



Wer sich selbst vertraut, ist sein eigener Fels zum Anlehnen ...



... und weiß, was (oder wer!) ihn glücklich macht.

TEXT KERSTIN TEUBER

Ich glaub an **MICH!**

Die Kunst, sich selbst zu vertrauen und die richtigen Entscheidungen zu treffen

Selbstvertrauen ist wie ein unsichtbarer Magnet: Man kann es zwar nicht sehen, aber es wirkt auf andere wahnsinnig anziehend. Es versteckt sich in kleinen Gesten, einem entspannten Lächeln, einem charmanten Spruch. Anders als das Selbstbewusstsein, das sich gern souverän im Rampenlicht zeigt, ruht das Selbstvertrauen ganz lässig in uns selbst. Es stärkt in uns das gute Gefühl, uns selbst zu mögen – mit allen kleinen Schwächen. Es lässt uns eigene Talente erkennen, realistische Ziele anpeilen. Und richtig nett zu uns sein.

DER INNERE KOMPASS

Wenn wir uns selbst vertrauen und wissen, was wir können, müssen wir keine laute Maske auf-

setzen und allen beweisen, wie toll wir sind. Klar freuen wir uns über ein Kompliment – aber wir lechzen nicht nach Bestätigung. Denn unser Selbstvertrauen ist wie ein Kompass, auf den wir uns

ZORICA, 32, ist Managerin einer Sprachschule.



Zoricas Glücks-Mantra:

AM ENDE WIRD ALLES GUT, SONST IST ES NOCH NICHT DAS ENDE!

„Der Spruch aus dem Film ‚Best Exotic Marigold Hotel‘ erinnert mich daran, positiv zu denken.“

immer verlassen können. Er hilft uns, die richtigen Entscheidungen zu treffen und unseren eigenen Weg zu finden. Eigentlich brauchen wir also gar keine nette Verkäuferin, um zu entscheiden, welche Jeans uns am besten steht. Oder ein lieb gemeintes „Geh doch mal früher schlafen!“ von unserem Schatz, um zu wissen, wann wir ins Bett müssen. Schließlich kennt uns niemand so gut wie wir selbst.

WAS UNS PRÄGT

„Selbstvertrauen ist eine innere Haltung“, sagt Dirk Schmidt, Motivationscoach und Autor des Buches „Wenn Sie wüssten, was Sie können“.



I WISH YOU
A ROCKIN'
XMAS

HEY!
MERRY CHRISTMAS

So kann
man dann
jeder He-
rausforde-
rung ent-
spannt
entgegen-
lächeln!

**SELBST-
VERTRAUEN**
... besteht aus Selbst-
kenntnis, Glauben
und Gelassenheit, so
Motivationscoach
Dirk Schmidt.

Und besteht aus: Selbstkenntnis, Glauben und Gelassenheit. Wie viel wir davon haben, hängt dabei von verschiedenen Faktoren ab.

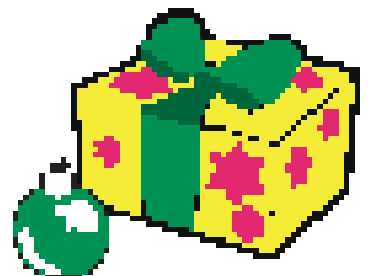
Die Basis für unser Selbstvertrauen wird in der Kindheit gelegt. Wer ein liebevolles Verhältnis zu seinen Eltern hatte und viel Bestätigung von ihnen bekam, traut sich später als Erwachsener mehr zu. Auch wichtig für unser Selbstvertrauen: Freunde. Denn sie geben uns das Gefühl, akzeptiert zu werden – genau so, wie wir sind. Und sie sind uns eine gesunde Konkurrenz. Freunde können uns motivieren, selbst etwas anzupacken, statt ewig ▶



STEFANIE,
28, ist
Sozialpäda-
gogin.

Stefanies Glücks-Mantra:
**DAS GUTE AN DEN SCHLECHTEN
ZEITEN: PFERDE SATTELN,
WEITERREITEN!**

„Diese Songzeile der Band
Kettcar baut mich auf, wenn
etwas schiefeht.“





„Ich glaub an mich!“ Wer sich so motiviert, strahlt auch Selbstvertrauen aus!

darüber zu grübeln. Zum Beispiel einen Job zu wechseln, der uns auslaugt. Oder allein drei Wochen Surfurlaub in Australien zu machen.

