

## Selbstvertrauen

Es gibt Menschen, die haben es, und es gibt solche, die haben es nicht. Diejenigen, die es haben, schauen uns geradewegs in die Augen und schütteln uns fest die Hand. Solche Menschen scheinen ein Abonnement auf die guten Plätze des Lebens zu haben.

Diejenigen, die es nicht haben, sind die ewigen Zweiten, die Zuhörer und Statisten. Sie verlassen z.B. ein Geschäft mit einer Jacke, die sie nicht wollten, weil die Verkäuferin sich so viel Mühe gegeben hat. Sie ärgern sich nur still und leise, wenn sie in den Ferien statt der versprochenen Meersicht auf eine Baustelle schauen müssen. Und wenn ihnen jemand auf die Füße tritt, dann entschuldigen sie sich demütig.

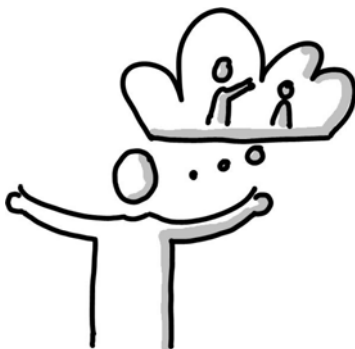
Die Rede ist vom Selbstvertrauen. Wer von uns wünscht sich in gewissen Situationen nicht mehr davon?



### Wie entwickelt sich unser Selbstvertrauen?

#### *Erfahrungen aus der Kindheit*

Niemand kommt mit einem geringen Selbstvertrauen auf die Welt. Viele Menschen sind schüchtern oder gehemmt, weil sie von klein auf Erfahrungen gemacht haben, dass mit ihnen etwas nicht stimmt und dass sie deshalb minderwertig sind. Aussagen wie zum Beispiel: «Aus dir wird nichts werden», «Mit dir muss man sich nur ärgern», «Du hast zwei linke Hände» usw. tragen kaum zu einem ausgeprägten Selbstbewusstsein bei.



#### *Unser Kritiker*

Diese Erfahrungen sind mit verantwortlich, dass wir heute eine innere Stimme mit uns herumtragen, die für uns selten ein gutes oder freundliches Wort übrig hat. Der Kritiker versucht laufend, unser Selbstwertgefühl anzugreifen. Und darin ist er übrigens sehr geschickt.

Er wirft uns unschöne Worte an den Kopf, er lässt uns im Glauben, dass wir minderwertig sind und er unternimmt absolut nichts, um unser Selbstvertrauen zu stärken.



#### *Innerer Dialog*

Unterstützt durch unseren Kritiker sind auch unsere inneren Dialoge meist geprägt von negativen Äusserungen gegenüber uns selbst. Wir denken schlecht über uns und trauen uns nur wenig zu. Eigene Fehler kritisieren wir sehr hart und Aussagen anderer Menschen sehen wir oft als Beweis unserer eigenen Unzulänglichkeit.



## Gefahren bei geringem Selbstvertrauen

Bestehen bei geringem Selbstvertrauen zusätzliche Gefahren, welche zu beachten sind? Um dies zu erfahren, haben wir bei der Kantonspolizei Appenzell Ausserrhodens nachgefragt. Herr Urs Helg von der Sicherheitspolizei gab uns auf die folgenden Fragen äusserst interessante Antworten. Dank seiner Erlaubnis dürfen diese hier wiedergegeben werden.

Sehr geehrter Herr Meyer  
Vielen Dank für Ihr Mail. Ihre Fragen kann ich aus meiner Optik wie folgt beantworten:

### ***Gibt es einen Zusammenhang zwischen Körperhaltung (z.B. unsicheres Auftreten) und der Gefahr, einem Gewaltverbrechen zum Opfer zu fallen?***

*Durchaus! Auch wenn keine verbindlichen Statistikzahlen vorliegen, kann schon allein aufgrund der nachvollziehbaren Täterstrategie, welche ihm eine möglichst geringe Gegenwehr vorgibt, davon ausgegangen werden, dass Täter unsicher auftretende Personen als Opfer seiner Taten auswählt. Dies tritt zum Beispiel ganz deutlich im Bereich der Entreisssdiebstähle zutage, bei welchen der Täter bewusst körperlich meist nicht mehr so fitte, ältere Damen auswählt. Auch hier – er will dem Opfer möglichst überlegen sein, sei es in Sachen Tempo bei der Flucht oder aber bei der Kraft im Falle einer körperlichen Auseinandersetzung. Auch bei sexuellen Übergriffen handelt der Täter zumeist nach der gleichen Grundeinstellung. Nur seine Überlegenheit kann ihn zum Ziel bringen, weshalb selbstbewusst und sicher auftretenden Personen, welche aufrecht gehen und in die Augen sehen, genau solche Täter abschrecken (können). Unsicher und scheu auftretende Menschen, vielleicht gar gepaart mit einem gebückten Gang und ängstlichem Hin- und Hersehen, unterliegen deshalb sehr oft einem erhöhten Opferrisiko – einfach weil man diesen die Unsicherheit und Angst ansieht.*

