

Aus der Reihe: Partnerschaft in Krisenzeiten



Drei Tipps für starkes Selbstvertrauen in deiner Partnerschaft

©Ute Straub

www.ute-straub.de www.singles-unterwegs.de us@ute-straub.de

Drei Tipps für starkes Selbstvertrauen!

... so wichtig für deine Partnerschaft!

- Warum starkes Selbstvertrauen in der Partnerschaft so wichtig ist
- Wie sich Selbstwertgefühl zeigt
- Die Illusion eines Selbstwertgefühls
- Die Sache mit der Selbst-Verantwortung
- Die Selbst-Wirksamkeit
- Drei Tipps – drei Fragen, die stark machen
- Wertschätzung
- Die Sache für mehr Ermutigung
- Die Autorin

Ute Straub

Grad. Counselor Individualpsychologie & Trainerin

IMP Institut für Mut und Persönlichkeit

Konrad-Zuse-Str. 4 | D 36093 Künzell / Fulda

us@ute-straub.de

<https://ute-straub.de>

<https://ermutigungstanken.de>

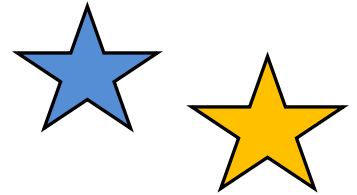
<https://singles-unterwegs.de>

<https://www.xing.to/UteStraub>

<https://www.facebook.com/Ute.Straub.begeistert.fuehren>

<https://www.facebook.com/Ute.Straub.singles-unterwegs.de>





Warum dein Selbstvertrauen so wichtig ist

Kennst du das: Du wirst gebeten, eine Sache zu erledigen, die neu für dich ist. Zuerst überlegst du, was du tun kannst, um das notwendige Ziel zu erreichen. Sofort kommen dir zweifelnde Gedanken: „Sollte ich dazu besser meine/n Partner/in befragen? Es könnte ja sein, meine Ideen sind nicht so passend und ich würde die Aufgabe dann nicht gut genug erledigen.“

Oder dann am Telefon - es klingelt und du nimmst wie immer ab. Am anderen Ende meldet sich ein verärgertes Nachbar und reklamiert den Platz, wo dein Auto heute geparkt ist. Er meint, das hätte man unbedingt an einem besseren Platz parken müssen. Sofort beschleicht dich ein komisches Gefühl im Bauch, weil ein Fehler passiert ist. Warst du das wirklich? Oder war es dein Partner? Warum steht das Auto dort? Was hast du „falsch“ gemacht, wie der Nachbar sagt? – Vielleicht warst du es gar nicht und dein Partner hat dort das Auto abgestellt? Wenn du ihn danach fragst, dann ist er gleich sauer, wie immer, wenn jemand ihn hinterfragt und er fühlt sich kritisiert.

Das komische Gefühl in deinem Bauch wird immer größer. Deine sonst freundlich klare und feste Stimme schwankt.

Du wirst unsicher und bekommst es gerade noch hin, dem Nachbarn einen Rückruf zuzusichern - danach legst du das Telefon auf.



Da ist es wieder, das komische Gefühl: Du bist vielleicht nicht gut genug? Mit diesem Gefühl bereitest du für den Abend das Essen vor.

Wie sich dein Selbstwertgefühl zeigt

Dein Selbstwertgefühl zeigt sich in der Art, wie wir sprechen und uns bewegen. Die Mimik und Gestik, ja sogar unsere Körperhaltung zeigen deutlich, wie stark oder schwach das Selbstwertgefühl ist. Haben wir es in uns positiv verwurzelt, weil wir gute und positive Erfahrungen gemacht haben, dann zeigt es sich stabil. Wir fühlen bei uns und anderen

Leichtigkeit und können ehrlich zu unseren Stärken und Schwächen stehen. Deine Partnerschaft ist dann leicht und Gespräche fließen förmlich ohne zu stolpern. Wenn es nur immer so leicht ginge ...

