

Jetzt, nachdem Du Dich jetzt besser kennst, können wir daran gehen, Deine Ressourcen und Talente besser zu fördern. Möglicherweise nutzt Du davon nur einen kleinen Teil, weil Du gar nicht auf die Idee gekommen bist, dass Du **jemand Besonderes** bist. In der Schule und meist auch zuhause wurde ja immer nur auf die Fehler und Defizite geachtet. Dabei übersieht man leicht seine Stärken und Fähigkeiten.

Selbst-Optimierung:

Eine neue Bedienungsanleitung für Deine Psyche

Da Du jetzt eine klare Vorstellung davon hast, wie Du aufgebaut bist, und vor allem, was Dich bewegt und wo Du zu packen bist, wird es Dir viel leichter fallen, Dich aus diesem Verständnis heraus **richtig zu behandeln**, so, dass Du das Beste aus Dir herausholst.

Erinnere Dich noch einmal an die **Ziele** dieses Kapitels:

- a) Dich (und andere) **besser zu verstehen** (was wir gerade geübt haben)
- b) Deine ankonditionierten **Reflexe abzubauen** und
- c) Dich selbst so zu **fördern**, dass Du wirst, wer Du bist.

Um den MagSt richtig und wirkungsvoll einsetzen zu können, muss Deine Ausstrahlung stimmen. Und dazu musst Du eins mit Dir sein. Eins sein – ein treffendes Wort für die gute **Zusammenarbeit von Kopf- und Bauchsteuerer**, von Intellekt und Wille. Diese Einigkeit mit Dir selbst und Deinen Aktionen macht Dich erst richtig überzeugend und echt.

Wie Du Dich psychisch nährst und stark erhältst

Vielleicht hast Du das auch schon einmal schmerzhaft zu spüren bekommen: **Bedürftigkeit ist unattraktiv**, Du machst Deine ganze Ausstrahlung kaputt, wenn andere Dich als Bittsteller sehen. Und das tun sie, wenn Du die Bestätigung anderer brauchst, um ihre Aufmerksamkeit bettelst oder sonstwie zu erkennen gibst, dass Du etwas von anderen „brauchst“. wenn Du ausgehungert nach Anerkennung bist, lugt Dir so etwas aus allen Knopflöchern. Deshalb ist die **erste Massnahme** für eine starke Ausstrahlung, dass Du **gut für Dich sorgst**, nicht nur in punkto Nahrung, Kleidung und Wohnung, sondern genauso auch für Deine seelische Nahrung.

Ähnlich wie Dein Körper *Eiweiß, Fett und Kohlehydrate* (plus Vitamine und Mineralstoffe) braucht, um gesund und leistungsstark zu bleiben, braucht Deine Psyche *Bejahung, Anerkennung und Wertschätzung*, um stark und gesund zu bleiben.

Bejahung/Anerkennung/Wertschätzung

Es ist immens wichtig, anderen vorzuleben, wie GUT Du mit Dir umgehst, Dich ermunterst und förderst. Wenn jeder wirklich gut für sich sorgen würde, bräuchten wir weniger Krankenhäuser und Bahnhofsmissionen. Außerdem: „Lebe, was Du lehrst“, heißt unsere Devise! Und während die meisten Menschen sich schwer damit tun, sich voll anzunehmen, ihre Stärken anzuerkennen und sich einen Wert beizumessen, sind wir in dieser Hinsicht vorbildlich. Wir sind uns unserer Schwächen (wohlwollend) bewusst, (aner-)kennen unsere Stärken (ohne damit zu prahlen) und haben hohe Ansprüche an die Qualität der Dinge, mit denen wir uns umgeben, nicht nur materiell, sondern auch an die Menschen, mit

denen wir uns abgeben (z.B. In punkto Ehrlichkeit, Fairness und Rechtfchaffenheit).

„Anerzogene Bescheidenheit haben wir als Trick der Mittelmäßigen erkannt, andere auf ihr Niveau zu ziehen!“ sagte Schopenhauer schon vor ca 150 Jahren. Es hat wohl schon immer einen Druck gegeben, der Menschen dazu drängte, das eigene Licht unter den Scheffel zu stellen, um nicht den Neid und Unmut anderer zu erregen. Dieser „Erziehungsdruck“ hat so gut funktioniert, dass heute viele Menschen zwar jede Menge eigener Fehler und Schwächen aufzählen können, bei ihren Stärken und Vorzügen aber lange überlegen müssen. Wie ist das bei Dir?

