du in der Schule warst oder bist. Christian Wulff, der 10.

Bundespräsident der Bundesrepublik Deutschland, musste die 10. Klasse am Ernst-Moritz-Arndt-Gymnasium in Osnabrück wiederholen. Der frühere bayerische Ministerpräsident Edmund Stoiber musste nach der 7. Klasse im Ignaz-Günther-Gymnasium in Rosenheim eine Ehrenrunde drehen. Joschka Fischer, Außenminister im Kabinett von Gerhard Schröder, hatte gar keinen Schulabschluss. Nach der 10. Klasse hatte er vom Gymnasium die Nase voll.

Mythos Nummer 4: Selbstvertrauen steigt proportional mit dem Maß an Anerkennung und Lob, das jemand im Leben bekommt

Menschen, denen Anerkennung und Lob versagt blieben, suhlen sich in Selbstmitleid. Als ich klein war, hörte ich Sätze wie die folgenden:

"Du kannst das nicht, dafür bist du noch zu klein. Das schaffst du nie."

"Du wirst es nie zu etwas bringen."

Bestimmt hörtest auch du ähnliche Sätze immer wieder. Menschen mit geringem Selbstvertrauen nehmen solche Worte für bare Münze. Und trauen sich erst recht nichts mehr zu. Nicht so Helma Sick. Vom Vater missbraucht und von der Mutter geschlagen hatte sie alles andere als eine behütete Kindheit.

"Du kannst doch nichts."

"Du bist hässlich."

"Aus dir wird mal sowieso nichts."

Immer wieder hörte sie von ihrer Mutter solche Sätze. Am schwersten traf sie aber der Satz „Am liebsten hätte ich dich gleich nach der Geburt ertränkt." Was würdest du tun, wenn dir ein solcher Satz ins Gesicht geschleudert wird? Aufgeben und an dir selbst zweifeln. Es wäre dir nicht zu verdenken. Aber Aufgeben war für Helma Sick keine Option.

Allen Widrigkeiten zum Trotz ging sie ihren Weg. Sie studierte an der Abendschule Betriebswirtschaft und übernahm die kaufmännische Geschäftsführung eines Frauenhauses. Als selbstständige Finanzberaterin entwickelt sie heute mit ihrer Firma [Frau & Geld](#) maßgeschneiderte Finanzkonzepte für Frauen.

Anerkennung und Lob können dem Selbstvertrauen auf die Sprünge helfen. Zuerst musst du dich jedoch selbst anerkennen. Dich so akzeptieren, wie du bist. Liebe dich selbst, lobe dich selbst und belohne dich selbst. Belohne dich auch für kleine und kleinste Schritte. Wenn du zum Beispiel ein Zwischenziel erreicht oder eine Aufgabe erfolgreich gemeistert hast. Du bist trotzdem abhängig von der Anerkennung und dem Lob anderer? Dann musst du dir diese Anerkennung und dieses Lob verdienen. Und das geht nur, wenn du selbstbewusst bist. Wenn du dir also „selbst bewusst“ bist, dich so annimmst, wie du bist. Jeder Mensch ist wertvoll und hat eine Aufgabe in dieser Welt. Du bist einzigartig! Es gibt keinen zweiten Menschen im Universum, der genauso aussieht wie du. Der das Gleiche tut und es auf die Art macht wie du. Der genau die gleichen Fähigkeiten und das gleiche Wissen hat.

Neue Fähigkeiten kannst du erlernen. Und manchmal musst du dich neuen Herausforderungen stellen. Eine kleine Aufgabe: Schaue mal Kindern zu, wenn du die Möglichkeit dazu hast. Dabei ist es egal, ob du deine Kinder oder fremde beobachtest. Ein Kind tut immer wieder Dinge, zu denen es eigentlich nicht im Stande ist. Scheitern ist keine Option. Und wenn es scheitert, steht es eben wieder auf und versucht es wieder. So lernen Kinder das Reden, das Laufen, das Fahrradfahren, das Schwimmen. Kein Kind kann das schon alles von Geburt an. In der Regel dauert es aber

nicht lange, bis es diese Fertigkeiten beherrscht. Warum sollten dann Erwachsene Schwierigkeiten haben, neue Fähigkeiten und neue Herausforderungen zu erlernen?

Mythos Nummer 5: Nur selbstbewusste Menschen können Risiken eingehen

Selbstbewusste Menschen schätzen ihre Fähigkeiten realistischer ein als Menschen mit geringem Selbstvertrauen. Sie wissen, was sie können und was nicht. Noch wichtiger ist aber, dass sie wissen, wie man mit Misserfolgen umgeht. Schließlich sind auch selbstbewusste Menschen nicht immer nur erfolgreich.

Im Gegensatz dazu haben Menschen mit wenig Selbstvertrauen Angst vor Misserfolg. Diese Angst hindert sie daran, neue Aufgaben zu übernehmen. „Das mache ich lieber nicht. Es könnte ja schiefgehen. Warum dieses Risiko eingehen? Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.“ Wenig selbstbewusste Menschen wagen nichts, haben Angst vor neuen Aufgaben und Herausforderungen. Die Erfolge bleiben aus und damit auch die Anerkennung und Zustimmung durch andere. Das eh schon schwach ausgeprägte Selbstbewusstsein bröckelt immer mehr und am Ende bleibt fast nichts mehr davon übrig.