Mit dieser Leichtigkeit fällt ein wohlwollender Umgang in Beziehungen leicht und ist dann selbstverständlich, beide sprechen und verhalten sich wertschätzend. Es fällt leicht, Fehler einzugestehen, daraus zu lernen und sie als Herausforderungen humorvoll anzunehmen. Fehler gehören zum Leben dazu. Für Verbesserungsvorschläge und Lösungen sind beide offen, denn neue Erfahrungen bieten auch interessante Möglichkeiten, sich selbst auszuprobieren.

Wie gut beide also mit sich selbst und anderen umgehen, lässt gegenseitiges Vertrauen wachsen. Es ist Vertrauen in sich selbst und in das eigene Handeln. Das braucht beide vor allem dann, wenn sie unter Belastungen stehen.

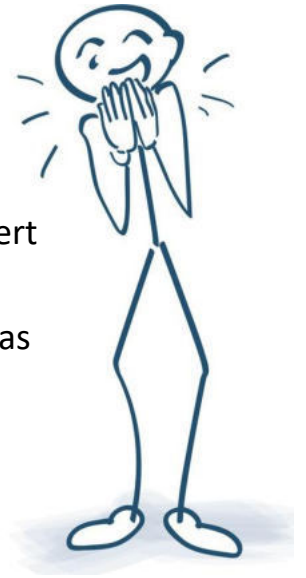
Wenn jemand ein gutes Selbstwertgefühl hat und ohne Überheblichkeit ist, hat es positive Wirkung. Es ergänzt sich oft mit dem klaren und freundlichen Blick. So lassen Einzelne und Paare eine entspannte Atmosphäre entstehen - daraus entsteht Vertrauen zum Gegenüber und anderen Menschen, die dies ebenso wieder zurückgeben. Es ist wie eine Art Reflektion, meist unbewusst, es passiert einfach. Dabei wächst Kreativität und man arbeitet gerne mit anderen zusammen.

Gerade der klare und freundliche Blick ermöglicht in der Familie, in Partnerschaften und anderen Beziehungen gute Zusammenarbeit. Sie zeigt uns, das eigene Verhalten ist wohltuend, bringt Leichtigkeit und bewirkt die Bereitschaft anderer, mit uns eine gute Kooperation zu finden.

In wohlwollender Gemeinschaft zu arbeiten liegt uns nahe, wir sind teamorientiert. Wir möchten ein freundliches und wohlwollendes Miteinander am Arbeitsplatz erreichen und pflegen gerne Kontakte. In wohlwollender Kooperation fördern wir uns selbst und andere und helfen uns auch gegenseitig weiter.

Wie es ist, wenn ein gutes Selbstwertgefühl fehlt

Haben Beteiligte einer Partnerschaft selbst wenig oder ein schwaches Selbstwertgefühl, werden sie ängstlich. Oder ein Partner ist dann ängstlich. Sein Handeln ist von Angst gesteuert und von ihr manipuliert. Manchmal ist es Furcht vor der Realität, man fühlt sich dieser nicht gewachsen und glaubt, das Notwendige nicht zu schaffen. Betrifft dich das selbst, willst du solchen Ängsten nicht ausgeliefert sein und fürchtest dich davor. Es ist dir unangenehm und sogar peinlich. Du wünschst dir die Situation anders. Dabei fühlst du dich ziemlich hilflos und letztlich fühlen sich beide ziemlich hilflos.



Im Grunde glaubst du, es aus dir selbst heraus nicht ändern zu können. Aus dieser ängstlichen Haltung heraus fürchtest du Demütigungen, Scheitern und Niederlagen. Selbst vor dem eigenen Erfolg fürchtest du dich dann. Gerade auch in beruflichen Situationen fühlst du Angst und Schmerz, statt die Freude zu begrüßen und positiv zu erleben. Zur Freude finden bleibt dir dann so verschlossen.

Verursacht durch große Schmerzen und Angst vor Versagen kann sich der reale Blick auf die Wirklichkeit verschließen. Hoffnungslosigkeit macht sich breit. Anstatt mit hilfreichen Gedanken sich aufzuraffen und optimale Lösungen zu finden, verrennt man sich in Problemen. Man bemüht sich zwar um besseres Verstehen, doch es gelingt weniger gut und fällt schwer. Eine gleichwertige Kooperation mit den Menschen im Beziehungsumfeld erreichen wir dann selten oder gar nicht. Lebt man in einer Partnerschaft oder Familie, ist es schwierig.