MACHEN STATT GRÜBELN

Was aber können wir selber tun, um unser Selbstvertrauen zu stärken oder es wieder aufzubauen, wenn's mal nicht so gut läuft? Jeder kennt schließlich diese Tage, an denen unser innerer Kompass ein wenig spinnt. Und wir an einer Aufgabe zweifeln. Und an uns. Der Experte: „Grübeln ist meist schon ein Indiz dafür, dass wir etwas gar nicht wirklich wollen.“ Haben wir von Anfang an nicht wirklich Lust darauf, einen Halbmarathon zu laufen, ist uns

PARASTOO, 38, ist Abteilungsleiterin in einer Kosmetikfirma.



Parastoo's Glücks-Mantra:
WENN DU DICH SELBST MAGST, MAG DICH DIE GANZE WELT
„Das habe ich vor ein paar Jahren in einem Buch gelesen und finde: Stimmt total!“

1. WÄRE ES NICHT BESSER, WENN ...?

Klar sind Gurken gesünder als Pommes. Aber manchmal muss man seine eigenen Regeln brechen – und sich bewusst für ein bisschen Spaß entscheiden. Vernünftig sind wir dann morgen wieder.



2. SCHAFFE ICH DAS?

Ja, manchmal haben wir das Gefühl, uns ganz schön viel aufgeladen zu haben. Aber statt unser Durchhaltevermögen in Frage zu stellen, gehen wir das nächste Mal einfach Schritt für Schritt voran. Und kommen entspannt ins Ziel.



Verrücktmacher AUSSCHALTEN

Egal, wie gut wir uns kennen: Manchmal stehen wir uns selbst im Weg. Diese Sätze streichen wir deshalb jetzt aus unserem Kopf!

3. WAR JA KLAR ...

Das konnte gar nicht gutgehen – haben wir doch vorher schon gewusst! Und uns mit dieser Einstellung leider auch keine Mühe gegeben, uns das Gegenteil zu beweisen.



4. WAS WÄRE WENN ...?

Lieber nach links oder rechts? Manchmal können wir uns echt nicht entscheiden ... Das sollten wir aber! Sicher ärgern wir uns dann, wenn wir die falsche Richtung wählen. Aber nicht so sehr, wie über eine verpasste Chance.



ANNEKE, 45,
ist Steuer-
fachwirtin.

Annekes Glücks-Mantra:
BLEIB, WIE DU BIST!
„So hat mich meine Mutter
darin bestärkt, an mich und
meine Fähigkeiten zu glauben.“

plötzlich jedes Wetter zu mies, um zu trainieren. Oder wir finden auf einmal, dass unsere super Laufschuhe doch nicht optimal sind. Oder, oder, oder... Die Folge dieses Sich-das-Ganze-Schlechtredens: Wir gehen halbherzig an die Sache heran und scheitern. Und schwächen damit unser Vertrauen in uns selbst. Besser wäre es, in solchen Fällen auf unser Bauchgefühl zu hören und bereits im Vorfeld Nein zu sagen.

Denn andersrum gilt: Wenn wir wirklich von etwas überzeugt sind, finden wir auch einen Weg, zu schaffen, was wir uns vorgenommen haben. Und: „Unser Selbstvertrauen wird durch die Summe der gemeisterten Aufgaben gestärkt“, so Schmidt. „Das müssen keineswegs riesige Herausforderungen sein, alltägliche Kleinigkeiten zählen auch.“ Denn mit jedem Mini-Erfolgs-erlebnis wächst unser Selbstvertrauen. ▶



Natürlich und gelassen sein – das wirkt viel charmanter als aufgesetztes Selbstbewusstsein.

JEDES JAHR EIN NEUES SMARTPHONE.



Mit der congstar Handytausch Option.

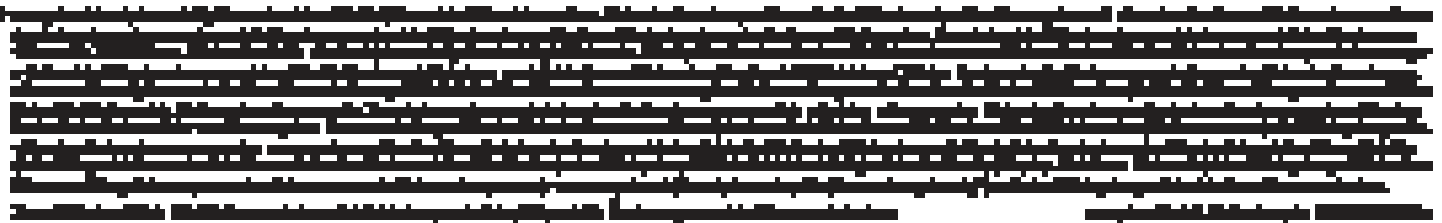
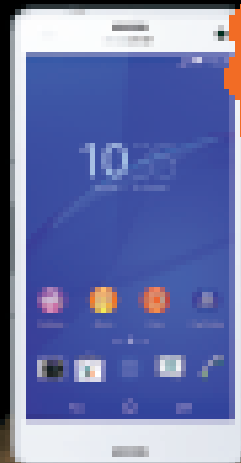
CONGSTAR HANDYTAUSCH OPTION

