



SPRACHREGELUNG:

Zur Vereinfachung beim Schreiben und Lesen wird immer die männliche Form verwendet: der Leser, der Gründer usw. Dieser Artikel dient als allgemeiner Gattungsbegriff und schließt weibliche Personen automatisch mit ein.

Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu eigen, und haften somit auch nicht für die sich naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.

Autor und Verlag sind nicht haftbar für Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen sollten.

Die in diesem Werk erwähnten Anbieter und Quellen wurden zum Zeitpunkt der Niederschrift als zuverlässig eingestuft. Autor und Verlegen sind für deren Aktivitäten nicht verantwortlich.

Dieses Handbuch versteht sich als Basisinformationsquelle. Daraus resultierende Einkommen und Gewinne sind allein von Motivation, Ehrgeiz und Fähigkeiten des jeweiligen Lesers abhängig.

Sämtliche Markennamen, Logos usw. sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer, die diese Publikation nicht veranlasst oder unterstützt haben.

Über das Internet erhältliche Texte und Bilder, die in dieser Publikation verwendet werden, können geistiges Eigentum darstellen und dürfen nicht kopiert werden.

Inhalt

Selbstcoaching. Selbstsicher auftreten für Anfänger	4
Den großen Auftritt vorbereiten	4
Sicherheit finden in verstörender Umgebung.....	5
Stufe für Stufe zum Erfolg	6
Bloß nicht die Segel streichen	6
Wahre Schönheit kommt von innen	7
Grenzverletzungen werden nicht verziehen	8
Wie wirken Sie auf andere?.....	8
Nicht mit Kleinigkeiten aufhalten.....	9
Legen Sie ein gesundes Selbstbewusstsein an den Tag	10

Selbstcoaching. Selbstsicher auftreten für Anfänger



Es gibt so viele Seminare. Einige versprechen viel, andere halten sogar mehr als das, was sie in Aussicht stellen. Wer das nicht glaubt, der kann sich anhand beeindruckender Erfahrungsberichte davon überzeugen. Allein – eine Gewähr für das möglichst erfolgreiche Abschneiden jeden einzelnen Teilnehmers kann nicht pauschal übernommen werden, es hängt ja schließlich auch von der an den Tag gelegten Motivation und nicht zuletzt

von seiner Eignung ab.

Vielen Coachings auf allen Ebenen gemein ist, dass sie eine Menge Geld verlangen für das, aus dem jeder für sich das Beste machen soll. Wenn die Mitarbeit nun aber eine so große Rolle spielt, könnte man ebenso gut auf die Idee verfallen, es für den Anfang dabei zu belassen und auf eine professionelle Anleitung vorerst zu verzichten.

Coachen Sie sich selbst, um zu sehen, was dabei herauskommt. Sollte der Erfolg nicht den Erwartungen entsprechen, können Sie es immer noch auf andere Weise versuchen und eine Investition tätigen, die sich auszahlen muss. Bis dahin haben Sie dann schon einiges an selbst gemachten Erfahrungen vorzuweisen, die Ihnen nur nützlich sein können. Starten Sie das Abenteuer auf unverfänglichem Terrain, finden Sie heraus, was in Ihnen steckt, ohne dass Sie dafür tief in die Tasche greifen müssen und schon deshalb vielleicht die Lust daran verlieren.

Den großen Auftritt vorbereiten

Werden Sie sich Ihrer selbst sicher aus eigener Kraft und eigener Initiative. Das ist längst nicht so schwer, wie Sie vielleicht glauben mögen. Denn das, was zählt, ist zunächst einmal der Wille zum Erfolg.

Wenn Sie ihn allerdings nicht aufzubringen vermögen, ist alle Mühe vergebens, und dann nützt auch eine Einflussnahme von außen wenig. Sind Sie beständig von Selbstzweifeln geplagt, sollten Sie erst einmal in sich gehen und sich fragen, woran das liegt. Alles andere aber ist eigentlich nur eine Frage der Übung. Nehmen Sie Situationen vorweg, die kritisch werden könnten, bevor es dazu kommt, und rüsten Sie sich dafür.

Überzeugen Sie sich durch einen Blick in den Spiegel davon, dass Sie gut aussehen, dass niemand Ihnen die Butter vom Brot nehmen kann. Der Krawattenknoten sitzt perfekt, die Frisur lässt nichts zu wünschen übrig, und das überzeugende Lächeln dazu stellt sich quasi automatisch ein, wenn Sie sich darauf verlassen können.

