

## Selbstbewusstsein



Selbstbewusst leben heisst, mit sich selbst im Reinen zu sein. Das ist einfach gesagt und doch so schwer. Gilt es hier nicht die eigene Unsicherheit zu überwinden und seinen eigenen Die allgemeine Meinung, dass der Mensch mit

höherer Bildung sicherer durchs Leben geht, möchte ich doch sehr bezweifeln. Natürlich hat ein Mensch mit mehr Wissen finanzielle Vorteile, das ist eine grosse Hilfe. Aber der weniger Gebildete hat auf anderen Seiten seine Stärken, deshalb gleicht sich bei allen Menschen das alles wieder aus. Was nützt es denn Gesetzeslücken auszunutzen um dadurch leichter wohlhabend zu werden? Ein schlechtes Gewissen wird wohl immer da sein und andere Leute übers Ohr zu hauen hat immer einen schlechten Beigeschmack.,,

Ich würde so gerne stärker sein. Ein größeres Selbstvertrauen haben. Mich trauen, mehr ICH zu sein. Mich trauen, mehr mein Ding zu machen. Einfacher auf Leute zugehen zu können Ich würde auch gerne mehr im Reinen mit mir sein. Einfach sagen: „Hey, ich bin o. k., wie ich bin, egal was die anderen denken.“

„Ich bin als Mensch richtig, wie ich bin, auch wenn ich Schwächen, Fehler und meine manchmal seltsamen Eigenarten habe.“

Man kann sagen: „**Der da vorne bekommt immer das bessere, das größere, das meiste – ich bin nicht so gut, bin auch kleiner und habe auch weniger**“

Man kann sagen – „**Der da vorne ist gesund, glücklich und reich. Ich bin krank, unglücklich und arm**“.

man kann sagen: "**Ich bin Epileptiker, ich kann nicht so leben oder arbeiten wie die anderen**"

Ist das wirklich so? Fehlt hier vielleicht eine Portion Selbstbewusstsein? Neigen wir nicht gar zu leicht zu jammern und zu Selbstmitleid? Stellt Euch vor, der Andere hat plötzlich nichts mehr, weil er bestohlen wurde. Wie reagieren wir dann? Mit Genugtuung? Oder gar mit Schadenfreude? Sind wir wirklich realistisch? Kann es sein, dass wir zu sehr egoistisch sind?

Sich bewusst zu sein was ich aus eigener Kraft noch alles machen zu können, ist keine Angeberei. Es ist ein Gefühl der Zufriedenheit und Dankbarkeit, ein Selbstwertgefühl das mir niemand geben kann. Ich muss es mir selbst erschaffen.

Aber das gelingt nicht mit Betrug, Schwindel, Raffgier oder Rücksichtslosigkeit. Da kann man nicht beruhigt einschlafen.

Selbstbewusstsein begleitet uns tagtäglich durch das Leben. Und die traurige Realität ist: Die meisten Menschen leiden an Problemen mit dem eigenen Selbstwertgefühl. Während andere scheinbar zu viel davon abbekommen haben und ihnen der Erfolg geradezu zufliegt, sei es beruflich oder privat (das ist aber Gott sei Dank die Minderheit), haben immer mehr Menschen mit mangelndem Selbstbewusstsein zu kämpfen. Wir haben zwar nicht in der Hand, wie viel Selbstbewusstsein uns in unserer Kindheit mit auf den Weg gegeben wird, doch wir können jederzeit handeln unser Selbstwertgefühl zu steigern. Denn Selbstbewusstsein kann sich entwickeln, und zwar nicht nur passiv, sondern man kann es auch aktiv erlernen und stärken.

Aber Miesepetrigkeit, Aengstlichkeit und kein Mut zu Neuem, bremst natürlich den ganz normalen Umgang mit anderen Menschen. Es gehört natürlich schon ein bisschen Mut und starker Wille dazu, um etwas zu erreichen.

### **Liebe, Ehrlichkeit, Fleiss, Glaube, Demut**

sind die wichtigsten Pfeiler um ein Leben selbst zu gestalten und bewusst zu leben. Leider sind diese Eigenschaften in unserer heutigen Gesellschaft nicht mehr so gefragt. Man wird als naiv, gutgläubig oder weltfremd eingestuft. Erfolgreich zu sein heisst, diese Eigenschaften nicht zu haben. Und das ist bedauerlich, kurzsichtig und egoistisch.