Bejahung, Anerkennung und Wertschätzung sind unsere **psychischen Nahrungsmittel**, unser Soul-Food, die Nahrung für die Seele. Wie auch sonst das Leben ein ständiger Balance-Akt ist, so ist auch hier ein ausgewogenes Verhältnis zwischen innen und aussen entscheidend. Diese drei Nahrungsmittel gewinnen wir im Optimalfall **zur Hälfte von anderen** und zur Hälfte von innen, also von uns selbst. Wir streben weder das eine Extrem, die totale Selbstgenügsamkeit an, noch das andere Extrem, die Abhängigkeit von der Meinung und dem Zuspruch anderer.

Was genau besagen diese Begriffe?

a) Bejahung

**Auch wenn ich (diesen und jenen) Fehler habe,
bin ich doch liebens- und achtenswert!**

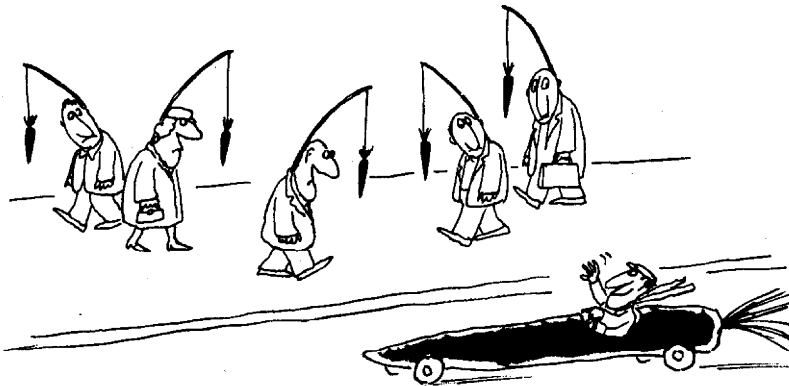
Bejahung ist für viele ein **Problem**: „Was, ich soll mich annehmen, obwohl ich so ... dick, arm, pickelig, ungebildet, so erfolglos... bin?“

Solche Menschen haben oft die **Befürchtung**, dass sie stehen bleiben würden wenn sie sich akzeptierten, sich dann nicht mehr weiter entwickeln würden – sie glauben (ohne sich dessen bewusst zu sein): „Nur

wenn ich ständig mit mir unzufrieden bin und mich unter Druck setze, geht es vorwärts mit mir!”

Weit gefehlt, das **Gegenteil** ist der Fall! Diese Menschen haben leider noch nicht gemerkt, dass gerade *deswegen* nichts weitergeht. Es ist zwar ein vertrautes Gefühl, sich unzulänglich zu fühlen (viele Eltern haben das ihren Kindern vermittelt), aber meistens bewirkt das Gefühl nur, neue Herausforderungen zu scheuen und ihnen auszuweichen.

Ein Mensch, der sich erst dann akzeptiert, wenn er ein bestimmtes Ziel erreicht hat, verwendet die **Karotten-Methode** zur Motivation. Er rennt wie ein Esel hinter der Karotte her, die der Reiter an einem Stock vor seiner Nase baumeln lässt. Wie schnell der Esel auch läuft, er wird sie nie erreichen.



Erkenne Deine Schwachpunkte und **söhne Dich damit aus**. Ein Mensch, der sich auch mit seinen schwachen Punkten ausgesöhnt hat, ist nahezu unangreifbar und nicht leicht zu verunsichern. Warum sich viele Menschen nämlich allzu schnell in die Defensive drängen lassen, liegt hauptsächlich daran, dass sie sich selbst innerlich anzweifeln. Sie stellen sich selbst in Frage und **vergleichen** sich ständig mit anderen.

Der Mensch ist das einzige Wesen, das sich die Latte so hoch setzen kann, dass er sich ständig als Versager erlebt – ein eigenartiges Spiel, findest Du nicht? Dieses Spiel probieren manche sogar mit dem lieben Gott! Wirklich wahr! Das hört sich dann folgendermaßen an: „Lieber Gott, kannst Du einen Stein erschaffen, der so groß und schwer ist, dass Du ihn selber nicht mehr heben kannst?“

Damit ist unschlagbar bewiesen, dass Gott entweder **nicht so allmächtig** (im Erschaffen) ist, wie immer behauptet wird, oder nicht so stark (im Heben)!