Ängstlich sieht man auf die eigenen Unzulänglichkeiten, fühlt sich hilflos und findet keine Lösungen. Es ist, als steht man sich selbst im Weg, unfähig, Lösungen und Klärungen zu finden. Das ursprüngliche Problem verschlimmert sich weiter, die Angst steht im Vordergrund. Deshalb hält man viele Situationen dann für unlösbar oder aussichtslos.

Das eigene Handeln wird schlecht geredet und ist meistens begleitet von negativen Gedanken. Daraus entwickeln sich neue Ängste und Vorbehalte.

„Das schaffe ich nicht.“ „Das wird nie was.“ „Ich habe es doch gleich gewusst, dass das nichts wird.“ Kennst du das?

Solange du diese negativen Gedanken und die Furcht weiter pflegst und immer weniger die positiven Gedanken, die mit guten Gefühlen einhergehen, solange entwickelst du dich immer weiter weg von hilfreichen Kooperationen mit deinem Partner, deinen Kollegen und Mitmenschen. Schlimm wird es, wenn die Selbstkritik dann so zerstörend geworden ist, dass es zur persönlichen Katastrophe wird.

Sei ehrlich: Pflegst du die Gewohnheit, dich selbst und alles, was du erlebst schlecht zu reden, auch was du mit deinem Partner erlebst, richtig schlecht zu reden und dich immerzu an das Misslingen zu erinnern?

Damit erreichst du, dass das Gefühl „Ich bin nicht gut genug“ sich in dir festigt, es zu einem gemeinsamen Problem wird, und das Negative steuert dein und euer Verhalten.



Deine Selbst-Verantwortung

Du als Individuum und ihr als Paar bringt in sozialen Gemeinschaften euren Beitrag ein. Wie ihr dies gestaltet und einbringt, ist eure eigene Verantwortung. Ihr seid also selbst die aktiven Gestalter eures Alltags. Haben wir weniger glückliche Erfahrungen im Leben hinter uns, können wir von diesen negativ geprägt sein und fühlen uns unglücklich. Doch das muss nicht so bleiben. In Selbstverantwortung können wir heute neu entscheiden, ob wir in dieser problemorientierten Sichtweise stecken bleiben oder diese zur Seite schieben und andere positivere Verhaltensweisen ausprobieren. Wir können die negative Haltung und das Gefühl des mangelnden Selbstwerts Schritt für Schritt ablegen.

Selbstverantwortung bedeutet: wir entscheiden selbst, ob wir unseren ‚alten Stiefel‘ weitermachen, oder ob wir den Mut wagen, uns wohltuenderes Verhalten anzueignen. Wenn wir uns nicht entscheiden, willigen wir damit ein, dass wir weitermachen wie bisher, gehen auf keine Änderung ein und wollen diese auch nicht. Wir lassen uns treiben von äußeren Einflüssen.

Das ist eine harte Aussage - doch es ist lediglich die Konsequenz aus dem Nicht-Handeln. Machen wir uns deshalb auf den Weg - heute ab jetzt! – neue Wege für unser Verhalten zu lernen, mit denen wir unser Selbstwertgefühl stärken und glücklichere Beziehungen leben.

Die Selbst-Wirksamkeit

Die Gehirnforschung hat in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen. Wir wissen heute, was Menschen brauchen, um unglückliche Verhaltensmuster und Gewohnheiten abzulegen und was wir dazu tun können, um dies zu erreichen.

Ja, wir können alte Gewohnheiten ablegen und durch bessere und glücklich machende Gewohnheiten ersetzen. Dadurch finden wir zur Selbstannahme und Selbstliebe. Wenn wir erfahren, dass uns das gut tut, dann wird es umso wichtiger, dass wir diese positiven Handlungen und Ereignisse so oft wie möglich wiederholen. Genau das können wir für unsere persönliche Entwicklung und Veränderung nutzen. Die neuen Erfahrungen speichert unser Gehirn im Erfahrungsgedächtnis ab. Von dort können wir diese später abrufen und oft wiederholen. Wir gelangen dann zu einem stabilen positiven Selbstwert, der uns guttut.