*Aufgrund dieser Erkenntnisse empfiehlt die Polizei – insbesondere auch älteren Mitmenschen – alles dafür zu tun, dass diese selbstsicher auftreten. Eine Grundlage dazu bildet eine möglichst gute körperliche Verfassung, was jedoch leider nicht jedermann/-frau vergönnt ist.*

### ***Gibt es überhaupt «typische» Opfer von Gewaltverbrechen?***

*Dies hängt sehr vom Tatbereich ab. Bei Entreisssdiebstählen sind vorwiegend ältere Frauen die Opfer. Bei Sexualdelikten trifft es zumeist Kinder und Frauen. Körperliche Gewalt hat sich mit der Veränderung unserer Gesellschaftswerte – insbesondere in den Bereichen Respekt, Anstand und Wertvorstellungen – und dem daraus entstandenen Egoismus leider sehr stark verbreitet. Jede Person kann heute auf aggressive Einzelpersonen oder Gruppen treffen, die gezielt auf «Gewaltausübung» aus sind. Auch hier werden sich die Täter wohl kaum (ausser diese sind mengenmässig deutlich überlegen) einen «Arnold-Schwarzenegger-Verschnitt» als Kontrabenten auswählen sondern lieber auf einen Schwächeren losgehen.*

*Ein genereller «Opfertyp» für alle Delikt-kategorien existiert nicht. Ich bin aber davon überzeugt, dass Haltung und Auftreten durchaus mitentscheiden können, ob man schliesslich Opfer einer Straftat wird.*

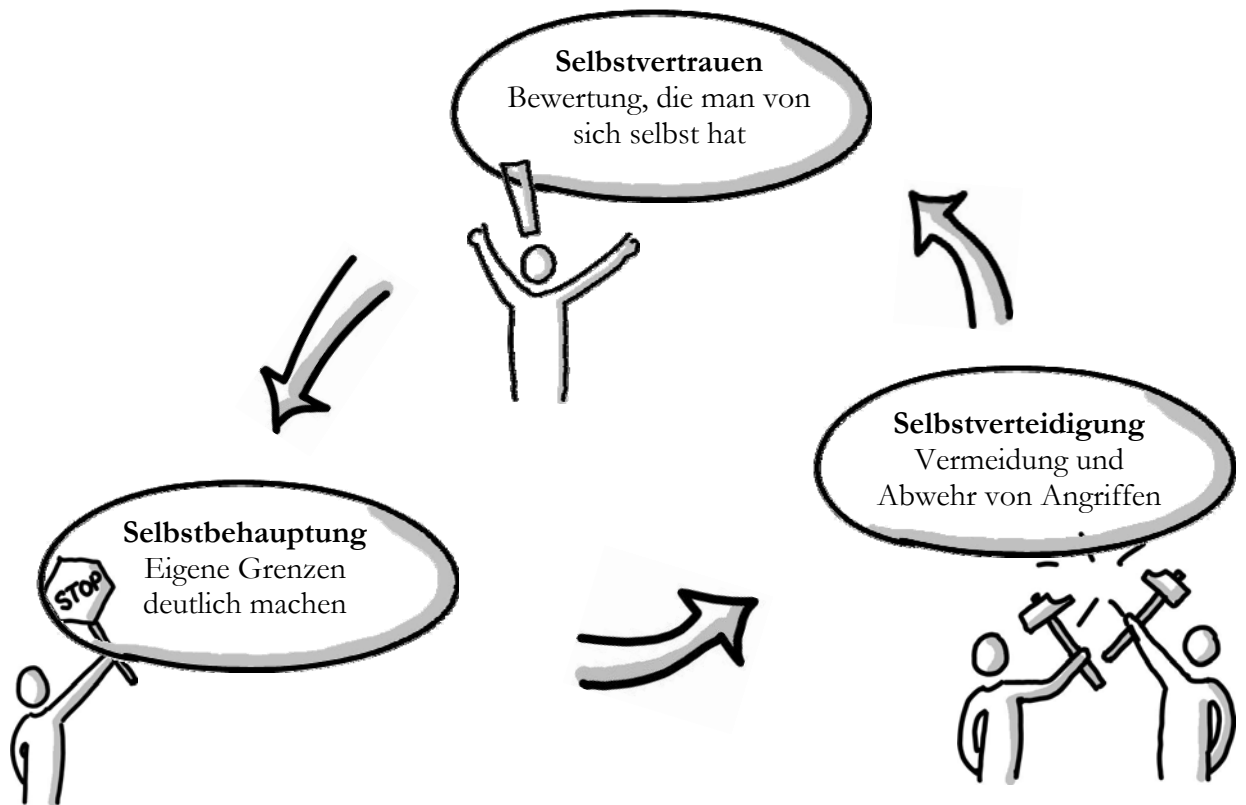
### **Wie schützt man sich am besten vor einem Gewaltverbrechen?**

