

# PERSÖNLICHKEIT!

SCHRITT FÜR SCHRITT ENTWICKELN UND ENTFALTEN

## SELBST-WAHRNEHMUNG

Damit Eigenbild und Fremdbild übereinstimmen

Mehr dazu auf Seite 3

## SELBST-ACHTUNG

Warum eine gesunde Selbstachtung das Fundament für die persönliche Entwicklung ist

Mehr dazu auf Seite 4

## SELBST-WERTGEFÜHL

Was haben Ihre Mitmenschen davon, dass es Sie gibt?

Mehr dazu auf Seite 6

## SELBST-VERTRAUEN

Wie Sie Ihr Vertrauen in sich selber einfach steigern können

Mehr dazu auf Seite 7

## SELBST-WIRKSAMKEIT

So hinterlassen Sie bei Ihren Tätigkeiten positive Spuren

Mehr dazu auf Seite 8

IN DIESER AUSGABE

**SELBST:  
MEHR ALS NUR ICH**



EDITORIAL



HERZLICH WILLKOMMEN!

Das Selbst kann als Zentrum der Persönlichkeit dargestellt werden. In dieser Ausgabe wollen wir in dieses Zentrum vordringen und aufzeigen, dass das Selbst viel mehr ist als nur das Ich.

Wenn wir uns mit dem Thema «Selbst» befassen, setzen wir uns mit dem «Selbst» auseinander, das positiv besetzt ist, wie Selbstwert, Selbstbewusstsein oder Selbstvertrauen. Auf der anderen Seite spielen in unserer Persönlichkeit aber auch die negativen «Selbst», Selbstzweifel oder Selbsthass, eine wichtige Rolle. Positiv und negativ hängen wie so oft eng zusammen.

Die vorliegende Ausgabe von «Persönlichkeit!» verwendet die Selbstliebe als zentralen Anker.

An diesem Begriff hängen die Erkenntnisse und Gedanken rund um Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung, Selbstbestimmung, Selbstachtung und viele weitere mehr.

Sie werden sehr schnell merken, dass die Reise zum «Selbst» facettenreich und anspruchsvoll ist. Ein gutes Gefühl für das Selbst ist die Basis für eine nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung.

Machen Sie den Selbst-Test!

*S. Rado R. H. Rado*  
 Sue & Rolf Rado-Läubli,  
 Ihr Persönlichkeit!-Redaktionsteam

# WICHTIGE «SELBSTS»!

Vor einiger Zeit haben wir uns etwas vertiefter mit dem Thema «Selbstwertgefühl» auseinandergesetzt. Bei dieser Recherche sind wir auf ganze viele andere, ebenfalls sehr wichtige «Selbst-...» gestossen. Bei den meisten dieser «Selbst» gibt es psychologische, philosophische oder gar theologische Abhandlungen.

Wir möchten jedoch weniger die wissenschaftlichen Grundlagen bzw. offiziellen Definitionen in der Vordergrund stellen, sondern Ihnen unsere Gedanken und Erkenntnisse zur Verfügung stellen und Sie einfach ermutigen, auch über diese Themen nachzudenken. Wir haben auch nicht den Anspruch, dass diese Auswahl abschliessend ist – machen Sie sich auf die Suche, Sie werden noch ein paar «Selbst-...» mehr finden (z.B. Selbstannahme, Selbstaufmerksam-

keit etc.). Ganz bewusst haben wir uns auch auf die positiven «Selbst» konzentriert – und Themen wie Selbstzweifel, Selbsthass, Selbstablehnung, Selbstkritik etc. bewusst aussen vor gelassen. Wenn wir uns mit den positiven «Selbsts» beschäftigen, dann werden einige der negativen ohnehin zum Vorschein kommen und so können wir diese auch eliminieren.

