

Präsenz. Ausdruck. Wirkung.

Guido Ingendaay

Persönliche Entwicklung und Kommunikation

Selbstbewusstsein

Kennen Sie das?

- In der Alltagsroutine den eigenen Wahrnehmungen und Gedanken wenig Aufmerksamkeit schenken
- Die eigenen Fähigkeiten immer wieder in Frage stellen oder abwerten
- Unzufrieden damit sein, was Sie aus Ihren Möglichkeiten machen
- Sich von Zweifeln und Unsicherheit in Ihrem Tun bremsen lassen
- Sich immer wieder bemühen, aber doch wenig Erfolg damit haben
- Die eigenen Möglichkeiten falsch einschätzen und sich überfordern

Wollen Sie das?

- Ihre Lebenssituation bewusst wahrnehmen und einschätzen
- Ein konstruktiveres Selbstverständnis entwickeln
- Mehr Vertrauen in Ihr Potenzial entwickeln
- Selbstverständlicher Ihre Stärken und Fähigkeiten zeigen
- Selbstbewusster auftreten und die eigenen Interessen vertreten
- Impulse zu persönlicher Veränderung leichter in Aktion umsetzen
- Planvoller und gelassener an die Umsetzung Ihrer Vorhaben herangehen

Warum brauchen Talente Selbstbewusstsein?

Selbstbewusstsein ist nicht gleichbedeutend mit Selbstsicherheit. Ein selbstbewusster Mensch ist sich seiner selbst bewusst, was immer auch die Erfahrung sein mag – also auch wenn er gerade Unsicherheit, Zweifel oder Misserfolg durchleben sollte. Das Gegenteil einer selbstbewussten Person ist nicht die unsichere, sondern die unbewusste Person.

Denn es gibt Menschen, die sich ihrer selbst recht sicher zu sein scheinen, bis sie eines Tages ihre gewohnte Sicherheit verlieren. Plötzlich merken sie, dass sie eigentlich recht wenig „selbstbewusst“ sind. Dieses Phänomen habe ich oft gerade bei talentierten Musikern beobachtet, denen in jungen Jahren alles spielend leicht gelungen ist. Sie wussten instinktiv, wie sie die gestellten Aufgaben lösen konnten. Doch dann stellten sie eines Tages fest, dass „es nicht mehr so leicht geht“. Irgendein hartnäckiges Problem tauchte auf, z. B. ein Zittern der Hand beim Klavierspielen. „Was ist denn passiert? Früher konnte ich es doch!“ fragten sie sich verunsichert.

Alles, was wir ohne aktive Beteiligung des Bewusstseins lernen, ist anfällig für Irritationen. So kommt es, dass „Naturtalente“ irgendwann einmal in eine Phase tiefer Unsicherheit kommen. Sie spüren, dass sie eigentlich gar nicht „wissen, wie es geht“. Sie haben es eben nur „im Gefühl“,

aber sobald irgendeine emotionale Irritation einsetzt, funktioniert ihre gefühlsgeleitete Selbststeuerung nicht mehr. Typische Auslöser für solche Irritationen sind steigende Erwartungen anderer oder hohe Ansprüche an sich selbst.

Jeder Mensch ist in mancher Hinsicht ein Naturtalent. Jeder hat etwas in sich, das er leicht ausbilden könnte. Doch dazu braucht man Selbstbewusstsein. Es gilt, zum Talent das Bewusstsein hinzuzulernen. Das gefühlte Wissen „Ich kann das doch eigentlich“ reicht nicht aus. Erst wenn die klare Idee davon, „wie ich mit mir umgehen muss, damit es geht“, hinzukommt, kann ein Mensch seine Talente nutzen. Dann kommt der Mensch zu sich selbst - und zum Erfolg.

Worauf gründet sich Selbstbewusstsein?

Selbstbewusst wird man nicht dadurch, dass man sich einredet, diese oder jene positive Eigenschaft zu haben. Selbstbewusstsein beginnt mit realitätsbezogener Wahrnehmung, also nicht mit „Wie will ich sein?“, sondern mit „Wie bin ich?“

Die Wahrnehmung der eigenen Person wird jedoch oft von Urteilen und Korrekturen erschwert, die sich blitzschnell einstellen, wenn sich der Scheinwerfer der Aufmerksamkeit auf das eigene Selbst richtet.

Ich möchte Ihnen ein kleines Experiment vorschlagen, das ich im Coaching verwende: Nehmen Sie sich doch einmal in diesem Moment wahr, wie Sie dazusitzen und dies lesen! Was fällt Ihnen auf?

Haben Sie mehr gemacht, als sich wahrzunehmen? Haben Sie beispielsweise Sitz oder Haltung etwas verändert, weil Sie dachten, etwas sei nicht ganz richtig? Dann haben Sie ein Beispiel dafür, was ich meine. Selbstbeurteilung und Selbstkorrektur sind schnell zur Stelle, und die Zeit, die für die eigentliche Selbstwahrnehmung bleibt, verkürzt sich auf einen Lidschlag.