Natürlich spielen Gesundheit und Krankheit hier eine ganz wichtige Rolle.

Gesund zu sein ist wie ein Sechser im Lotto, Krank zu sein bedeutet gehandicapt zu sein. Aber jetzt kommt jemand, der sieht den Kranken als minderwertigen Menschen an. Das sind grundsätzliche Werte des Zusammenlebens. Mit Liebe und gesundem Menschenverstand, hilft der Gesunde dem Kranken und sieht in ihm einen gleichwertigen Menschen, Diese guten Dingen meine ich hier: Liebe, Respekt, Anerkennung, kurz gesagt: Menschlichkeit. Dieser Satz spiegelt eine fundamentale Tatsache des Lebens wider, die du zwingend verinnerlichen musst. Wir Menschen haben alle unsere Schwächen und Probleme. Jeder, auch die ganz

Schönen und Erfolgreichen. Und wir sind trotzdem als Mensch o. k. und richtig. Und wir haben alle die guten Dinge im Leben verdient. Unabhängig davon, ob wir perfekt sind oder nicht. Und wir sind trotzdem als Mensch o. k. und richtig. Und wir haben alle die guten Dinge im Leben verdient. Unabhängig davon, ob wir perfekt sind.

„Obwohl ich zu dick bin, bin ich als Mensch o. k. ich habe trotzdem die guten Dinge im Leben verdient.“

„Obwohl ich so ein Chaot bin, bin ich als Mensch o. k. ich habe trotzdem die guten Dinge im Leben verdient.“

„Obwohl ich so schüchtern bin, bin ich als Mensch o. k. ich habe trotzdem die guten Dinge im Leben verdient.“

„Obwohl ich so ein Angsthase bin, bin ich als Mensch o. k. ich habe trotzdem die guten Dinge im Leben verdient.“

Weißt du, was Selbstvertrauen ist? Das ist der Glaube an sich selbst. Der Glaube, dass man die Herausforderungen, die einem das Leben in den Weg schmeißt, auch bewältigen zu können. Der Glaube, dass man durch Nachdenken, fleißige Arbeit und Dranbleiben alles erreichen kann, was man sich vorgenommen hat. Man hat also Vertrauen in die eigene Kraft und die eigene Fähigkeit, seine selbstgesteckten Ziele zu erreichen. Das ist Selbstvertrauen. Wenn du dir zum Beispiel vornimmst, dich beruflich neu zu orientieren. Oder wenn du dich traust den schmerzhaften Weg bewältigen können, vielleicht ausprobierst, dein Hobby zu deinem Beruf zu machen., dann hast Du schon sehr viel erreicht.

Sich selbst zu vertrauen, das bedeutet, dass man als Mensch wachsen kann. Dass man lernen kann, was man auf dem Weg braucht. Dass man Fehler machen darf, ja dass das sogar ein wichtiger Teil des eigenen Wegs ist. Und dass man in der Lage ist, aus seinen Fehlern zu lernen.

**„Ich weiß, wer ich bin und wo ich stehe.“**

Selbstbewusste Menschen verhalten sich häufiger souveräner als Menschen mit einem niedrigen Vertrauen. Sie reagieren in schwierigen Situationen ruhiger und gelassener. Sie können sich Kritik anhören und mit ihr auf entspannte Weise umgehen. Außerdem agieren Menschen mit einem starken Eigenvertrauen mehr, als dass sie reagieren. Und sie sprechen Dinge an, die ihnen wichtig sind. Und dieses Wissen bringt einem innere Stabilität. Und weil sie das, wissen, kann man nicht so einfach überrumpeln oder aus der Bahn geworfen werden.

**„Ich bin, wie ich bin, und das ist es, wie ich bin.“**

Je mehr ich lerne mich selbst zu akzeptieren, desto wahrhaftiger, echter, [authentischer](#) werde ich.. Ich zeige also immer öfter, wie ich selbst bin ohne mich dafür zu schämen. Und ich kann dann immer öfter sagen: Was du von mir denkst, das ist dein Problem und nicht meines.

