



Links: Coachin Elisabeth Henschel und Autorin Johanna Zimmermann suchen in Gesprächen nach den Ursachen für ihren mangelnden Selbstwert. Dabei kommen auch ungewöhnliche Methoden wie EMDR zum Einsatz (rechts)



um aus der Spirale aus Selbstzweifeln und Minderwertigkeitsgefühlen auszubrechen. „Das wichtigste Tool ist hierfür die positive Aufmerksamkeitslenkung. Wer mit einem entsprechenden Mindset durchs Leben geht, gleist damit auch positive Erfahrungen auf. Sie helfen, uns auch selbst positiver wahrzunehmen“, sagt Henschel und zieht zur Veranschaulichung die Begegnung aus dem Kindergarten heran. „Ihre Bekannte sagt, Sie wirken gestresst. Wie können Sie das interpretieren?“ Klar: Ich wirke überfordert – ihr fällt das Muttersein leichter als mir. Die Coachin bohrt nach: „Wäre es möglich, dass die Frau selbst gestresst ist und jemanden zum reden sucht, dem es ähnlich geht?“ Kann sein. „Vielleicht ist Ihre Bekannte sehr empathisch. Anstatt an ihnen vorbeizugehen, hat sie Sie wirklich wahrgenommen ... Es gibt unzählige Möglichkeiten eine Situation zu bewerten, Sie allein entscheiden darüber.“ Dieses Gedankenpiel ist ein Augenöffner. Ich wende es inzwischen täglich mindestens einmal an. Mir hilft es, mich im sozialen Miteinander zu entspannen. Ich verstehe: Nicht alle sind gegen mich, ich werde nicht ständig negativ von anderen bewertet. Und wenn andere das nicht tun, muss ich es selbst auch nicht. Ich spüre, wie ich mit mir selbst immer freundlicher umgehe.

Ich weiß jetzt, dass ich Selbstbewusstsein lernen kann. Aber auch, dass noch viel Arbeit vor mir liegt und ich gerade nur die ersten Schritte getan habe. Erfolgserlebnisse habe ich aber schon: Mein Vater hat sich bereits mehrfach laut gewundert, was mit mir los sei (ich habe nicht mehr das Gefühl, ihm etwas beweisen zu müssen, gebe ihm inzwischen Kontra auf seine Kritteleien). Und das Gedankenkarussell hat jetzt auch hin und wieder Ruhetag.

„DU BIST NICHT GUT GENUG!“ Ich höre Elisabeth Henschel diesen Satz immer und immer wieder zu mir sagen, bis ihre Stimme zu einem Hintergrundrauschen wird. Die Coachin bewegt dabei zwei Finger der rechten Hand vor meinem Gesicht hin und her. Ich folge ihnen mit den Augen. Wir simulieren so die schnellen Augenbewegungen während der REM-Schlafphase, in der Menschen Emotionen und auch schmerzliche Erlebnisse verarbeiten. Henschel verwendet diese Methode aus der Trauma-Therapie, um vergangenen Erfahrungen, die zu einem geringeren Selbstwert geführt haben können, die Schlagkraft zu nehmen. In meinem Fall ist es das Gefühl, mir die Liebe meines Vaters durch Leistung verdienen zu müssen. Es schlummert seit Jahrzehnten in mir.

Elisabeth Henschel ist Coachin in München und hilft vor allem Führungskräften bei der Persönlichkeitsentwicklung. Dabei greift sie auch auf Methoden wie das EMDR zurück, vor allem, wenn Klientinnen wenig Zeit mitbringen. Ich habe bei der Coachin eine Art Crashkurs gebucht – zwei Sitzungen zu je vier Stunden. In dieser Zeit betreiben wir Ursachenforschung und sprechen viel über meine Kindheit. In der Regel liegt hier die Ursache für geringes Selbstbewusstsein. Doch in erster Linie gibt mir Elisabeth Henschel effektive Werkzeuge an die Hand (einige finden Sie im Kasten S. 56),

**Wir
sprechen
viel über
meine
Kindheit.
In der
Regel liegt
hier die
Ursache
für ein
geringes
Selbst-
bewusst-
sein.**

»Wir müssen aus dem Negativ-Strudel raus«

Wie lernt man Selbstbewusstsein, was unterscheidet es vom Selbstwert und warum können vor allem Frauen so schlecht Nein sagen? Wir haben Coachin Elisabeth Henschel gefragt

Interview: Johanna Zimmermann

Frau Henschel, was bedeutet es, selbstbewusst zu sein?