- ✓ Nur € 5,00 monatlich zum Basistarif
- ✓ Option gilt für alle Smartphones
- ✓ Buchbar zu allen congstar Tarifen wie z. B. der Allnet Flat

5,00*
€ monatlich

DU WILLY! DU, DU KLEINER! DU,
Jeder ist willkommen auf dem größten
Markt in einem Business Shop

Z. B. mit dem
iPhone
Si perlin-2 3 Compact
Eigenschaften
aktuelle Preise anfrag
unterstützt von us





ANNA,
43, Deko-
rateurin.

Annas Glücks-Mantra:
**WENN DU GLAUBST, ES GEHT
NICHT MEHR, KOMMT IRGENDWO
EIN LICHTLEIN HER**
„Das sagte mein Vater zu mir,
damit ich nicht den Mut verliere
und selbstsicher bleibe.“



Unser innerer
Kompass zeigt
uns immer
den richtigen
Weg ... und
der führt
auch mal zum
Faulenzen auf
eine Wiese.

DER PLACEBO-EFFEKT

Mit dem Satz „Ich glaub an mich!“ können wir uns aber auch selbst programmieren. In dem Fall kann unser Glaube Berge versetzen – oder uns zumindest das Gefühl geben. Denn wenn wir positiv denken, gibt es in unserem Gehirn eine Art Placebo-Effekt. Normalerweise funktioniert der so: Indem man an die Wirkung eines Medikaments glaubt, werden im Körper schmerzstillende Hormone ausgeschüttet und man fühlt sich besser. Das passiert auch, wenn wir uns ein positives Mantra suchen. Dann verändert sich nämlich automatisch unsere Ausstrahlung und unsere Mitmenschen nehmen uns anders wahr. Sie lassen sich eher von uns mitziehen und haben mehr Respekt vor uns. Und unser Vorhaben klappt mit viel höherer Wahrscheinlichkeit.

EINSTELLUNGSSACHE

Klar läuft nicht immer alles nach Plan. Aber wir können entscheiden, wie wir

mit den Hürden umgehen. Denn seinen eigenen Weg zu gehen, heißt eben auch: ab und zu mal die Richtung zu ändern. Sich selbst einzugestehen, dass man vielleicht doch keine Lust darauf hat, in einem Haus auf dem Land zu leben – und lieber wieder in einer kleinen Stadtwohnung

wäre. Oder dass einem Yoga doch keinen großen Spaß macht – man redete sich das nur ein, weil die beste Freundin und der Rest der Welt davon schwärmen. Dann können wir vertrauensvoll wieder auf unseren inneren Kompass hören – und der zeigt eben gerade Richtung Couch. ■

FOTOS: OLIVER ROSSI/CORBIS (6), GERALDIN PAVONE (4), FRANK EGEL, PLAINPICTURE/LUBITZ + DORNER, GETTY IMAGES (3), SHUTTERSTOCK (4)



Tolle ENTSCHEIDUNGSHELFER

Die richtige Wahl zu treffen, ist gar nicht schwer.
Was uns dabei hilft

SCHLAF
„Lass mich drüber schlafen“, sagt man nicht umsonst. Schlaf wirkt harmonisierend, bringt den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht und lässt einen intuitiv besser entscheiden.



TAGESZEIT

Abends noch das wichtige Gespräch über die Zukunft führen? Keine gute Idee ... Studien zeigen, dass man ab dem Nachmittag „entscheidungsübermüdet“ ist, weil man schon so viele getroffen hat. Bester Zeitpunkt für große Entscheidungen ist deshalb: morgens.

BAUCHGEFÜHL

Klar, ohne den Kopf geht es nicht. Aber der Bauch ist meist schneller – und klüger. Intuitiv getroffene Entscheidungen machen glücklicher.



BEDENKZEIT

Tief durchatmen, bis zehn zählen. So viel Zeit muss sein, auch bei Stress. Sonst legt zu viel Adrenalin unser Entscheidungszen-trum lahm. Und wir tun genau das Falsche ...