Das grundsätzliche Ziel sollte sein, körperlich möglichst fit zu sein und diesen Zustand bis ins möglichst hohe Alter erhalten zu können. Ein sicheres Auftreten mit Selbstvertrauen (was aber leider vom Typ und den Lebenserfahrungen her nicht jeder oder jedem gegeben ist) ist überaus hilfreich. Einen erhöhten Schutz kann man mit Aufmerksamkeit und Voraussicht erlangen. Erkennt man die mögliche Gefahr frühzeitig, hat man meist genügend Zeit, eine Alternative (z.B. einen kleinen Umweg zur Umgehung) zu wählen oder sich gezielt auf die Gefahr einzustellen (der Umweg ist natürlich vorzuziehen!). Auch das Bauchgefühl kann einem dazu eine nützliche Hilfe sein, indem einem das offenbar unbegründete Kribbeln im Bauch zu besonderer Vorsicht und Aufmerksamkeit animieren soll. Ahnt oder erkennt man eine Gefahr, sollte man sich möglichst gezielt darauf vorbereiten, sei es mit Umweg, Schlaghilfe (z.B. Schlüsselbund) oder Pfefferspray. Der Pfefferspray ist übrigens nicht das Allweltsheilmittel! Erkennt man z.B. die Gefahr nicht frühzeitig, ist man für den Einsatz nicht bereit. Nur das Mittragen schützt nicht, auch wenn das Vorhandensein des Hilfsmittels dem oder der Besitzerin Sicherheit «vorgaukelt». Wird die Person unverhofft angegriffen, ist sie meist nicht mehr in der Lage, nach dem Spray zu greifen und diesen gezielt einzusetzen. Der Einsatz im Allgemeinen ist zudem mit einigen Bedingungen verbunden. Der Einsatz eines Pfeffersprays muss angemessen sein, es muss also eine Notwehr (für sich selber) oder Notwehrhilfe (für jemanden anderen) vorliegen. Das Gerät muss im Weiteren vor dem Gebrauch geschüttelt werden und die verschiedenen Bauarten (Strahl oder Nebel) sowie das Handling machen es zwingend nötig, den Pfefferspray abgelegen und für Menschen und Tiere nicht gefährdend auszuprobieren (man muss wissen, was passiert, wenn man auslöst!). Gefährliche, energiegeladene Situationen sollte man grundsätzlich meiden und in solchen Lagen nicht zusätzlich provozieren – auch wenn man sich kaum zurückhalten kann! Selbstverteidigung kann durchaus ein gutes Mittel sein. Hier gilt einfach zu erwähnen, dass, wer glaubt, nach einem Kurs mit 10 oder 20 Lektionen auch nur annähernd so gut wie einst Bruce Lee zu sein, der gibt sich einer trügerischen und fast immer falschen Sicherheit hin. Nur wer ständig und immer wieder trainiert, ist in einer Gefahrensituation (u. U.) in der Lage, das Erlernte – oder eben besser gesagt – das Antrainierte anzuwenden. Unbestritten bleibt jedoch, dass der- oder diejenige, welche/r Selbstverteidigung beherrscht und sich dessen bewusst ist, entsprechend selbstsicherer auftreten wird. Im Bereich der technischen Hilfsmittel werden zudem sogenannte «Schrillalarne» angeboten. Dabei handelt es sich um kleine Kästchen, welche mit einer Reissleine versehen sind. Gerät man in Gefahr, zieht man an der Reissleine, wodurch ein Stift aus dem Kästchen gezogen wird und ein ca. 90 dB lauter, schriller Sirenenton erklingt. Mit diesem Gerät sollen andere Leute darauf aufmerksam gemacht werden, dass man Hilfe benötigt. Ob man diese wirklich erhält, hängt einerseits vom Ort und andererseits von der Hilfsbereitschaft der Mitmenschen ab...

