

Beck professionell

Selbstbewusstsein

Wege zu mehr Stärke, Erfolg und Lebensqualität

von
Bettina Stackelberg

1. Auflage



Verlag C.H. Beck München 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:
www.beck.de

ISBN 978 3 406 66828 9

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Stackelberg
Selbstbewusstsein

beck-shop.de

beck-shop.de

beck-shop.de

Selbstbewusstsein

Wege zu mehr Stärke, Erfolg
und Lebensqualität

von

Bettina Stackelberg



Zur Autorin:

Bettina Stackelberg, die Frau fürs Selbstbewusstsein®, unterstützt als Coach mit Leidenschaft, Empathie und Know-how Menschen dabei, selbstbewusster zu werden. Sie sieht sich als Begleiterin, die ihre Klienten dazu ermutigt, Zugang zu ihren Ressourcen zu finden, Neues zu entdecken und mit Bewährtem zu verbinden.

Die studierte Germanistin und leidenschaftliche Münchenerin ist außerdem seit über 20 Jahren Trainerin in der freien Wirtschaft (MAN, BMW, Siemens u. a.) und hält Vorträge auf bundesweiten Kongressen. Und weil sie auch mal allein sein muss, schreibt sie gerne Bücher. Sie hat viel zu sagen, weil sie aus eigener Lebenserfahrung spricht und deshalb viele Ängste und Zweifel selbst kennt. Engagiert und neugierig auf Menschen, lebt sie ihre Berufung. Weitere Infos finden Sie unter www.bettinastackelberg.de und auf ihrem Blog www.bettinastackelberg.de/blog.

www.beck.de

ISBN 973-3-406-66828-9

© 2014 Verlag C.H. Beck oHG
Wilhelmstraße 9, 80801 München

Satz: Fotosatz Buck, Zweikirchener Str. 7, 84036 Kumhausen
Druck: Druckhaus Nomos, In den Lissen 12, 76547 Sinzheim
Umschlaggestaltung: fernlicht kommunikationsdesign, Gauting
Bildnachweis: Marina Ignatova – Fotolia.com

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier
(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

So nutzen Sie dieses Buch

Um Ihnen das Lesen und Arbeiten mit diesem Buch zu erleichtern, hat der Autor verschiedene Stilelemente verwendet, die Ihnen das schnellere Auffinden bestimmter Texte ermöglichen. So finden Sie die Tipps und Musterformulare sofort.



Hier finden Sie Tipps, Aufzählungen und Checklisten.



Hier finden Sie Beispiele, die das Beschriebene plastisch erläutern und verständlich machen.



Hier finden Sie Übungen und Muster zum selber Ausfüllen und Nachrechnen.

beck-shop.de

Vorwort

Das neue, große Buch übers Selbstbewusstsein, dieses unerschöpfliche, bereichernde, wichtige und facettenreiche Thema. Seit ich 2008 mein erstes Buch darüber schrieb, ist viel passiert: Ich habe viel Feedback bekommen zum Buch und bin in Seminaren, Coachings und Vorträgen mit sehr vielen Menschen darüber ins Gespräch gekommen. Und ich habe dazugelernt. Mir ist klar geworden, dass ein starkes Selbstbewusstsein noch viel mehr Gutes in unserem Leben bewirkt als bislang angenommen. Es wirkt noch umfassender und tiefer. Alle Qualitäten unseres Lebens verstärken sich mit mehr Selbstbewusstsein.

Kennen Sie das? Sie denken viel über sich nach, wollen sich weiterentwickeln und arbeiten an sich – eigentlich alles gut. Und dann stecken Sie wieder einmal in einer tiefen Krise und Ihr Gedankenkarussell dreht sich so schnell, dass Ihnen schwindelig wird, ohne dass Sie es stoppen können. Vielleicht hatten Sie Streit mit Ihrem Partner und Sie grübeln, was Ihr Anteil daran war, was Sie vielleicht hätten anders machen können. Oder Sie verstehen nicht, warum Ihr Chef Ihrem Kollegen und nicht Ihnen die Projektleitung gegeben hat – was haben Sie falsch gemacht? Vielleicht gehen Sie ja auch gerade besonders hart mit sich ins Gericht, weil Ihre Karriere zu sehr stockt, Sie offenbar alle guten Männer vergraulen oder Sie zu undiszipliniert in puncto Sport und Ernährung sind.

