

Selbstvertrauen: Die Kunst, dein Ding zu machen

Selbstvertrauen heißt, sich selbst zu vertrauen - seiner eigenen Meinung zu vertrauen und nicht von der Meinung anderer abhängig zu sein. Du kannst selbst entscheiden, welche Bedeutung Du den Wahrnehmungen anderer Menschen beimisst. Überlege Dir am besten, ob in der Meinung des anderen eine wertvolle Information verborgen ist, die Du für dich nutzen kannst. Um so weit zu kommen, brauchst Du ein festes Selbstbild, Du musst dich selbst gut reflektiert haben. Und Du musst gelernt haben, dem, was Du über dich selbst herausgefunden hast, zu vertrauen. Habe geringe Erwartungen an Dein Umfeld, aber hohe an dich selbst! Dann ist Dein Leben eine Schule.

Jeder Mensch, der Dir begegnet, ist ein Lehrer. Jede Interaktion mit anderen Menschen ist lehrreich: Sowohl negative als auch positive Geschichten, Versagergeschichten und Heldengeschichten.

Mach es wie ein guter Coach: Kritisiere nicht am Schlechten herum, sondern fokussiere dich auf all das andere, das Gute, das Starke, das Positive. Verstärke das, was da ist und was weiterwachsen darf. Das Schlechte schrumpft dann von selbst.

So kannst Du Menschen helfen, einen starken Kern von Selbstvertrauen zu entwickeln. Nur: Das dauert seine Zeit - manchmal Jahre. Herauszufinden, was Dein eigenes Ding ist und von all den anderen Einflüssen, die einem im Kopf herumschwirren, zu unterscheiden, das gehört zum Erwachsenwerden dazu.

Wenn es Dir gegeben ist, dass Du eine Reisende bist oder ein Reisender, dann binde dich nicht irgendwo fest. Wenn es Dir gegeben ist, eine Unternehmerin oder Unternehmer zu sein, dann schlüpfe nicht irgendwo in einer Festanstellung unter. Wenn es Dir gegeben ist, dass Du ein schöpferischer Mensch bist, dann arbeite nicht als Buchhalter. Wenn es Dir gegeben ist, Handwerker zu sein, dann gehe nicht auf die Uni.

Was auch immer Dir gegeben ist, tu, was Du bist, und nicht, was andere glauben, was Du tun solltest. Wenn Du gegen Dein Wesen handelst, wirst Du unglücklich - und damit machst Du auch andere Menschen um dich herum unglücklich.

Selbstvertrauen entsteht, wenn Du Herausforderungen annimmst und meisterst. Da, wo dich der Schuh am meisten drückt, wartet eine Herausforderung auf dich. Dort ist Dein größtes Entwicklungspotenzial für Dein Selbstvertrauen. Dort kannst Du etwas leisten, worauf Du stolz sein kannst. Nimm Deinen Mut zusammen und gehe es an! Dein Selbstvertrauen funktioniert wie ein Muskel: Wenn Du es nicht gebrauchst, verkümmert es. Aber Du kannst es auch trainieren.

Wenn Du Deinen Selbstvertrauenskern stärken willst, geht das ganz einfach. Fokussiere dich auf das, was in Deinem Leben richtig läuft. Fokussiere dich auf Deine Stärken, auf Deine guten Taten, auf Deine Erfolge - und Dein Selbstvertrauen wird wachsen.

Jetzt gibt es natürlich ein paar Ausreden, die dich davon abhalten könnten, Dein Selbstvertrauen aufzubauen. Da wären zum Beispiel Deine Schuldgefühle. Richtig, dann musst Du sie zuerst loswerden. Und manchmal hast Du einfach einen schlechten Lauf. Dann geht es Dir nicht gut. Dann klappt einfach nichts. Dann ist automatisch das in Deinem Fokus, was da nicht hingehört, weil es dich herunterzieht. Dann gibt es nur eins: Sei dankbar!

Dankbarkeit ist wichtiger als Liebe und Glück. Warum? Weil Dankbarkeit die Basis für Liebe und Glück ist. Sobald Du dankbar bist, kannst Du alle negativen Gefühle ersticken - ihnen die Luft abdrehen. Mit Dankbarkeit veränderst Du innerhalb von Sekunden Dein Leben zu einem Geschenk, das aus unendlich vielen Möglichkeiten besteht.

Denn es ist ja auch wahr: Du hast zur Geburt das größte Geschenk bekommen, das es gibt: Dein Leben.

Im Alltag und unter dem Eindruck von so vielen Einflüssen verlieren wir den Blick für das Wertvollste, das wir haben: unseren Körper. Unseren Geist. Unsere Seele.

Egal, wie der Zustand dieser drei Geschenke gerade ist: Du hast sie. Und zwar ohne, dass Du ein Recht oder einen Anspruch darauf hättest. Du hast allen Grund, dankbar dafür zu sein. Jeden Tag aufs Neue.

Selbstvertrauen: Die Kunst, dein Ding zu machen | Christian Bischoff <http://www.huffingtonpost.de/christian-bischoff/selbstvertrauen-die-kun...>

[Zurück zur Homepage](#)