Den Begriff darf man wörtlich nehmen: Ich bin mir meiner selbst bewusst. Ich kenne meine Talente, Interessen, Wünsche, Schwächen. Jemand, der selbstbewusst ist, muss sich aber nicht zwangsläufig mögen. Da sind wir beim Selbstwert. Ein positiver Selbstwert entsteht, indem ich wohlwollend auf mich blicke.

Wie entsteht Selbstbewusstsein?

Ein Teil ist vererbt, aber hauptsächlich entsteht es durch frühkindliche Prägung. Babys nehmen sich selbst zunächst nur darüber wahr, wie ihre Bezugspersonen auf sie reagieren. Auf dieser Basis entsteht die Vorstellung vom Selbst. Zudem beeinflussen uns Familienregeln. Hören Kinder etwa ständig „Eigenlob stinkt!“, werden sie sich später vermutlich schwerer tun, eigene Erfolge zu feiern.“

Studien legen nahe, dass nach wie vor eher Frauen unter mangelndem Selbstbewusstsein leiden. Warum?

Rollen und Muster halten sich leider hartnäckig. Frauen werden nach wie vor dazu erzogen, Beziehungen zu pflegen und sich um andere zu sorgen. Wer ständig auf die Bedürfnisse anderer guckt, vergisst darüber seine eigenen. Auch die Anerkennung wird dann mehr im Außen gesucht. Frauen tendieren außerdem dazu, Erfolge als selbstverständlich zu betrachten und Schwächen zu hypen. Da entsteht eine Dysbalance.

Wie wichtig ist es, sich mit Schwächen auseinanderzusetzen?

Das gehört dazu, die Frage ist nur wie. Anstatt sich runterzumachen, können Sie Schwächen in drei Kategorien einteilen: 1. „Ich kann das nicht. Kann es aber lernen.“ Die Schwäche ist ein ungenutztes Potenzial. 2. „Ich kann das nicht. Brauche es aber auch nicht.“ Die Schwäche ist bedeutungslos. 3. Eine Schwäche ist eine übertriebene Stärke. Sie tun sich schwer, vor anderen zu sprechen? Vielleicht haben Sie in der Kindheit gelernt, still zu sein, nicht aufzufallen. Sie verfügen über einen extrem starken Selbstschutz vor Kritik. Jetzt gilt es, diesen lediglich auf ein gesundes Maß runterzufahren.

Was kann mir noch helfen, selbstbewusster zu werden?

Aus der Hirnforschung weiß man, dass wir ca. 80 000 Gedanken am Tag denken. 99 Prozent sind unbewusst, 98 Prozent sind nicht neu und nur 3 Prozent sind positiv. Bedenkt man, dass Gedanken unsere Wahrnehmung und unser Selbstbild prägen, ist das keine schöne Zahl. Wir müssen aus diesem Negativ-Strudel ausbrechen, etwa indem wir Situationen bewusst positiver interpretieren. 🧠

ELISABETH HENSCHEL

hat 20 Jahre als Beraterin in der Wirtschaft gearbeitet. Die studierte Betriebswirtin und Psychologin arbeitet seit 2010 als systemischlösungsorientierte Coachin mit Fokus auf weiblichen Fach- und Führungskräften. Infos: henschel-coaching.de

BOOSTER FÜR DAS SELBSTBEWUSSTSEIN

Lob-Tagebuch

Schreiben Sie jeden Abend auf, was an diesem Tag gut gelaufen ist und was Ihr Anteil daran war.

Werden Sie dabei so konkret wie möglich. So lernen Sie, Ihren Fokus bewusst auf Ihre Stärken (und das können Kleinigkeiten sein) zu richten.

Kraftquelle

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich richtig gut gefühlt haben. Spüren Sie sie mit allen Sinnen nach. Welche Körperhaltung verbinden Sie mit der Situation? Nehmen Sie diese Pose mehrmals täglich ein – sie kann Ihnen in schwierigen Momenten Kraft geben.

Kleines Wunder

Stellen Sie sich vor: Eine Fee hat Sie über Nacht selbstbewusst gezaubert. Überlegen Sie: Was ist anders? Wie fühlen Sie sich? Wie reagieren andere auf Sie? Verhalten Sie sich am nächsten Tag entsprechend.

Rosarote Brille

Interpretieren Sie Situationen bewusst positiver und unterstellen Ihren Mitmenschen gute Absichten. Auch ein „Nein“, das Sie aussprechen, muss nichts Negatives sein. Sie lehnen z. B. im Job eine Aufgabe ab? Ihr „Nein“ hilft Ihrer Chefin bei Organisation und Personalplanung.