Sie sind sich Ihrer selbst bewusst, denken über sich nach und merken: Das ist doch immer wieder unglaublich anstrengend. Und Ihnen schießt der gute alte Spruch aus Asterix durch den Kopf: „Beati pauperes spiritu – selig sind die geistig Armen!“ Sie fragen sich, warum zum Teufel Sie sich das immer wieder antun, diese Selbstreflexion, dieses Sich-Hinterfragen oder gar Infrage-Stellen. Andere leben doch

auch unreflektiert und fröhlich in den Tag hinein, belasten sich so erfrischend wenig mit schweren Gedanken und lassen sich einfach treiben durch die vermeintlichen Zufälle des Lebens. Andere machen sich doch auch keinen Kopf über ihr Leben. Kein Kopfzerbrechen, keine Selbstzweifel, keine Grübeleien ... muss das schön sein.

Ja? Sind Sie sicher? Sind die Unreflektierten wirklich die Glücklichen?

Glauben Sie mir, ich kenne diese Gedanken auch. Wenn es mir schlecht geht, ich sowieso schon sehr erschöpft bin und dann meinen berstenden Gedankenwuschkopf beim besten Willen nicht abstellen kann. Wenn mir meine Selbstzweifel wieder mal im Weg stehen und mich nicht vorankommen lassen. Wenn mich die Anstrengung stöhnen lässt, wenn ich mal wieder merke: Nein, es sind nicht die Umstände oder die doofen anderen – ich selbst muss und werde etwas ändern.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen die vielen Vorteile von Selbstbewusstsein und Selbsterkundung bzw. -entdeckung vor Augen führen. Wie sehr viel tiefer, reicher, erfüllter und selbstbestimmter Ihr Leben mit einem starken Selbstbewusstsein ist. Klar, eben dieses weiterzuentwickeln ist immer wieder auch anstrengend. Aber ich bin felsenfest davon überzeugt: Es lohnt sich!

Zwischen den Kapiteln finden Sie vier Porträts von ganz normalen Menschen, die auf ganz unterschiedliche Art und Weise ihren Weg zum Selbstbewusstsein gefunden haben. Mögen diese kleinen Geschichten Ihnen Anregung und Inspiration sein.

Lesen Sie dieses Buch Kapitel für Kapitel oder auch ganz durcheinander, je nachdem, welcher Teil Sie gerade anspricht. Es gibt kein „Muss“, nur viel Leichtigkeit und Freude am Lesen und Nachdenken und Ausprobieren und Lernen – das wünsche ich mir und Ihnen, liebe Leser!

Ein starkes Selbstbewusstsein lädt Lebensqualität in unser Leben ein, lässt uns gelassener, zufriedener, dankbarer, erfolgreicher und letztlich glücklicher sein. Also, liebe Leser – auf geht's!

P.S. Übrigens: Als sprachverliebte Germanistin mag ich dieses große „I“ mitten im Wort nicht und das ständige „Leserinnen und Leser“ stört den Lesefluss, wie ich finde. Also verwende ich aus Gründen der Leserlichkeit die männliche Form – natürlich sind mit allem auch die Frauen gemeint. Danke fürs Im-Geiste-einfach-Mitlesen.

Inhalt

1. Kapitel: Bausteine des Selbstbewusstseins	13
Die Wurzeln meines Selbstbewusstseins: meine Eltern und Ahnen	15
Ein kleiner Exkurs übers Schreiben	21
Meine eigenen Erfahrungen	25
Meine Stärken	30
Mein Weg zum Selbstbewusstsein: Vanessa	33
Meine Werte	38
Gastkapitel von Franz Grieser: die Heldenreise als ein Weg zu mehr Selbstbewusstsein	43
Was untergräbt unser Selbstbewusstsein?	44
Wie kommt es zu solchen Selbstblockaden?	45
Was tun: Coaching, Therapie oder etwas ganz anderes?	46
Die Heldenreise – was genau ist das?	47
Die Heldenreise – was passiert da?	47
Und nach der Reise?	49
2. Kapitel: Selbstbewusster leben	51
Sexy Ziele	51
Authentisch ohne Maske	54
Rollen spielen?	56
Preis und Ausgleich	58
Energievampire	60
Mein Weg zum Selbstbewusstsein: Mehmet	63
Klartext und Feedback	67