Der Weg zu diesen neuen Erfahrungen ist, seine eigenen Fähigkeiten zu entdecken. Wir üben Mut zur Unvollkommenheit und verstehen es als Entwicklungsmöglichkeit für unser persönliches Wachstum. Ermutigung hilft auf diesem Weg, täglich neu das anzuerkennen, was uns gelingt. Wir lernen, an uns selbst zu glauben und den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen. Wir finden heraus, wie wir gleichwertige Beziehungen leben können.

Mit den nachfolgenden Übungen kommen wir ins Tun und machen Erfahrungen. Wir erkennen unsere Gefühle, die uns dabei begleiten und freuen uns über kleine Erfolge. Und wir verstehen dann auch den Nutzen und erkennen den Sinn. So wachsen wir in unserer Persönlichkeit, lernen



uns selbst liebevoll anzunehmen und bauen soziale Kompetenzen Schritt für Schritt aus.

Das ist das Geheimnis für gelingendes Miteinander in allen Beziehungen und auch am Arbeitsplatz. Auf diesem Weg gibt es keine Verlierer, sondern nur Gewinner und Wachstum, es wächst ein positives Gefühl für sich selbst und die anderen Menschen und führt zum Gewinn von Beziehungen auf gleichwertiger Ebene.



Die drei Tipps – drei Fragen, mit denen du dich sofort stark machst!

Das Verstehen der Zusammenhänge, wie wir unser Leben leichter und freudvoller gestalten, gelingt uns schnell. Die Umsetzung braucht den Willen dazu und eine klare selbstbestimmte Entscheidung dafür. Durch Üben machen wir positive Erfahrungen, die uns bei genügend Übung helfen, das Erlernte abzurufen und in konkreten Situationen anzuwenden.

Ich lade dich dazu ein:

Besorge dir ein hübsches Notizbuch, in das du die Fragen und Antworten und deine persönlichen Notizen aus den Übungen aufschreibst. Betrachte es als Wachstumsbuch. Dein Selbstwertgefühl wächst und mit ihm wächst deine Persönlichkeit und soziale Kompetenz.

Wichtig bei der schriftlichen Aufgabe ist, keine Vermeidungen aufzuschreiben, sondern positive Formulierungen zu finden, was dir gut gelungen ist, und diese aufzuschreiben. Also zum Beispiel nicht: „Es ist mir gelungen, Streit zu vermeiden“, sondern besser: „Es ist mir gelungen, ein sachliches Gespräch zu führen“.

Jetzt sagst du vielleicht: „Ich überlege mir das nur im Kopf!“ ich sage dir klar: „Nein, das reicht nicht.“ Wenn du dir Gedanken machst zu einer Frage oder Sache, dann bist du bei 10 % Erfolg, die Erkenntnis umzusetzen. Denkst du darüber nach und schreibst deine Gedanken zusätzlich auf, dann bist du bei ca. 40 % Erfolg.

Übrigens:

Tägliches Wiederholen verstärkt den Erfolg deutlich und lies dir das Geschriebene zum Abschluss laut vor!

Das sind die Fragen:

1. Meine Fähigkeiten:

Was ist mir heute gut gelungen?

Finde fünf Antworten.

2. Dankbarkeit:

Wofür bin ich heute dankbar?

Finde fünf Antworten.

3. Persönliches Wachstum:

Welche eine Sache werde ich ab heute anders machen?

Finde nur eine einzige Antwort.



Wertschätzung

Mit dem Blick auf deine Fähigkeiten bringst du dir selbst Wertschätzung entgegen. Das ermutigt dich, dir selbst und deinem Handeln zu vertrauen und daran zu glauben, dass dir vieles gut gelingt. Wichtig bei der schriftlichen Aufgabe ist, keine Vermeidung aufzuschreiben, sondern positive Formulierungen zu finden, was dir gut gelungen ist, und diese schriftlich festzuhalten. Also zum Beispiel nicht: „es ist mir gelungen, Streit zu vermeiden“, sondern besser: „es ist mir gelungen, ein sachliches Gespräch zu führen“.

