

## Tipps zur Förderung der Selbstsicherheit

May 2nd, 2014

[Goto comments](#) [Leave a comment](#)



Immer hört man es an der ein oder anderen Stelle wieder: Selbstbewusstsein bringt nach Vorne. Egal ob im Beruf oder im Privatleben. Nur wer den Mund aufmacht, bekommt was er will.

Nur wer sich nicht unterkriegen lässt kommt weiter im Leben. Grundsätzlich mag an der Aussage nichts falsch sein, doch muss jedem bewusst sein, dass Selbstbewusstsein auch bedeutet, mit sich selber im Reinen zu sein.

Es bringt nichts, sich selber als die größte, stärkste und beste Persönlichkeit

darzustellen, wenn man so in Wirklichkeit gar nicht ist. Manchmal ist dann auch weniger mehr, wenn man zum richtigen Zeitpunkt seine Selbstsicherheit ausspielt. Man muss gar nicht immer in der ersten Reihe stehen. Nur dann, wenn es für einen selber drauf ankommt.

### Selbstbewusst von Kindheit an!?

Viel von unserer Persönlichkeit und auch unsere Selbstsicherheit wird schon in der Kindheit geprägt. Das Umfeld in dem man aufwächst, das Verhalten der Vorbilder (Eltern, Freunde, Lehrer o.ä.), Erfahrungen die man macht und Lehren die man aus seinen Erlebnissen zieht beeinflussen unser Selbstbewusstsein enorm. Sicherlich ist es schwieriger für einen Menschen, ein (so genanntes) gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln, wenn man keine Vorbilder hatte.

Oder kaum Wertschätzung oder Anerkennung und eine Förderung des Selbstwertgefühls erhalten hat. Trotz allem kann man bis ins hohe Alter daran arbeiten und sich weiter entwickeln. In seinem Leben entwickelt man ja auch immer wieder neue Stärken (und natürlich auch Schwächen), die man sich immer wieder bewusst machen sollte. Mit dem Gewinn an Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit wächst meist auch die persönliche Zufriedenheit.

### Punkte für eine starke Persönlichkeit

Die wichtigsten Punkte um eine starke Persönlichkeit zu werden (oder auch zu bleiben) hat Edith Rohrmoser im smi-Seminar „Sicher, souverän und selbstbewusst“ zusammengefasst. Man sollte zunächst die folgenden Punkte beachten:

- Erkennen eigener Stärken
- Begeisterungsfähigkeit
- Empathie (auf andere eingehen können)
- Authentizität (den eigenen Stil finden)
- Positive Selbstkommunikation und Gedanken
- Positive Körpersprache und Sprechweise

### Leichter gesagt als getan

In der Theorie sind die meisten Punkte klar. Nur wenn es um die praktische Umsetzung geht, hapert es oft an der einen oder anderen Stelle. Positives Denken fällt manchmal nicht so leicht, wenn der Schreibtisch voller Aufgaben liegt und der/die Vorgesetzte noch mit einem extra Wunsch um die Ecke kommt. Wie begeistert soll man sein, wenn der Arbeitsauftrag oder die Problemstellung beim besten Willen nicht interessant zu reden ist!?

Und dann soll man auch noch emphatisch sein und auf sein Gegenüber eingehen? Alles nicht so einfach. Die Selbstsicherheit eines Menschen zeigt sich in seinem Auftreten und Verhalten in bestimmten Situationen. Selbstsicheren Menschen fällt es oft leichter, sich zu behaupten und sich herausfordernden Situationen zu stellen, was wiederum Einfluss auf den Erfolg und die Lebensgestaltung haben kann.

### 8 Tipps zur Förderung der Selbstsicherheit

Edith Rohrmoser hat 8 Tipps für Sie zusammengestellt, die für mehr Selbstsicherheit sorgen:

1. Ursachen von Unsicherheiten suchen
2. Analyse der eigenen Stärken und Schwächen
3. Persönliche Ziele formulieren
4. Anstreben einer interessanten und vielseitigen Aufgabe, in der sich die Persönlichkeit entwickelt
5. Schwierigkeiten als Herausforderungen akzeptieren
6. Kommunikationsfähigkeit trainieren
7. Vom Perfektionismus verabschieden
8. Fortbildung als lebenslangen Prozess akzeptieren

Wenn Sie mit diesen Tipps beginnen fällt vieles sicher nicht mehr so schwer. Man lernt auch mit unangenehmen Situationen besser umzugehen. Die Zufriedenheit mit sich selber kommt dann von ganz allein. Hin und wieder kann man sich sicher auch etwas von anderen abgucken, anstatt seine eigene Persönlichkeit komplett durch zu analysieren. Dies ist oft der schnellere, wenn auch nicht der langfristige Weg. Wichtig ist ein wenig Mut und der Wille, etwas zu ändern.

### Edith Rohrmoser bei smi

Edith Rohrmoser treffen Sie auf unserem **Kongress am 15. und 16. Mai 2014 in Berlin**, wo Sie zahlreiche Workshops anbietet. Oder alternativ können Sie unsere Veranstaltung „**Professionalisierungs-Seminar für die speziellen Anforderungen im gehobenen Office-Management!**“ besuchen und von Frau Rohrmosers langjähriger Erfahrung profitieren. Edith Rohrmoser ist seit 15 Jahren Managementtrainerin und Unternehmensberaterin. Ihre Schwerpunkte liegen bei kommunikativen und organisationspsychologischen Themen. Als DVCT-zertifizierter Business Coach hat sie sich zudem auf Karriere- und Veränderungscoaching spezialisiert. Weitere Informationen unter: <http://www.edith-rohrmoser.de/>