beck-shop.de

„Du nervst, weil ...!“ – Klartext reden statt runterschlucken	67
Feedback als Chance für kontinuierliche Verbesserung .	71
Mehr Biss bitte – Klartext ohne Wattebäuschchen	73
Mut zum Nein – richtiges Grenzsetzen	77
Bitte hab mich lieb!	78
Qualität vor Quantität – nicht Everybody's Darling sein!	81
Was Chemiebaukästen, Coaching und Leichtigkeit gemeinsam haben	83
Raus aus der Harmoniefalle – so klappt es mit dem „Nein!“	84
Gelungene Eigen-PR	90
Schimpfen Sie nicht – schauen Sie sich Tricks ab!	92
Das Veilchen-Problem oder: lieber Rose sein!	94
Eigen-PR fängt mit Eigenliebe an	97
Glaubenssätze – weniger wahr, als man glaubt!	101
Eltern sind nicht schuld!	104
Umgang mit schwierigen Zeitgenossen	110
Die lieben Kollegen – manchmal ganz und gar nicht lieb!	111
Ohne den Chef wär's hier echt nett!	114
Selbstständigkeit ist toll – wenn ich bloß andere Kunden hätte!	119
Die selbstbewusste Führungskraft	126
Keine Eier legende Wollmilchsau!	127
Mehr Rudis braucht die Welt!	129
Netzwerken – so klappt's!	131
No-Go 1: Masse statt Klasse – die wahllosen Sammler ..	132
No-Go 2: Netzwerken = Verkaufen!	133
No-Go 3: Die einzig richtigen Netzwerke sind die elitären mit vielen Entscheidern!	133
No-Go 4: Was bringt mir Networking?	134
Goldene Regel 1: Geben Sie erst, bevor Sie nehmen!	136
Goldene Regel 2: Seien Sie neugierig auf die Menschen! .	137
Goldene Regel 3: Seien Sie dankbar!	137
Goldene Regel 4: Sagen Sie klar und deutlich, was Sie wollen!	139
3. Kapitel: Guter Umgang mit Krisen	141
Was in Krisen wirklich gar nicht hilft	142
Keinen Wettbewerb, bitte!	142

beck-shop.de

„Also, Sie als Frau fürs Selbstbewusstsein müssten doch eigentlich ...!“	142
„Du schaffst das schon! Das wird schon wieder!“	143
So helfen Sie wirklich!	143
Bitte nicht gleich helfen wollen!	144
Fragen Sie doch einfach!	144
Denken Sie an den anderen und zeigen Sie es – einfach so!	145
Krise? Reden Sie drüber!	145
Angst als Wegweiser	149
Geben Sie der Angst ein Gesicht!	153
So tun, als ob ...	154
Nehmen wir alle Ängste gleich ernst!	156
Seien Sie Ihr bester Freund!	157
Mein Weg zum Selbstbewusstsein: Martin	158
Gut reicht völlig – Mut zum Unperfekten	163
Selbstbewusstsein und Perfektionismus passen nicht zusammen!	164
Allzu viel ist ungesund – Perfektionismus schadet!	165
Der goldene Mittelweg	167
Entscheiden Sie sich – egal, für was!	169
Jede Entscheidung hat ihren Preis!	172
Kreativer Umgang mit Neidern und Angreifern	174
Einfach nicht beachten!	179
Seien Sie spielerisch und gelassen schlagfertig!	179
Irgendwann ist's auch mal gut. Stopp!	180
Welche Angriffe hätten Sie denn gern?	181
Auszeit und Komfortzone – wichtige Selbstfürsorge	183
Tschakkaa ... oder das für mich richtige Maß	184
Grenzen sprengen – oder anerkennen?	185
Nicht nur die Kinder brauchen Grenzen!	186
Komfortzone – ja bitte!	187
4. Kapitel: Selbstbewusstsein bringt Lebensqualität(en)	191
Zufriedenheit, das wahre Glück!	192
Zufriedenheit – sanfter und alltagstauglicher als Glück	195
Liebes- und Beziehungsfähigkeit	197
Finde dich liebenswert!	197
Vertraue, sei sicher, offen und neugierig!	202
Erfolg	207
Was Erfolg ist, bestimmen einzig Sie allein!	207

beck-shop.de

Haben Sie ruhig andere Vorstellungen von Erfolg als Ihre Eltern und Ihr Umfeld!	208
Hören Sie auf Ihre Intuition – seien Sie still und lauschen Sie!	211
Demut und Dankbarkeit	213
Dankbar statt stolz	213
Bewusste Entscheidung für den richtigen Fokus	215
Mein Weg zum Selbstbewusstsein: Dorothee	218
Mut	224
Mut trotz Angst – kein Entweder-oder!	224
Mut – für jeden etwas anderes!	225
Es muss nicht jeder mutig sein!	227
Verordnete Mutproben? Kann funktionieren, muss aber nicht!	228
Wie Sie Schritt für Schritt mutiger werden können!	229
Gelassenheit	231
Die Sache mit der Pizza Hawaii mit Nutella	233
Sehen Sie es doch mal so!	235
Gehen Sie gelassener mit sich selbst um!	236
 Ausblick: Die Reise geht weiter	 239