



Auftreten, sondern auch eine innere Entwicklung nötig. Wenn wir Probleme mit unserem Selbstbewusstsein haben, müssen wir also auf Ursachenforschung gehen. Und werden dabei wahrscheinlich Dinge sehen und lernen, die uns nicht nur gefallen. Und dieser Weg kann lang sein. Aber in der Zwischenzeit können wir ja schon einmal so tun, als wären wir ganz groß – und uns selbstbewusstes Auftreten ganz einfach antrainieren.

### Körpersprache

Dass ein gebeugter Gang und ein gesenkter Kopf nicht besonders selbstbewusst wirken, weiß jeder. Doch unsere Körpersprache verrät noch viel mehr über uns. Wenn wir uns unwohl fühlen, vielleicht, weil wir gerade zu sehr im Mittelpunkt stehen, aber auch beim Smalltalk, sind wir anfällig für Verlegenheitsgesten.

Wir wissen nicht so recht, was wir mit unseren Armen und Händen machen sollen und damit sie nicht einfach herumbaumeln, machen wir Blödsinn damit. Wir greifen uns in den Nacken oder fahren uns durch die Haare, spielen mit zufällig herumliegenden Dingen oder kauen auf den Lippen. Das beruhigt für den Moment, doch damit bindet man dem Gegenüber die eigene Unsicherheit quasi auf die Nase. Souverän ist definitiv anders.

Macht man sich die Verlegenheitsgesten bewusst, ist der halbe Weg schon geschafft. Denn mit bewusstem Nachdenken fällt es gar nicht schwer, diese Gesten einfach sein zu lassen. Und wer nicht mehr so viel herumkaspert, wirkt gleich selbstbewusster, ohne viel dafür tun zu müssen. Menschen, die viel in der Öffentlichkeit stehen wie Politiker, trainieren sich das regelrecht an. Immer wenn sie nicht reden, nehmen sie eine Standardhaltung ein. Ein Beispiel ist die bekannte Handpose von Frau Merkel. Und beim Reden kann man die Hände aktiv nutzen, um die eigenen Worte zu bekräftigen. Wenn die Handflächen zu sehen sind, wirkt das auf andere Menschen offener und selbstbewusster.

## Selbstbewusst auftreten

# Ganz schön groß

**Selbstbewusst auftreten ist ganz schön schwer**, im Leben und in der Praxis. Aber man kann es lernen. Wir geben Tipps, wie Sie auf andere ganz schön groß und selbstsicher wirken können – zur Not auch ohne es wirklich zu sein.

**M**it einer gewissen Selbstsicherheit geht man einfacher durchs Leben. Ob beim Jahresgespräch mit dem Chef oder der Chefin, beim Umgang mit schwierigen Patienten in der Praxis, beim Einkaufen mit lauter drängelnden Mitmenschen oder einfach beim ersten Date mit dem neuen Schwarm: Wir kommen ständig in Situationen, in denen wir uns behaupten müssen. Und in denen es hilft, wenn man selbstbewusst auftreten kann.

Die Psychologen wissen, dass Selbstbewusstsein viel mit der kindlichen Sozialisierung zu tun hat. Wer ein geliebtes

Kind war und sich mit positiven Emotionen von Mama, Papa, Großeltern und Freunden satt essen konnte, hat es in der Regel später leichter. Doch auch wenn man nicht zu diesen Glückspilzen gehört, ist das kein Grund zur Verzweiflung. Denn selbstbewusstes Auftreten kann man lernen. Und was man auch wissen sollte: Die Menschen, die offensichtlich sogar viel zu viel davon abbekommen haben, sind oft nur gute Schauspieler – mit ganz kleinem Selbstbewusstsein.

Um nicht nur selbstbewusst zu wirken, sondern tatsächlich selbstbewusst zu sein, ist nicht nur ein selbstbewusstes

Mindestens genauso wichtig wie die Hände sind die Augen. Auf den Boden schauen kann dem Gesprächspartner Langeweile signalisieren, aber auch Unsicherheit. Und beides ist kein gutes Signal, auf den Boden zu schauen folglich keine gute Lösung. Aber was ist die Alternative? Schau Deinem Gegenüber in die Augen, das wirkt offen, positiv und strahlt Selbstbewusstsein und Sicherheit aus. Schüchternen Menschen wird das vielleicht erstmal schwer fallen, aber es lohnt sich sehr, diese Fähigkeit zu erlernen. Denn man wirkt viel selbstbewusster und lockerer, wenn man entspannten Augenkontakt halten kann. Und genau das ist die Kunst: Nicht glotzen, wie der Froschkönig, sondern ein freundlich und vielleicht auch ein bisschen frech schauen. Und auch wenn man den Blick mal zur Seite dreht, ist es wichtig, den Blick nicht auf den Boden zu senken.

Eine gute Körpersprache wird unterstützt durch passende Kleidung. Denn wie heißt das geflügelte Wort: Kleider machen Leute. Und das ist keine Frage von teuren Marken und übervollen Kleiderschränken, sondern von ein bisschen Ausprobieren. Viele Menschen verschenken einen Teil ihres Potenzials, weil sie ihr Aussehen völlig vernachlässigen. In Kleidern, die einem gefallen und in denen man sich wohlfühlt, ist selbstbewusstes Verhalten um vieles leichter.