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass niemand 100%ig sicher ist! Jeder und Jede trägt ein gewisses Opferrisiko! Mit selbstsicherem Auftreten mit selbstbewusster Körperhaltung, einem aufmerksamen und vorausschauenden Verhalten und dem bewussten Meiden von potentiell gefährlichen Stellen oder Situationen kann das Risiko deutlich minimiert werden. Ein Restrisiko bleibt aber immer bestehen! Es gilt nach wie vor: «Vorsicht ist der beste Schutz!»

## Zusammenhang

Im Zusammenhang mit dem Thema «Selbstvertrauen» sind oft auch die nachfolgenden Begriffe zu hören. Nachfolgend ist eine kleine Klärung und Abgrenzung aufgeführt.



## Selbstvertrauen stärken

Wir haben verschiedene Möglichkeiten, unser Selbstvertrauen zu stärken. Wichtig ist nur, dass wir diese konsequent nutzen und einsehen, dass die Arbeit an unserem Selbstvertrauen nicht eine kurzfristige Übung ist.

### 3 Ansatzpunkte



#### Kopf (Denken)

- Denkmuster, die uns belasten erkennen und ändern
- Zweifel und Selbstabwertung stoppen (positive, innere Dialoge)
- Erfahrungen und Erlebnisse verarbeiten
- Ehrliches Selbstbild erarbeiten



#### Herz (Fühlen)

- Freude, Begeisterung, Mut und Spass am Tun und sich selbst überwinden entwickeln
- Angst, Unsicherheitsgefühle und Ärger (über sich selbst) wirksam begegnen
- Gelassenheit entwickeln
- Loslassen, entspannen, innere Ruhe finden
- Körperliches Selbstvertrauen und natürliche Autorität entwickeln
- Nervosität, flaes Gefühl, Zittern und andere körperliche Zeichen von Unsicherheit systematisch reduzieren



#### Hand (Handeln)

- Herausforderungen annehmen, sich etwas zutrauen
- Erfolgserlebnisse sammeln
- Selbstsicheres Auftreten und sichere Körpersprache



## Einige Übungen

Die folgenden Übungen sind dem Buch «So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen» von Rolf Merkle entnommen. Diese Übungen werden nur dann zum Erfolg verhelfen, wenn sie konsequent angewendet werden!

### ***Sagen Sie sich: «Ich mag Dich»***

Bei dieser Übung schauen Sie in den Spiegel und sagen sich selbst laut und mit einem Lächeln: «Susi (Ihren Namen einsetzen), ich mag Dich». Diesen Satz sollten Sie sich selbst für die nächsten drei Monate mindestens 10 Mal täglich sagen. Je schwerer einem Menschen diese Übung fällt, umso wichtiger ist sie. Auch wenn Sie anfänglich noch den Eindruck haben, sich selbst mit diesem Satz zu «belügen», ignorieren Sie das noch ungute Gefühl einfach und machen Sie mit der Übung konsequent weiter.

### ***Schliessen Sie Frieden mit Ihren negativen Seiten***

Je mehr Sie sich selbst für gewisse Eigenschaften oder Verhaltensweisen «verurteilen», umso mehr leben Sie mit sich selbst in ständiger Zwietracht und fördern damit Ihre Unzufriedenheit. Deshalb sollten Sie Ihre vermeintlichen Schwächen akzeptieren. Dies heisst nicht, dass Sie Ihre Schwächen gut finden, sondern lediglich für den Moment als Teil der eigenen Persönlichkeit annehmen müssen. So schaffen Sie die Voraussetzungen, um Ihre Schwächen zu verändern oder gar in Stärken umzuwandeln.

### ***Finden Sie an jedem Menschen etwas Positives***

Versuchen Sie, bei jedem Menschen etwas Positives zu finden. Durch diese Übung öffnen Sie sich für das Gute und Liebenswerte, das bei jedem Menschen und auch bei Ihnen vorhanden ist.