Für uns waren diese «Selbsts» eine sehr spannende Reise im Bereich der



Grafik: Selbstliebe und Anknüpfungen

# SELBST-VERTRAUEN

Selbstvertrauen ist Übungssache, es wurde leider den meisten Menschen in der Kindheit abtrainiert. Ein Kleinkind wird gelobt für das, was es kann, später wird ihm dann öfter aufgezeigt, was es noch nicht kann, die Fehler werden rot markiert. Dabei kann man nie zu viel Selbstvertrauen haben.



Ich höre jetzt schon das Gegenargument, dass es gefährlich sei, zu viel Selbstvertrauen zu haben – es sei gefährlich, denn es könne zu Selbstüberschätzung führen. Also wenn jemand beispielsweise etwas unternimmt, was er gar nicht kann, oder blind für die Wirklichkeit ist.

Nun, wir sprechen hier nicht von Dummheit oder Blindheit. Selbstvertrauen heisst, zu wissen, was man weiss, was man kann und was man noch wissen und können muss.

Selbstvertrauen bedeutet, wach für das zu sein, was passiert, und sich selbst zu

vertrauen, dass man fähig ist, mit dem eigenen zur Verfügung stehenden Wissen und Können in der besten Weise klarzukommen. Dazu gehört auch das Vertrauen, um Hilfe bitten zu können.

Selbstvertrauen heisst auch, sich selbst zu trauen, dass man alles getan hat, was möglich ist.

**«MIT DEM SELBSTVERTRAUEN FUNKTIONIERT ES SO: WENN SIE ES WIE EIN KLEIDUNGSSTÜCK TRAGEN, ES EINÜBEN, ES NACHAHMEN UND DAS ALLES STÄNDIG WIEDERHOLEN, DANN WERDEN SIE ES SICH ANEIGNEN.»**

BLAIR SINGER

Noch ein Wort zu Vorsätzen, es ist ja bald Silvester, da nehmen sich viele Menschen einiges vor für das neue Jahr: Seien Sie sich sehr bewusst, was Sie sich vornehmen (auch wenn Sie schon einige Gläser Champagner intus haben). Nehmen Sie sich wirklich nur das vor, was Sie auch tatsächlich in die Tat umsetzen. Sich immer wieder viel vornehmen und es dann nicht umsetzen nagt am Selbstvertrauen!

## AUFGABE

### Schritte, um Selbstvertrauen zu entwickeln und aufzubauen:

- Vertrauen Sie dem, was Sie können, und streben Sie danach, das zu verbessern, was Sie schon können – in allen Belangen.
- Ziehen Sie sich selbst nie in Zweifel, es sei denn, Sie haben eine Lösung bereit, die den Zweifel beseitigt.
- Bringen Sie die «kleine Stimme» zum Schweigen, die Ihnen einreden will, dass Sie etwas nicht können.
- eintauchen und Fehler machen: Über das Selbstvertrauen macht man sich hauptsächlich dann Gedanken, bevor man mit etwas begonnen hat. Wenn man startet und eintaucht, verschwinden die Gedanken schnell, denn man ist viel zu beschäftigt, um Angst zu haben.
- Wiederholung: Wenn Sie etwas oft genug wiederholen, wird sich Ihr Selbstvertrauen automatisch steigern, denn aus Wiederholung erwächst Erfahrung, und Selbstvertrauen baut sich durch Erfahrung auf.
- nachahmen: Sich mental, körperlich und emotional so verhalten wie eine Meisterin oder ein Meister auf dem Gebiet. Sagen Sie sich dann: «Wenn ich x wäre (also das Vorbild), was würde ich tun, was würde ich denken, was würde ich sagen, wie würde ich mich verhalten etc.?

## UNSER TIPP



- Reden Sie sich nichts aus, was gut für Sie wäre, nur weil Ihnen momentan das Selbstvertrauen fehlt.
- Schauen Sie sich Ihre früheren, eigenen Ergebnisse an, dann wissen Sie, dass Sie sich selbst nur sehr selten im Stich gelassen haben.
- Glauben Sie an sich selbst – vertrauen Sie Ihrem Selbst.