Selbstbewusst kann man nur werden, wenn man sich mit den eigenen Sinnen und dem eigenen Denken der Wirklichkeit zuwendet. Dabei begibt man sich in das Spannungsfeld zwischen der Wirklichkeit, „wie sie ist“, und der Wirklichkeit, wie „ich sie wahrnehme“. Mit diesem mutigen Schritt beginnt Selbstbewusstsein.

Kann man Selbstbewusstsein lernen?

Ja, kann man. Ein Teil des Weges besteht darin, seinen „inneren Dirigenten“ kennenzulernen und auszubilden.

Stellen Sie sich einmal ein Orchester mit vielen Instrumenten vor. Das sind Sie selbst! Die Instrumente stehen für alle körperlichen und geistigen Potenziale, über die Sie verfügen, also Ihre Energie, Ihre Knochen, Muskeln und Gelenke, aber auch Ihre Wahrnehmungsfähigkeit, Ihre Kreativität oder ein bestimmtes Talent. So wie nun selbst das beste Orchester einen geschickten und kreativen Dirigenten braucht, um seine Kunst voll zu entfalten, so braucht jeder Mensch zur Nutzung seines Potenzials auch einen konstruktiv denkenden inneren Dirigenten.

Wenn wir unbedacht und planlos handeln, dann ist das so, als würde der Dirigent mit den Armen herumfuchteln und sein Orchester verwirren. Wie schade! Denn die Spieler können noch so talentiert sein, die Musik wird nicht schön klingen, wenn der Dirigent sein Organisationstalent falsch benutzt.

Der innere Dirigent hat eine integrierende Funktion, er sorgt dafür, dass alle an der Handlung beteiligten Prozesse miteinander und nicht gegeneinander arbeiten. Dies ist fundamental wichtig für jede Form inneren und äußeren Handelns. Ob es Ihnen darum geht, selbstbewusst und sicher aufzutreten, Ihre Stimme effizient zu benutzen und von Ihren mentalen und psychischen Energien im Handeln und in der Kommunikation wirkungsvollen Gebrauch zu machen – ein wacher und geschulter innerer Dirigent ist der Schlüssel zum selbstbewussten Gebrauch Ihres persönlichen Potenzials.

Ein guter innerer Dirigent richtet den Blick auf die Anforderung der gewünschten Handlung und schätzt sie realistisch ein. Dann schaut er auf die verfügbaren Potenziale, spricht sie an und bringt sie aktiv ins Spiel. Ein guter innerer Dirigent ist kein blinder Optimist, aber er bleibt auch nicht im

Schatten der Vergangenheit; er öffnet sich für neue Chancen und Handlungswege. Er versteht etwas von Handlungseffizienz und weiß um die Wichtigkeit eines guten Konzepts für den Handlungserfolg. Für ihn gibt es keine „fehlende Begabung“, sehr wohl aber „ineffiziente Konzepte“. Sie sehen, ein guter innerer Dirigent ist einfach lebhaft an Ihrem Erfolg interessiert.

Wenn aus schlummernden Möglichkeiten echte Fähigkeiten werden, erlebt ein Mensch diesen Prozess als sehr befriedigend. Handlungserfolg tut dem Selbstvertrauen gut; er stärkt das Bewusstsein: „Ich habe die Möglichkeit, auch noch andere Ziele zu erreichen.“ Menschen, die sich aktiv um die effiziente Nutzung ihrer Potenziale kümmern, entwickeln deswegen persönliche Einstellungen, die Zuversicht und Freude am Handeln ausdrücken. Menschen, die ihre Potenziale ohne effizienten Umsetzungsplan zu verwirklichen suchen, erleben häufiger Misserfolg und das Gefühl des Scheiterns.

Beispiel: Manche Menschen sind vor einem Auftritt recht nervös. Wenn man sie danach fragt, was Sie denn in Bezug auf Ihren Auftritt denken, sagen sie vielleicht so etwas wie: „Ich fürchte mich, dass ich schlecht wirken könnte, deswegen werde ich wohl versuchen, die Sache schnell hinter mich zu bringen.“ Das bedeutet, ihr innerer Dirigent gibt ihnen den Impuls „die Sache schnell hinter sich bringen“. Wie wäre es nun, wenn ihr innerer Dirigent fragen würde: „Was gibt es eigentlich bei einem Auftritt zu tun und wie kann ich das tun?“ Dann würde die Aufmerksamkeit auf konkrete Anforderungen und aktivierbare Potenziale gelenkt werden – und das wäre der Beginn eines konstruktiveren Selbstgebrauchs und damit einer besseren Nutzung des persönlichen Potenzials.

Wie Sie einen kreativen und kompetenten „inneren Dirigenten“ entwickeln können, kann ich Ihnen zeigen. Denn dazu finden sich in der Alexander-Technik einzigartig detaillierte Anleitungen. Alexander-Technik ist ein Schule für Dirigenten.