

! !
(!! ' !
! " "
(" ' !

HelfRecht

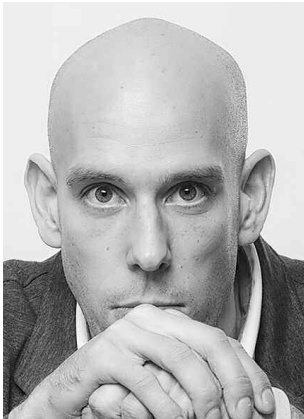
% ! " %
! " !
! % \$ " "
!# !

' ! !
!# ! " ! # !
" " &
%" ! !

Yes, I can!

Selbstbewusst wie ein Spitzensportler:

Vier Tipps, mit denen Sie langfristig Ihr Selbstvertrauen steigern.



von Markus Czerner

Vortrag und Workshop von Markus Czerner bei den Praktikertagen

Mentaltrainer Markus Czerner können Sie bei den nächsten HelfRecht-Praktikertagen (18./19. Oktober) live erleben. Und das gleich zweimal: mit seinem Vortrag **„Alles Kopfsache: Was wir in Sachen Selbstbewusstsein von erfolgreichen Spitzensportlern lernen können“** sowie einem vertiefenden **Workshop „Da sein, wenn's drauf ankommt: Sie trainieren, wie Sie Selbstvertrauen aufbauen und selbstbewusst die eigenen Ziele erreichen“**. – Weitere Infos zum Programm der Praktikertage: www.helfrecht.de

Spitzensportler treten mit einem unbändigen Selbstvertrauen auf. Sie brauchen es auch, um große Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Gleichzeitig ist es aber auch das, was vielen Menschen bei großen Herausforderungen fehlt: der Glaube an sich selbst. Es geht ja oftmals die Meinung um, Selbstvertrauen liegt in unseren Genen und wir werden damit geboren. Totaler Quatsch! Auch Spitzensportler werden damit nicht geboren. Sie müssen es sich antrainieren und erarbeiten. Mit den folgenden vier Tipps können Sie Ihr Selbstvertrauen langfristig und nachhaltig steigern:

1. Positive Glaubenssätze

„Ich kann das nicht!“

„Ich schaffe das ja eh nicht!“

„Das ist eine Nummer zu groß für mich!“

Das sind Glaubenssätze, die ein schwaches Selbstvertrauen überhaupt erst entstehen lassen. Wenn Sie Ihr Selbstvertrauen stärken wollen, sollten Sie sich von solchen Glaubenssätzen verabschieden. Eines der berühmtesten Zitate aus der Sportwelt ist vom Boxer Muhammad Ali: „Ich bin der Größte!“ Für viele ist es nur ein Zitat, für Ali selbst war es ein Glaubenssatz. Er hat wirklich geglaubt, dass er der Größte ist – und dementsprechend hat er auch gehandelt. Setzen Sie sich einfach mal hin und schreiben Sie auf einem Zettel auf, was Sie über sich denken und was Sie für Glaubenssätze haben. Wenn diese negativ sind: Sie sollten Ihre negative Meinung über sich selbst durch eine positive ersetzen.

2. Positive Selbstbotschaften

Führen Sie Selbstgespräche? Wenn ja: Wie kommen Sie in diesen Gesprächen weg? Positiv oder negativ? Jeder Mensch führt solche Selbstgespräche, teilweise sogar völlig unbewusst. Die

meisten Menschen reden hierbei aber immer nur schlecht über sich selbst. Sie gehen zum Beispiel aus einer geschäftlichen Verhandlung oder einer Präsentation oder einem Mitarbeitergespräch raus und zählen sich selbst auf, was sie alles schlecht gemacht haben. Warum gehen Sie nicht zuerst einmal hin und zählen das auf, was Sie gut gemacht haben? Schauen Sie sich Spitzensportler an: Sie geben sich in Wettkämpfen selbst die Faust, schreien ein „komm jetzt!“ raus oder klopfen sich innerlich selbst auf die Schulter, und zwar besonders dann, wenn die Dinge eben mal nicht so laufen, wie sie es gerne hätten. Vermeiden Sie es, sich in solchen Situationen selbst herunterzuziehen, sondern bauen Sie sich durch positive Selbstbotschaften vielmehr selber auf. Für Ihr Selbstvertrauen ist das Gold wert.

3. Hohe Eigenakzeptanz

Einer der wichtigsten Schritte für mehr Selbstvertrauen ist die Eigenakzeptanz. Sich selbst akzeptieren. Stärken akzeptieren, aber auch Schwächen akzeptieren. Seien Sie doch mal ganz ehrlich zu sich selbst: Akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind? Mit all Ihren Fehlern und kleinen Mackeln? Die wenigsten Menschen tun das – Spitzensportler hingegen haben ein sehr hohes Maß an Eigenakzeptanz. „Ich bin gut so, wie ich bin!“ – Sagen Sie diesen Satz einmal zu sich selbst. Sollten Sie das komisch finden oder dabei lachen müssen, dann akzeptieren Sie sich selbst nicht. Sollten Sie zu den Menschen gehören, die vor ihren Schwächen weglaufen und sie bewusst ignorieren: So können Sie niemals selbstbewusst durchs Leben gehen. An sich glauben können Sie erst, wenn Sie sich akzeptieren.