Testen Sie den Eindruck, den Sie auf andere machen, dadurch, dass Sie sich selbst davon überwältigen lassen, vergewissern Sie sich, dass Sie es können. Diese Übung lässt sich wiederholen, so lange Sie wollen. Sorgen Sie nur dafür, dass Sie nicht zwischendurch der Mut verlässt.

Sicherheit finden in verstörender Umgebung



Und sollte es dennoch dazu kommen, dann gönnen Sie sich eine Pause. Betrachten Sie die Dinge aus einem veränderten Blickwinkel und fangen Sie noch mal von vorne an. Dabei stören unfreiwillige Zuschauer oft, das muss man mit sich selbst ausmachen.

Als Trainingsparkett empfiehlt sich die heimische Umgebung, und wenn sie gerade nicht erreichbar

ist, ein Raum, in dem man sich zu Hause fühlt. Schon das gibt Sicherheit und hilft bei der Vorbereitung auf die kommende Herausforderung. Sollte das Meistern eines kitzigen Moments dann aber doch ganz anders verlaufen sein als eigentlich gewünscht, gehen Sie kritisch mit sich ins Gericht oder haken Sie die Angelegenheit ganz einfach ab. Sich mit Missgeschicken zu belasten, führt nicht weiter, die Analyse einer Fehlentwicklung aber schon. Dabei dürfen Sie gern andere zurate ziehen, wenn Ihnen das nützt und sie dazu bereit sind.

Es sollte sich jedoch um Vertrauenspersonen handeln, die Ihnen offen und ehrlich sagen können, woran es hapert – Menschen, bei denen Sie sicher sein können, dass Sie Ihnen nicht voller Häme die falsche Richtung zeigen und Sie nur in die Irre lenken. Damit hätten Sie Ihnen einen Bärendienst erwiesen.

Stufe für Stufe zum Erfolg



Denn es gilt, auf Bestätigungen aufzubauen. Fangen Sie im Kleinen an, arbeiten Sie sich Stufe für Stufe langsam vor. Ein gesundes Selbstbewusstsein entwickelt sich peu à peu, es lässt sich nicht vom Himmel holen, auch wenn Sie noch so gerne nach den Sternen greifen würden.

Das ist einer späteren Entwicklungsstufe vorbehalten, wiewohl Sie sich niemals allzu enge Grenzen setzen sollten. Nur wer das Unmögliche wagt, kann Erstaunliches erreichen, er muss nur sicherstellen, dass es ihn nicht aus der Bahn wirft, wenn es ihm misslingt.

Hüten Sie Ihr Pflänzchen der Selbstsicherheit, wenn es noch zarte Triebe zeigt, aber fordern Sie es auch heraus, wenn es stark genug dafür geworden ist. Auf keinen Fall dürfen Sie es verkümmern lassen, sollte es seine Blätter einrollen. Dann braucht es nur ausreichend Sonnenschein, um wieder in voller Pracht erstrahlen zu können.

Gönnen Sie sich ab und an ein Erfolgserlebnis, verbuchen Sie es zuversichtlich auf der Habenseite. Werden Sie nicht gleich übermütig, und denken Sie daran, dass man im Erfolgsrausch die größten Fehler machen kann. Man darf sein Glück nicht überstrapazieren. Ein Quäntchen davon gehört fraglos dazu, doch der Vorrat ist begrenzt und muss mitunter für Notfälle reserviert bleiben.

Bloß nicht die Segel streichen

Gehen Sie behutsam vor. Setzen Sie sich nicht gleich Risiken aus, die Sie noch nicht bewältigen können. Das schadet Ihrem Ego und wirft Sie nur zurück. Jeder Mensch hat seine Fehler, stehen Sie zu Ihren und lernen Sie, damit umzugehen.

Sollte Ihnen das im täglichen Leben weniger gut gelingen, können Sie sich jederzeit ins Labor zurückziehen und weitgehend folgenlos mit Ihrer Unzulänglichkeit experimentieren. Es wird eine Vielzahl methodischer Vorgehensweisen angeboten, die diesem Zwecke dienen sollen.

Suchen Sie sich aus einem breiten Spektrum aus, was Ihnen am meisten zusagt, und überlegen Sie sich einmal, warum das so ist. Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung – diese einfache Wahrheit wurde so manchem nicht gerade in die Wiege gelegt, aber doch frühzeitig als gut gemeinter Ratschlag mitgegeben.