Joanne K. Rowling war eigentlich schon immer eine selbstbewusste Person. Sie schrieb für ihr Leben gern. Sie schrieb Kurzgeschichten und wagte sich schließlich auch an einen Roman. Nur in einem Punkt traute sie sich zu wenig zu. Sie wagte es nicht, ihre Geschichten an Verlage einzuschicken. Sie glaubte, einfach nicht gut genug als Schriftstellerin zu sein. Ihre Mutter starb viel zu früh an Multipler Sklerose. Dann verlor sie ihren Job bei der Industrie- und Handelskammer in Manchester. Und schließlich ging auch noch ihre Ehe in die Brüche und sie stand mit ihrer kleinen Tochter alleine da. Sie hatte kein Selbstvertrauen, keine Mutter, keinen Job und keinen Mann mehr. Aber sie hatte einen Traum. Einmal ein Buch schreiben. Einen Roman über einen Zauberlehrling und eine Welt voller Magie. Die Idee zu Harry Potter kam ihr während einer Zugfahrt

nach London. Sie konnte ihrer Tochter nicht einmal ein Weihnachtsgeschenk kaufen, weil sie kein Geld hatte. Sicher hätte sie schnell wieder eine Anstellung als Lehrerin gefunden. Um genug Zeit für die Vollendung Ihres Romans zu haben, wollte sie keine Festanstellung mehr. Damit ging sie ein hohes Risiko ein. Was, wenn das Buch kein Erfolg wird? Wenn sie als alleinerziehende Mutter irgendwann völlig mittellos war und vielleicht gar keinen Job mehr bekommt? Der Rest ist Geschichte. Ihre Harry-Potter-Romane wurden ausnahmslos Welterfolge. Und Rowling mit einem geschätzten Vermögen von etwa 770 Millionen Euro (Stand Januar 2019) die reichste Schriftstellerin der Welt.

Menschen mit geringem Selbstwertgefühl müssen Risiken eingehen. Neue Risiken bedeuten neue Chancen. Neue Chancen bedeuten neue Erfolge. Und neue Erfolge bedeuten mehr Selbstvertrauen. Du brauchst diese Erfolge, um dein Selbstvertrauen zu stärken. Selbstvertrauen ist ein Geisteszustand. Es ist unabhängig von Schönheit, Erziehung, günstigen Umständen. Es hat nichts zu tun mit der Umgebung, in der du lebst oder mit anderen Personen.

Mythos Nummer 6: Menschen mit einem körperlichen Handicap können kaum Selbstbewusstsein aufbauen. Ihre körperlichen Einschränkungen hindern sie daran.

Vielen Menschen sind mit einem gesunden Selbstvertrauen gesegnet. Zumindest solange sie auch körperlich gesund sind. Was aber, wenn sich schwerwiegende körperliche Handikaps einstellen (Narben im Gesicht, verkrüppelte Hände, nur noch ein Bein, an den Rollstuhl gefesselt etc.)? Dann wird ihr Selbstbewusstsein auf eine harte Probe gestellt. Negative, dunkle Gedanken dominieren plötzlich. Das Leben scheint leer und nutzlos. Wie bei Phillipe Croizon.

Phillipe Croizon und seine Frau freuten sich auf Familiennachwuchs. Ein zweites Kind war unterwegs. Für eine vierköpfige Familie war die Wohnung zu klein und so suchten sie ein neues Zuhause. Als sie es

endlich gefunden hatten, funktionierte die Antenne nicht. Croizon kletterte auf das Dach, um sie zu reparieren. Da geschah es. Die Metall-Leiter jagte 20.000 Volt durch seinen Körper. Er überlebte den Unfall zwar knapp. Aber um welchen Preis! Nach und nach mussten ihm die Ärzte alle Gliedmaßen amputieren. Beide Arme bis zu den Ellenbogen und beide Beine bis zu den Knien. Zunächst wollte Croizon nicht mehr leben. Für den ambitionierten Sportler hatte alles keinen Sinn mehr. Dann sah er im Krankenhaus einen Fernsehfilm über eine Frau, die den Ärmelkanal durchschwommen hatte. Dieser Film rettete buchstäblich sein Leben. Jetzt wollte er weiterleben. Jetzt hatte er ein Ziel.

Er dachte sich wohl: Jetzt erst recht. Und durchschwamm mit speziell für ihn angefertigten Prothesen den Ärmelkanal von Großbritannien nach Frankreich! 34 Kilometer! Das war am 18.09.2010. Er schwamm von Spanien nach Marokko, von Ägypten nach Jordanien und von Papua-Neuguinea nach Indonesien. Und dann nahm er sogar noch an einer der härtesten Rallyes der Welt teil. Eine Fahrerlizenz für die Rally Paris-Dakar ist an hohe Auflagen gebunden. Sie erhält nur jemand, der sich innerhalb von 20 Sekunden aus seinem Fahrzeug befreien kann. Croizon schälte sich in 12 Sekunden aus seinem BMW-Buggy. Dieses Rennen durch 9000 Kilometer Staub und Hitze ist eine schier unendliche Belastung für die Fahrer und Beifahrer. Um die einzelnen Etappen von jeweils über 800 Kilometern zu schaffen, sind sie bis auf einen Ruhetag jeden Tag unterwegs. Die Strapazen einer solchen Höllenfahrt durch Wüsten und über Berge stehen nicht mal die meisten gesunden Menschen durch. Ein schwerstbehinderter Mensch, der sich solche Höchstleistungen zutraut, muss total durchgedreht sein. Oder über eine Menge Selbstvertrauen verfügen.

Ein Einzelfall? Mitnichten! Am Matterhorn haben sich schon viele Bergsteiger versucht. Sie alle hatten aber ihre Arme und Beine noch. Nicht so der Schotte Jamie Andrew. Auch er hatte einen Unfall. Auch ihm