4. Starkes Selbstwertgefühl

Wie viel sind Sie sich selbst wert? Sie haben sicher schon einmal von dem sogenannten



Selbstwertgefühl gehört. Ein schwaches Selbstvertrauen ist immer zurückzuführen auf ein geringes Selbstwertgefühl. Die meisten Menschen definieren ihr eigenes Selbstwertgefühl anhand der Meinung Dritter und materieller Gegenstände. Und genau das ist falsch! Materielle Dinge oder sonstige äußerliche Faktoren können Ihr Selbstvertrauen nicht stärken. Selbstvertrauen kommt aus dem Inneren. Sie denken, wenn Sie einen dicken Porsche fahren würden, würden Sie selbstbewusster durchs Leben gehen? Tun Sie nicht! Denn in diesem Falle machen Sie Ihr Selbstwertgefühl von einem Auto abhängig, also einem materiellen Gegenstand.

Gleiches gilt für die Abhängigkeit von anderen Menschen: Zu viele Menschen nehmen sich ein Leben lang das, was andere sagen, zu Herzen und fangen an, das zu glauben. „Du bist nicht gut genug!“ oder „Spar Dir lieber die Enttäuschung!“. Sollten Sie sich hier wiederfinden: In dem Fall haben nicht Sie entschieden, wie viel Sie sich wert sind. Andere haben das für Sie getan. Selbstbewusst zu sein bedeutet, so wenig wie möglich von der Meinung anderer abhängig zu sein. Wenn Sie glauben, dass Sie etwas schaffen können, dann hören Sie nicht auf die ganzen Nein-Sager in Ihrem Umfeld. Nur weil andere Menschen nicht an das glauben, was Sie vorhaben, müssen Sie das nicht tun. Spitzensportler gehen da sogar noch einen Schritt wei-

ter: Sie haben nur Menschen in ihrem unmittelbaren Umfeld, die an sie glauben. Für Menschen, die nicht an sie glauben, ist kein Platz. Es mag vielleicht etwas radikal klingen, aber es ist der richtige Weg. Lösen Sie sich von Menschen, die Ihnen nichts zutrauen und Ihnen ständig sagen, dass Sie nicht gut genug für etwas sind. Sie werden Sie nicht weiterbringen. Ganz im Gegenteil: Sie zerstören Ihr Selbstwertgefühl.

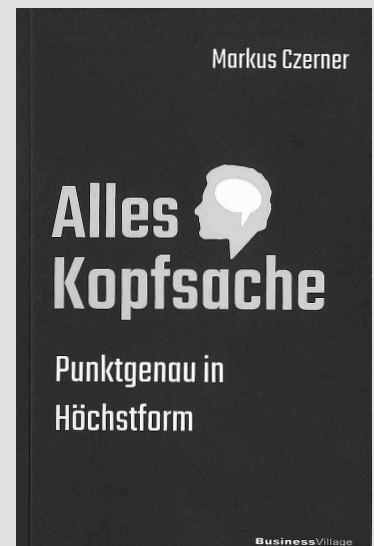
Zusammengefasst bedeutet das für Sie:

- Ändern Sie Ihre Glaubenssätze und fangen Sie an, sich etwas zuzutrauen.
- Ein effektiver Schritt, Ihre Glaubenssätze zu ändern, sind positive Selbstbotschaften. Loben Sie sich in Selbstgesprächen und sehen Sie immer zuerst das Positive, bevor Sie sich dem Negativen widmen.
- Lernen Sie sich selbst zu akzeptieren. Seien Sie sich dabei sowohl Ihrer Stärken, als auch Ihrer Schwächen bewusst.
- Steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl. Hören Sie nicht auf das, was andere sagen oder von Ihnen erwarten. Es ist egal, was andere Menschen über Sie denken und was sie Ihnen zutrauen. Was Sie über sich denken und was Sie sich zutrauen, das ist alles, was zählt. ■

Markus Czerner hat einen außergewöhnlichen Weg hinter sich: vom Profi-Tennisspieler hin zum Athletenmanager, weiter zum Geschäftsführer und über Umwege zum Keynote Speaker und Erfolgs-Experten (www.markusczerner.de).

Selbstvertrauen hilft, die große Welle zu reiten: An sich und seine eigenen Fähigkeiten zu glauben, ist unabdingbar, wenn man anspruchsvolle Herausforderungen erfolgreich meistern will.

Zum Weiterlesen



Markus Czerner: **Alles Kopsache. Punktgenau in Höchstform.** BusinessVillage Verlag Göttingen, 2017, Hardcover, 176 Seiten, 29,99 Euro. – ISBN 978-3-86980-396-8