Das tägliche Beantworten der Fragen ist wie Training. Damit setzen wir mit dem Üben einer Verhaltensänderung beim Handeln an. In einer Gruppe können wir auch gemeinsam üben und dabei erfahren, dass diese positive ‚Brille‘ uns dabei hilft, das nützliche und gut gelungene Handeln anzuschauen. Im Sinne von „Das habe ich gut gemacht!“ erkennen wir es liebevoll an. Als würden wir selbst uns sagen: „Das mag ich an mir.“

Mit diesem positiven Anerkennen lösen wir in uns ein gutes Gefühl aus, auch Freude und Zufriedenheit stellt sich ein. Weil sich das so gut anfühlt, wollen wir diese wohltuenden Erfahrungen wiederholen. So werden Handlungsweisen zu Gewohnheiten. Mit neuen Gewohnheiten, die oft genug trainiert werden, brauchen wir die unglücklich machenden Gewohnheiten nicht mehr. Wir haben eine Verhaltensweise gefunden, mit der wir glücklicher leben.

Ich empfehle, die Übung mit den drei Fragen eine ganze Woche lang zu machen. Am Ende der Woche schaust du zurück und schreibst dir auf, was du in dieser Woche mit den Fragen erlebt hast. Spüre dabei nach, welches Gefühl dich bei deinem Selbstwert begleitet und schreibe es auf. Danach kannst du gerne weiter üben. Du wirst dich weiter stärken! Und du hast ein Werkzeug, das du immer dann herausholen kannst, wenn du mutlos geworden bist oder eine schwierige Situation hast.

Mit mehr Mut

vertraust du dir selbst besser!

Mit mehr Mut

findest du leichter zu guten Lösungen

Mit mehr Mut

vertraust du stärker auf deine Fähigkeiten!

Mit mehr Mut

findest du leichter zu guten Beziehungen!





**Die drei Fragen, mit denen
du dein Selbstwertgefühl sofort stärkst:**

1. Die Fähigkeiten: Finde fünf Antworten auf die Frage:

Was ist mir heute gut gelungen?

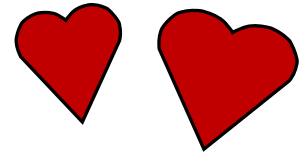
2. Dankbarkeit: Finde fünf Antworten auf die Frage:

Wofür bin ich heute dankbar?

3. Das mache ich ab jetzt anders: Beantworte die Frage:

Welche eine Sache werde ich ab heute anders machen?

→→→ Der Smiley 😊 bedeutet: Diese Aufgabe bringt dich persönlich weiter!



Die Sache für mehr Ermutigung

Womit wir uns beschäftigen, das prägt uns – das beweist uns die Wissenschaft. Mit mangelndem Selbstwertgefühl sind wir besonders mutlos. Wir haben auch kein Vertrauen darin, dass unser eigenes Tun wirksam und nützlich ist. Zu mehr Mut, zu starker Wirksamkeit, folglich zu starkem Vertrauen in uns selbst finden wir, wenn wir uns mit dem beschäftigen, was uns guttut und was unseren Selbstwert stärkt. Immer wieder und täglich neu. Das ist Ermutigung, die wir uns selbst entgegenbringen. Gleichzeitig verhalten wir uns dann ermutigend gegenüber unseren Kollegen und anderen Mitmenschen, auf diese Weise setzt sich die Ermutigung in unserem Umfeld fort.

Mut kann man lernen! Ich zeige dir, wie es geht! In einem Training lernst du viele „Werkzeuge“ kennen, die dir im Alltag behilflich sind. Du meisterst dann schwierige Situationen auf gute Weise und fühlst dich selbst zufriedener und glücklicher.