Aber mal ohne Spaß, fällt es Dir schwer, Dich so, wie Du jetzt bist, anzunehmen? Das wäre schlecht für Dich, weil ein Mensch, der sich nicht akzeptiert, praktisch keinen Boden unter den Füßen hat. Und unter solchen Umständen nützen Dir alle Schritte nichts, die Beine baumeln ja in der Luft! Die gute Nachricht: Den Punkt **Selbstakzeptanz** kannst Du mit einigen Stunden Coaching in relativ kurzer Zeit in den Griff bekommen.

Verhaltens-Abenteuer: Sich selbst bejahen und akzeptieren

Mit einem Freund kannst Du das mal üben: Person A testet die Selbstbejahung von Person B, indem sie peinliche Fragen stellt, die normalerweise defensive Reaktionen auslösen würde (statt dessen reagierst Du aber mit Selbstironie oder verrückten Erklärungen).

Sehen wir uns das an ein paar Beispielen an.

„Ihre Toilette ist aber nicht ganz sauber, da müsste mal geputzt werden...“

Antwort: „Wissen Sie, ich lass sie von Zeit zu Zeit etwas verkommen... für manche meiner Gäste ist es nämlich notwendig, sozusagen als Zen-

Übung, mal das Latrinenputzen zu üben. Und so etwas lohnt natürlich nur, wenn sie so aussieht wie jetzt ..." (Verrückte Erklärungen)

„Oh, ich hätte nicht gedacht, dass sie so alt sind...“

Antwort: „Eigentlich bin ich 126 Jahre alt, aber ich sage immer, ich wäre erst 98. Das verbessert meine Chancen bei jungen Frauen.“

Andere fühlen sich zu Dir hingezogen, wenn sie spüren, dass Du Deine Schwachstellen mit einem Schmunzeln akzeptierst. Sie vermuten dabei instinktiv, dass Du auch mit *ihren* schwachen Seiten gnädig und wohlwollend umgehen wirst.

a) Anerkennung

So unklug es ist, seine Stärken **lautstark** herauszustellen (weil es nur **Neid** erzeugt), so schädlich ist es, diese zu übersehen, herunterzuspielen oder nicht zu würdigen. Viele sind zwar nach dem Motto erzogen worden: „Abwesenheit von Tadel ist schon Lob genug“, doch schadest Du Dir ein Leben lang, wenn Du diese Tradition fortsetzt. Du wirst dadurch nämlich zum Fehler-Vermeider.

Der Fehler-Vermeider ist das Gegenteil eines **Erfolgs-Anstrebens**. Der Fehler-Vermeider ist nämlich bei seinen Bemühungen ständig verkrampft um Fehler zu vermeiden, während der Erfolgs-Anstreber sich für eine neue Tätigkeit begeistert und darauf freut, zeigen zu können, wie gut er etwas kann. Stärken zu stärken ist nun mal viel besser und wirksamer als Schwächen zu schwächen.

Ich weiß noch gut, wie sehr ich überrascht war, als ich nach einem gemeinsamen Seminar mit einem bekannten amerikanischen Psychotherapeuten zusammen saß, um die Ergebnisse zu besprechen, wie er so ganz anders daran ging, als ich das damals gewohnt war. Er sagte nämlich: „Lass uns **von dem lernen**, was wir **gut gemacht** haben.“ Es war ein

ganz anderes Gefühl, mal die Highlights noch einmal durchzugehen und dabei zu entdecken, wie geschickt und einfühlsam wir uns verhalten hatten, so dass alle Krisen zu einem positiven Endergebnis gekommen waren.

Probier's aus, Du wirst sehen, dass Du auf diese Weise viel schneller lernst, als durch ein Durchkauen von misslungenen Situationen!

b) Wertschätzung

Niemand kann Dir verwehren, dass Du **Dir selbst viel wert bist** – und das solltest Du auch praktizieren, in der Wahl des Partners, der Freunde, des Arbeitsplatzes und in der Gestaltung Deines Ambientes und Deiner Erscheinung.