Gehen Sie mit sich in Klausur, wenn Sie scheitern, wählen Sie einen anderen Ansatzpunkt, zeigen Sie sich Ihren eingefahrenen Gewohnheiten gegenüber flexibel und aufgeschlossen. Keinesfalls sollten Sie das, was Sie wurmt, auf sich beruhen lassen, die Fühler einziehen und die Segel streichen. So können Sie keine Fahrt aufnehmen, ein frischer Wind wird dann nicht nur lange auf sich warten lassen, sondern zudem noch ungenutzt an Ihnen vorbeiziehen. Sie brauchen Sicherheit, um im Leben bestehen zu können.

Wahre Schönheit kommt von innen



Wer selbstsicher auftreten möchte, muss nicht nur angemessen gekleidet sein, Mimik und Gestik sollten dazu passen. Wenn der Körper eine andere Sprache spricht, Sein und Schein nicht übereinstimmen, fehlt die Überzeugungskraft.

Geben Sie sich nicht anders, als Sie sind, es sei denn, Sie könnten diese Rolle perfekt spielen. Auch das lässt sich einüben, proben Sie Ihren Auftritt, bevor Sie ihn vollführen. Wählen Sie ein Publikum, das Missgriffe nicht weiter übelnimmt, sondern Sie im günstigsten Fall wohlwollend darauf aufmerksam macht. Die geschliffene Rede ist sicher ein gutes Mittel zum Zweck, wenn sie nicht auf taube Ohren stößt.

Andererseits lässt ein Verhaspeln immer darauf schließen, dass eine andere als die bekundete Absicht dem Verhalten zugrunde liegt. Schlagfertigkeit weiß immer zu punkten, auch wenn sie nur dazu dient, eine leicht verkrampfte Situation ein wenig aufzulockern. Allzu glatt und routiniert sollten Sie freilich auch nicht herüberkommen, dann meint man nur, Sie würden eine gut einstudierte Vorstellung abliefern.

Kleine Fehler verzeiht das Gegenüber gern, sofern sie charmant der Schusslinie entzogen werden. Wer mag denn schon aalglatte Propagandisten? Da können ihre Argumente noch so stichhaltig sein, Sympathiepunkte sammeln sie selten. Zur Selbstsicherheit gehört eine ordentliche Portion an Authentizität.

Grenzverletzungen werden nicht verziehen

Selbstsicher wirkt doch vor allem einer, der Fehltritte auch zugeben kann. Wem die Schamesröte ins Gesicht steigt, sobald er sich versprochen hat, sieht doch lediglich so aus, als wäre er erwischt worden. Von einem lauterem Ansinnen zeigt sich dabei keine Spur.

Ecken und Kanten müssen nicht unbedingt bei jeder unpassenden Gelegenheit hervorgekehrt werden, aber es kann gar nicht schaden, wenn sich vermuten lässt, dass es sie gibt. Verstellen Sie sich nicht, wenn Sie jemanden auf Ihre Seite ziehen möchten, aber geben Sie sich auch keine Blöße, unter der Sie im Nachhinein lange zu leiden haben könnten.

Wer lügen will, muss das im Rahmen des allseits Akzeptierten tun, schnell ist dabei eine Grenze überschritten. Verletzungen dieser Art können sich nachhaltig auswirken, ist ein Bruch erst mal herbeigeführt, lässt er sich schwerlich kitten. Zerschlagen Sie kein Porzellan, wenn das nicht nötig ist.

Gehen Sie bedächtig vor und setzen Sie Ihre Mittel überlegt und erfahren ein. Spielen Sie ein bisschen mit Ihren Möglichkeiten, solange es nicht ernst wird, damit Sie im Bedarfsfall keine bösen Überraschungen erleben. Stärken Sie Ihr Ego, bevor es einer Belastungsprobe standhalten muss, sammeln Sie zunächst ein paar Streicheleinheiten ein, wenn jemand an Ihrer harten Schale kratzen möchte. Trauen Sie sich nicht zu viel zu, aber riskieren Sie auch was.

Wie wirken Sie auf andere?