Austausch mit Gleichgesinnten

Wir Menschen brauchen den Austausch mit anderen Menschen. Das entspricht unserer Natur, die auf Interaktion mit anderen in der Gruppe ausgerichtet ist. Der beste Austausch, um mit Ermutigung weiter zu kommen ist, mit anderen Menschen Kontakt zu suchen, die ebenfalls mehr sozialen Mut entwickeln möchten. Man kann sich gegenseitig unterstützen, gemeinsam an Situationen lernen und mutiger und glücklicher werden – Schritt für Schritt. Optimal ist es, wenn du Menschen findest, die auch die Übungen machen und sich damit weiter entwickeln möchten. Du wirst Ermutigung weiter kennenlernen und diese in deinen Alltag integrieren. Hier sind Menschen gemeint, die zum Beispiel statt mit Kritik eher mit Lernfeldern und Herausforderungen unterwegs sind, die also positiv auf die Unvollkommenheit schauen und darin Chancen sehen!

Facebook und YouTube

Folge mir auf Facebook und abonniere meinen YouTube Kanal.

Podcast

Mein Podcast „Beziehungs-Glück“ startet ebenfalls kurzfristig. Trage dich in meine E-Mail-Liste ein, dann wirst du informiert, wann es los geht.

Persönliches

Menschen begeistern, durch persönliche Entwicklung ein starkes Selbstvertrauen zu erreichen und sie ermutigen, motiviert und selbstverantwortlich zu handeln, das ist meine treibende Kraft und Vision.



Ermutigung ist Potentialentwicklung und führt zu einem Leben, das unseren Fähigkeiten und Bedürfnissen entspricht und uns wachsen lässt in unserer Wirksamkeit. Wenn wir in sozialen Gemeinschaften unterwegs sind, kann ein gutes Zugehörigkeitsgefühl Vertrauen vermitteln und ermöglicht Kommunikation auf Augenhöhe, die wir uns sehr wünschen.

Wir sind persönlich gefragt! Und mal ehrlich: Wir bringen unser persönliches Lebensverständnis in alle unsere Aktivitäten mit hinein. Eine ermutigende Ausrichtung finden bedeutet, in allen Bereichen freudvoller, zufriedener und glücklicher unterwegs zu sein! Dann entwickeln wir Begeisterung, sind motiviert, haben selbst Erfolg und führen Partnerschaften und Familien zum Glück!

Umsetzung in der Arbeitswelt

Gerade das Miteinander-Management ist wichtig für Führungskräfte und Unternehmen, es fördert die ermutigende Zusammenarbeit, genauso wie auch in allen anderen Beziehungen unseres Lebens. Das Verständnis von Balance zwischen Arbeit und Freizeit entwickelt sich zu flexiblerem Umgang, wir finden zu starker Integration beider Lebensaufgaben und brauchen den selbstbestimmten Umgang damit. Gar nicht so einfach. Aktuell erleben wir, dass wir Home-Office sogar besser können als gedacht und spüren die Vorteile, natürlich müssen wir uns mit gewissen Herausforderungen dann neu arrangieren. Es gilt, Arbeitsabläufe anzupassen und unserem persönlichen Biorhythmus anzugleichen. Weltweit machen wir neue Erfahrungen damit.

In meinen Trainings und Coachings begleite ich in Online Video Calls persönlich und jederzeit vertraulich.

Deinen Termin zum Kennenlernen oder zur Orientierung kannst du hier buchen:

<https://www.ute-straub.de/terminbuchung>

Herzlichst

Ute

Singles- und Beziehungs-Coach

Quellennachweise:

Seite 2 und 8: @ufotopixl10 Fotolia 80735182 Seite 3: @ufotopixl10 Fotolia 121956401
 Seite 4: @ufotopixl10 Fotolia 85860572 Seite 5: @ufotopixl10 Fotolia 94930367
 Seite 7: ©Matthias Enter Fotolia 83247552 Seite 8: ©styleuneeed Fotolia 39632667
 Seite 10: ©Matthias Enter Fotolia 101909764 Seite 11 und Cover: @Ute Straub privat
 Literatur: Theo Schoenaker „Mut tut gut“