Damit ist nicht ausufernder Luxus gemeint. Der beste Kompromiss wird wohl sein, **in unwichtigen Dingen anspruchslos** zu sein, bei wichtigen aber die Latte hoch zu legen. So kann man beim eigenen Komfort auch mal Abstriche machen, bei der Freundes- oder Partnerwahl aber lieber ganz verzichten, als sich mit wenig zufrieden zu geben. Dann wirst Du Dich nämlich mit Menschen umgeben, die Dich zu schätzen wissen, die Dich mit „Soul-food“ nähren und Dir durch ihre Aufmerksamkeiten zeigen, dass sie Dich hoch- und wertschätzen. Deine Freunde sind sozusagen Deine Garanten. Wenn andere sehen, dass Du interessante Freunde und Bekannte hast, Leute, die etwas Substantielles auf die Beine gestellt haben, wirkt das wie ein Gütesiegel. Deine Freunde „färben“ auf Dich ab!

Auch **in materiellen Dingen anspruchsvoll** zu sein, weist Dich aus als einen Menschen, der sich etwas wert ist. Ein Mensch, der allzu billige, unbequeme Schuhe trägt, zeigt, dass er sich nicht genügend schätzt, um seinen Körper königlich zu behandeln. Dasselbe gilt für gutes Essen und

die Körperpflege. Du glaubst gar nicht, wie stark **Dein äußerer Eindruck** andere für, oder gegen Dich einnehmen kann. Du wirst völlig anders behandelt, wenn Du Selbstwert(schätzung) ausstrahlst. (Das bezog sich jetzt hauptsächlich auf die männlichen Leser. Ich staune immer, wieviel Mühe und Sorgfalt Frauen für ihre Gesichts- und Körperpflege aufwenden. Manchen Männern hingegen ist es schon zu viel Mühe, sich einmal im Monat die spießenden Nasenhaare zu entfernen!)

Ein Kunstgriff, wie Du Dein Selbstvertrauen enorm stärkst

Das Wort „Selbstvertrauen“ sagt es schon: Du **vertraust Dir selbst**. Weshalb? Aus genau demselben Grund, warum Dir andere vertrauen: Weil Du hältst, was Du versprichst, weil Du **zu Deinem Wort stehst**, auch (und vor allem) dann, wenn Du Dir *selbst* etwas „versprochen“ hast!

Wie Du siehst, sind das zwei Bedingungen – Du versprichst Dir, etwas zu tun (oder zu lassen) und – Du handelst dann auch danach. Wenn Du Dir also ZUVIEL versprichst, mehr als Du halten kannst, schadest Du Deinem Selbstvertrauen. Der ganze **Trick** besteht also darin, Dir nicht mehr so viel vorzunehmen, oder zu versprechen! Sei nachsichtig mit Dir, lern Dich kennen. **Immer nur so viel vornehmen, wie Du auch schaffen kannst.**

$$\text{Selbstvertrauen} = \frac{\text{Erreichtes}}{\text{Vorgenommenes}}$$

Wenn Du Dir häufig mehr vorgenommen hast, als Du dann erreichst, wird der Wert Deines Selbstvertrauens kleiner als 1.

Es ist dann nur noch ein Bruchteil dessen, was es wäre, wenn Du entweder mehr oder genau das erreichst, was Du Dir vorgenommen hast. Du hast es in der Hand, wie Du Dich diesbezüglich fühlst.

Ich bin in dieser Beziehung auch sehr anfällig. Ich nehme mir manchmal einen Berg von Erledigungen vor...

Ich hab mir mal zur Gewohnheit gemacht, in einer To-do-Liste alles zu notieren, was ich noch zu erledigen hätte. Dabei ist mir aufgefallen, dass ich all das in der Zeit, die ich zur Verfügung habe, nicht schaffe, ja, gar nicht schaffen kann! Du weißt ja, was das bewirkt, wenn man sich zu viel vorgenommen hat. Man fängt an, vieles **vor sich her zu schieben**, den unangenehmen Arbeiten auszuweichen und irgend etwas zu tun, nur nicht das, was jetzt gar nicht dringend wäre... Beschäftigungswahn und Aufschieberitis sind die Folge!

Und ... ein permanent **schlechtes Gewissen** gepaart mit niedrigem Selbstvertrauen!

Dem kannst Du abhelfen, wenn Du Deinen **Arbeit/Spiel-Koeffizienten** kennst. Das ist das Verhältnis von Spiel zu Arbeit, das Dein Wille braucht, um sich wohl zu fühlen. Wenn Du eine von beiden Seiten überbetonst, geht es Dir nicht mehr gut.