Sie würden es sich nie verzeihen, eine Gelegenheit ungenutzt gelassen zu haben, die sich vielleicht nie wieder bietet. Holen Sie sich lieber die eine oder andere Blessur, als darauf zu verzichten. Das kann Ihr Selbstbild schon verkraften. Und wenn dem nicht so sein sollte, muss es erneut wachsen.

Energie verliert sich nicht, sie kann zwar momentan verpuffen, sich aber genauso gut auch wieder an einer und derselben Stelle sammeln. Überlegen Sie gut, wofür sie einzusetzen ist, manches lohnt die Mühe einfach nicht, auch wenn das auf den ersten Blick gewaltig ärgert. Sie sind in jeder Hinsicht souverän, wenn Sie sich nicht beirren lassen, wobei das nichts mit Verbohrtheit zu tun haben muss.

Es ist immer von Vorteil, wenn es jemanden gibt, der einen im Ernstfall darauf aufmerksam machen kann. Vergewissern Sie sich, wie Sie auf andere wirken, lassen Sie sich nicht täuschen, sondern entwickeln Sie ein untrügliches Gespür dafür, wie Sie wirklich wahrgenommen werden. Das ist leichter gesagt als getan, doch die Übung macht auch in dieser Beziehung gewiss den Meister. Sollte sie allerdings zu zunehmender Verwirrung führen, müssen Sie der Sache auf den Grund gehen oder aber einfach den nötigen Abstand gewinnen.

Nicht mit Kleinigkeiten aufhalten

Vieles klärt sich doch von selbst, wenn nur ein wenig Zeit verstrichen ist. Steigern Sie sich nicht hinein, das reitet Sie nur selbst in eine Krise. Geben Sie auch dem Zufall eine Chance, er ist launisch und kann sich sowohl positiv wie negativ auswirken. Dann hat es halt nicht sollen sein.

Über kurz oder lang gleicht sich manches aus. Anstatt ins Grübeln zu verfallen, packen Sie besser die nächste sich bietende Gelegenheit beim Schopf und stärken Ihr Selbstwertgefühl dadurch, dass sie sich als ein echter Glückstreffer erweist. Oder besser noch: als Beweis für Ihren untrüglichen Instinkt.

Wenn die Äußerlichkeiten stimmen, wirkt sich das auch nach innen aus, ein aufmunterndes Konterfei kann Wunder wirken. Verschaffen Sie sich Sicherheit, indem Sie sich passend kleiden, aber hängen Sie Ihr Herz nicht an einen Fummel, der ein für alle Mal verdorben ist. Missgeschicke passieren, davor ist niemand gefeit.

Man kann sich allerdings dagegen wappnen, der Begegnung mit ihnen allzu lange nachzutrauern. Jedem Anfang wohnt bekanntermaßen ein neuer Zauber inne; wer immer nur in seinen eingefahrenen Bahnen verharret, wird es nie erfahren. Befreien Sie sich von dem, was Sie belastet, starten Sie durch.

Legen Sie ein gesundes Selbstbewusstsein an den Tag



Wer selbstsicher auftreten will, strahlt eine Kompetenz aus, die sich leicht vermitteln lässt. Wer seine Schwierigkeiten damit hat, kann dennoch höchst kompetent sein, doch man nimmt es ihm so leicht nicht ab.

Man kann es lernen anhand der Reaktionen seiner Mitmenschen, auch unter Anleitung, die Lücken aufzeigt und Möglichkeiten, besser anzukommen. Voraussetzung für den Erfolg ist eine schonungslose Offenheit sich selbst gegenüber, oder, wenn es daran mangelt, die Fähigkeit, kritische Bemerkungen konstruktiv umzusetzen.

Das fällt manchem gar nicht leicht, doch ist der Anfang erst gemacht, folgen weitere Schritte schnell auf dem Fuße. Wagen Sie den Versuch, wenn Ihnen die eigene Unsicherheit auf die Nerven geht, lassen Sie sich leiten, wenn Ihnen das hilft, oder gehen Sie mit sich selbst zurate.

Den gleichen Fehler muss man nicht immer wieder machen, sobald man ihn erkannt hat, Alternativen bieten sich, wenn man nach ihnen sucht. Die Überheblichkeit ist dabei genauso wenig am Platze wie unangebrachte Schüchternheit. Wenn Sie sich dabei ertappen, fragen Sie sich einfach, warum das wohl so ist und wie man es am besten ändern könnte. Ihre Umwelt ist Ihnen sicher gern dabei behilflich, profitiert sie doch ebenso davon.