### **Angemessen sprechen**

Die Körpersprache ist vor allem bei einem Menschen, den ich neu kennenlernen, der wichtigste Faktor. Solange, bis er das erste Wort sagt. Denn der beste Eindruck durch Körpersprache und Kleidung ist in einer Sekunde zerstört, wenn er zur Begrüßung die falschen Worte wählt. Und das gilt umgekehrt natürlich auch. Tagsüber in der Praxis ist das einfach, da ist eine formale Höflichkeit immer ratsam. Und auch im Privatleben hat Höflichkeit noch nie geschadet und ist von daher ein guter Start.

Doch schnell sind die „Rituale“ ausgetauscht, und dann wird es spannend:

Was hat mein gegenüber zu erzählen? Plänkelt er mit Wischi-Waschi-Aussagen rum – etwa: „Dürfte ich Ihnen vielleicht eine Frage stellen?“ – oder hat er klare, eindeutige Aussagen: „Ich habe eine Frage an Sie.“ Der Konjunktiv führt schnell zu unklaren Sätzen und in der Folge zu Missverständnissen. Deshalb der klare Tipp: Reden Sie nicht um den heißen Brei herum, sondern kommen Sie auf den Punkt.

Das fängt mit der eigenen Person an, sagen Sie „Ich“ statt „man“: „Das konnte man sich ja irgendwie schon denken?“ Nein: „Das war mir längst klar!“ Das wirkt selbstbewusster und lässt weniger Platz für Missverständnisse. Auch relativierende Begriffe wie „vielleicht“, „irgendwie“ oder „ein bisschen“ sollten nicht in jedem Satz vorkommen. Relativieren ist legitim – aber nur mit triftigem Grund. Und wenn Sie etwas ganz bestimmt nicht möchten, heißt das nicht: „Das könnte jetzt aber nicht so mein Ding sein“, sondern schlichtweg: „Nein“.

Neben dem Inhalt spielen auch die weichen Faktoren Tonlage und Tempo eine Rolle. Nicht jeder ist mit der kräftigen Stimme einer Nachrichtensprecherin gesegnet, aber man ist der eigenen

Stimme auch nicht wehrlos ausgeliefert. Und in Bezug auf die Ausstrahlung hat die Stimme sogar einen besonders starken Einfluss, vor allem das betonte Sprechen – die Stimmelmelodie. Und da ist weniger mehr. Statt beim Sprechen aufs Tempo zu drücken, sollten Sie sich hier und da gezielte Pausen nehmen. Ihr Gegenüber muss schließlich auch folgen können.

### **Von den Besten lernen**

Eine einfache Methode, die eigene Sprechweise zu verändern, heißt Anpassung. Wer viel Zeit mit einer Person verbringt, klingt irgendwann wie sie und das kann man nutzen. Unterhalten Sie sich mit Menschen, die etwas zu sagen haben und das auf eine gewählte Art tun, dann färbt das irgendwann auch ein bisschen auf Sie ab. Das gilt nicht nur für Kinder, die sich an den Erwachsenen orientieren, sondern ein Leben lang. Man merkt selbst oft gar nicht wie schnell man redet, deshalb gilt als guter Tipp: Reden Sie langsamer, als Sie es für nötig halten und nehmen Sie sich Zeit zum Atmen. Auch wenn es Ihnen viel zu langsam vorkommt, verleiht es Ihren Worten Gewicht. Und Ihnen mehr Selbstbewusstsein.

## **Ein Test zur Selbsteinschätzung**

Selbstvertrauen zu erlernen ist leichter, wenn man sich selbst besser einschätzen kann. Dazu kann die folgende Übung hilfreich sein. Stellen Sie sich die folgenden vier Fragen:

- > Worin bin ich gut?
- > Was habe ich schon oft über meine Stärken gesagt bekommen?
- > Worin bin ich weniger gut?
- > Was habe ich schon oft über meine Schwächen gesagt bekommen?

Dazu können Ihnen vielleicht diese Adjektive als Starthilfe dienen: geduldig, launisch, sprunghaft, eloquent, schüchtern, ruhig, kreativ, freundlich, motivierend, extrovertiert, zielstrebig, strukturiert, nei-

disch, geizig, pedantisch, gefühlvoll, emotional, aggressiv, hektisch, gelassen ... Notieren Sie sich die Antworten.

Befragen Sie dann eine Freundin oder ein Familienmitglied, das Sie gut kennt. Notieren Sie deren Wahrnehmung in der zweiten Spalte. Schließlich können Sie auch noch eine Kollegin oder Bekannte befragen, die Sie nicht so gut kennt. Hier ist es wichtig, dass die Befragten die Ergebnisse Ihrer eigenen Analyse nicht kennen. Hören Sie bitte bei den beiden Fremdwahrnehmungen nur zu. Kommentieren Sie nichts, rechtfertigen Sie sich nicht. Es ist jeweils eine mögliche Sicht auf Ihre Stärken und Schwächen, sie ist weder richtig noch falsch.