Was mir da sehr geholfen hat, war die Aussage eines sehr erfolgreichen Managers, der sagte, dass er zufrieden ist, wenn er **die ersten drei Punkte aus seiner To-do-Liste** erledigt hat (die er vorher nach Prioritäten sortiert hatte). Damit hatte er die drei wichtigsten Dinge getan. Er akzeptierte einfach, dass die weiter unten stehenden Punkte eben manchmal überhaupt nicht erledigt werden.

Also: Nur das Wichtigste – und immer nur so viel versprechen, wie Du einhalten kannst!

Klingt einfach, ist es aber nicht. Gib Dir Zeit.

Hast Du Lust auf ein kleines Experiment?

Verhaltens-Projekt

Du versprichst eine Woche mal weder anderen, noch Dir selbst etwas. Was immer Du Dir vornimmst, halt' es offen, ob Du es dann wirklich tust, und nimm es gleichmütig hin, wenn Du es nicht tust. Deine bisherigen „Versprechen“ sind ab jetzt nur „**Absichtserklärungen**“, auch Dir selbst gegenüber.

Du wirst es kaum glauben können, aber Du wirst keine bessere Methode finden, um Dein Selbstvertrauen zu stärken. Dadurch findest Du nämlich heraus, was Du **wirklich tun willst**. All die Dinge, die Du Dir vornimmst, oft auch versprichst und dann aber nicht tust, schwächen Dein Selbstvertrauen!

Ist doch klar: Selbst-Vertrauen heisst ja schließlich, dass Du auf Dich bauen und Dir vertrauen kannst, dass Du das tust, was Du für richtig entschieden hast. Wenn Du Dir 15 Erledigungen auf Deine To-do-Liste geschrieben hast, und Du machst sie dann nicht, schwächst Du Dein Vertrauen in Dich selbst. Du nimmst Dir dann morgen noch weniger ab, dass Du konsequent das tust, was Du Dir vorgenommen hast.

Nimm Dir dann nur noch Dinge vor, die Du dann auch garantiert tust. Jedes Mal stärkst Du damit Dein Selbstvertrauen (und nebenbei lernst Du auch noch, sehr schnell zwischen Verpflichtung und Verantwortung zu unterscheiden!). Möglicherweise findest Du dabei auch noch Deine wahre Bestimmung: Eine Tätigkeit, die Dir leicht von der Hand geht, für die Du wie geschaffen bist und von der Du gut leben kannst! Wenn Du etwas Du gerne und leicht tust, könnte das ein Hinweis darauf sein, wofür Du „gebaut“ bist.

Du hast jetzt zwei aufbauende Maßnahmen kennen gelernt, die Deine Selbstsicherheit und Dein Selbstvertrauen enorm steigern werden. Mit

dieser Voraussetzung kannst Du das nächste Ziel in Angriff nehmen: Deine konditionierten Reflexe, die Dich unattraktiv und um Anpassung bemüht erscheinen lassen. Nämlich all das, was Dich derart „wohlerzogen“ gemacht hat, dass man Dich manchmal glatt übersieht („Ach, Sie waren tatsächlich auch auf diesem Fest?“).

Alte Programmierungen überschreiben

Die vier „BRAV-Reflexe“

Als Du klein warst, wurden Dir, ohne dass Du viel dagegen tun konntest, ein paar **Reflexe ankonditioniert**, die Dich „pflegeleichter“ für Deine Betreuer machen sollten. Wie sonst hätten sie Dich, ein Bündel sprühender Energie, dazu bringen können in der Schule still zu sitzen oder beim Essen nicht zu schmatzen?

Wenn Du von „brav und angepasst“ umschulst auf „frech, aber unwiderstehlich“, wirst Du nicht nur interessanter, sondern bekommst auch viel öfter, was Du magst und was Dir zusteht.

Schritt 1 ist, Dir diese **Reflexe bewusst** zu machen, und Schritt 2 ist, sie konsequent **mit reiferen Reaktionen zu ersetzen**. Mit „reifer“ meine ich hier: selbstbestimmt und origineller.

Gehen wir mal die vier Reflexe durch, die Dich am meisten behindern:

1. Bescheiden-und-bemüht-Reflex (das „B“ von BRAV)

Bescheiden sein heisst: Du sollst Dich **unter Wert verkaufen**, Dich hinten anstellen, anderen den Vortritt lassen und **niemandem zur Last** fallen. Kennst Du das?