### ***Nehmen Sie Komplimente an***

Wer sich selbst mag, dem fällt es nicht schwer, Komplimente anzunehmen. Solche Menschen freuen sich darüber und sind überzeugt, dass das Lob der anderen begründet ist. Auf Komplimente reagieren Sie mit einem «Danke schön». Nehmen auch Sie Komplimente an und freuen sich darüber! Schmälern Sie diese nicht, indem Sie sich selbst sagen: «Das kann doch jeder». Auch wenn Ihre innere Stimme sich vielleicht noch dagegen wehrt, so reagieren Sie gedanklich auf sich selbst mit dem Satz: «Ich bin es wert und ich verdiene es, dass man mir Komplimente macht!»

### ***Führen Sie ein Pluspunkte-Buch***

Schreiben Sie Komplimente, Lob usw. auf. Finden Sie zusätzlich täglich etwas, das Sie schön, positiv und lobenswert an sich finden und schreiben dies ebenfalls auf. Das nächste Mal, wenn Sie sich minderwertig, schwach oder wertlos fühlen, lesen Sie Ihre Pluspunkte!

***Was schätzen andere an Ihnen?***

Schreiben Sie sich auf, was Ihre Mitmenschen (Kollegen, Partner, Kinder usw.) an Ihnen schätzen. Sollten Sie nicht wissen, was Ihre Mitmenschen an Ihnen besonders schätzen, dann fragen Sie nach!

***No-Body is perfect. Versöhnen Sie sich mit Ihrem Körper***

Nehmen Sie sich selbst so an, wie Sie sind! Solange Sie Ihrem Äusseren mehr Bedeutung beimessen als Ihrer Person, halten Sie die Verpackung für wichtiger als das Geschenk (Sie!). Sofern Sie lernen, sich selbst trotz vermeintlicher oder eingebildeter «Unvollkommenheiten» attraktiv und liebenswert zu finden, strahlen Sie dies auch aus und andere werden Sie genauso liebenswert und attraktiv finden. Es geht nicht darum, Ihr Spiegelbild zu verändern, sondern Ihren Blick in den Spiegel – sagen Sie grundsätzlich ja zu sich selbst!

Schaffen Sie zur Unterstützung positive Körpererlebnisse – gönnen Sie sich eine schöne Massage, gehen Sie regelmässig in die Sauna oder nehmen Sie regelmässig ein entspannendes Bad und sorgen Sie für ausreichend Bewegung. Positive Körpererlebnisse unterstützen die innere Harmonie und sind eine ideale Voraussetzung für eine positive Ausstrahlung.

***Machen Sie sich Ihre Stärken und positiven Eigenschaften bewusst***

Positive Eigenschaften werden schnell für selbstverständlich oder nichts Besonderes gehalten. Führen Sie sich Ihre Stärken und positiven Eigenschaften klar und deutlich vor Augen! Nehmen Sie sich mindestens ein oder zwei Stunden Zeit und verfassen Sie eine Art Bewerbungsschreiben, indem Sie all Ihre Stärken und Vorteile aufzählen (mindestens 1 bis 2 A4-Seiten!). Lesen Sie sich Ihr «Bewerbungsschreiben» täglich vier Wochen lang durch und ergänzen Sie es ständig um neue Stärken, die Ihnen zusätzlich einfallen. Ihre Stärken und positiven Eigenschaften müssen Ihnen in Fleisch und Blut übergehen, damit Sie noch negativen inneren Stimmen direkt etwas entgegenhalten können!

***Achten Sie auf Ihre Körpersprache und Körperhaltung***

Die Körpersprache ist der sichtbare Ausdruck unserer Gefühle und Gedanken. Wer z.B. «deprimiert» ist, der drückt dies auch in seiner Körpersprache aus – Kopf und Körper sind nach vorne gebeugt, Sprache und Bewegung sind eher langsam. Doch die Verbindung zwischen Gefühlen und Körpersprache ist in beide Richtungen beeinflussbar! So können umgekehrt auch Gefühle durch eine veränderte Körperhaltung positiv beeinflusst werden. Stehen Sie aufrecht, Brust heraus, Kopf gerade aus und den Blick nach vorne gerichtet. Sprechen Sie mit einer festen Stimme und setzen Sie einen entschlossenen Blick auf. Lächeln Sie offen und freundlich. Achten Sie immer wieder auf Ihre Körpersprache und korrigieren Sie diese, sofern notwendig!





## Meine Tagesbilanz

Was ist mir heute gut gelungen?	Warum	Was ist mir heute nicht so gut gelungen?	Warum? Was kann ich ändern?