Ich kann sagen: Hey, ich bin ein wirklich wundervoller Mensch, auch wenn man das vielleicht nicht so richtig sehen kann. Und ich erlaube mir jetzt , dass ich das Bedürfniss nach Liebe, Miteinander, Respekt, Wohlergehen oder Selbstbestimmung leben will. Es gibt nur einen Menschen, der dir die Erlaubnis geben kann. Du selbst.

Das ist oft nichts, was man von einem Augenblick auf den anderen lernen kann. Es geht nicht, einfach nur den Schalter umzulegen, das wäre einfach. Aber so klappt das leider nicht. Sich selbst die Erlaubnis für die guten Dinge zu geben, ist meistens ein Weg mit vielen kleinen Schritten, auch einigen Rückschritten, aber irgendwann kommt man an, wenn man dranbleibt. Und es lohnt sich dranzubleiben. Weil das Ziel der Reise ganz wertvoll und lebenswichtig ist.

### **„Ich weiß, was ich kann und was ich nicht kann.“**

Jeder Mensch hat seine Stärken und Schwächen, seine schönen und hässlichen Seiten. Von außen können wir das gut erkennen. Nur wir selbst sind oft die Ausnahme. Wir selbst haben hauptsächlich Schwächen, Makel und Unzulänglichkeiten. Stärken sind eher Mangelware. Aber dass wir uns selbst so sehen, liegt Dazu gehört auch zu wissen, was einem wichtig ist, weil einem das eine gewisse innere Stärke gibt. Es stärkt dein Selbstvertrauen. Es ist aber nicht nur wichtig, die eigenen Werte zu kennen. Wenn ich meine Werte dagegen so gut, wie es geht, lebe, dann steigert das meine Selbstachtung. Oder wenn ich mich jeden Tag um meine Lieben kümmere und versuche, es allen so schön wie möglich zu machen, und es mir wichtig ist, dass wir als Familie etwas unternehmen, dann ist „Familie“ einer meiner wichtigen Werte. Es gibt so viele Werte. Gerechtigkeit. Liebe. Toleranz. Miteinander. Erfolg. Selbstbestimmung. [Harmonie](#). Gelassenheit. nicht daran, dass wir wirklich keine guten Seiten hätten.

### **„Ich bin mir selbst treu.“**

Dazu gehört auch zu wissen, was einem wichtig ist, weil einem das eine gewisse innere Stärke gibt. Es stärkt dein Selbstvertrauen. Es ist aber nicht nur wichtig, die eigenen Werte zu kennen. Wenn ich meine Werte dagegen so gut, wie es geht, lebe, dann steigert das meine Selbstachtung. Oder wenn ich mich jeden Tag um meine Lieben kümmere und versuche, es allen so schön wie möglich zu machen, und es mir wichtig ist, dass wir als Familie etwas unternehmen, dann ist „Familie“ einer meiner wichtigen Werte. Es gibt so viele Werte. Gerechtigkeit. Liebe. Toleranz. Miteinander. Erfolg. Selbstbestimmung. Harmonie. Gelassenheit.

### **„Ich nehme mein Leben in die Hand.“**

Menschen mit einem starken Selbstbewusstsein lösen ihre Probleme. Das bedeutet nicht, dass sie wie Superman sind und alle Probleme aus der Welt schaffen. Aber sie haben ihre Probleme auf dem Zettel und versuchen nach und nach, Lösungen dafür zu finden. Nimm dein Leben in die Hand und löse deine

Probleme, eines nach dem anderen. Zuerst die ganz kleinen und dann wagst du dich an die größeren. Das schafft Vertrauen in sich und Selbstachtung. Sich selbst zu lieben, mit allen Stärken und Schwächen, ist die grösste Chance. Die allermeisten guten Vorsätze und Veränderungsbestrebungen scheitern an folgendem:

**Streben nach Geld und Besitz, Gier nach Leben im Überfluß, Rücksichtslosigkeit gegenüber dem schwächeren, scheint wichtiger zu sein. Liebe zum Nächsten ist nicht mehr vorhanden, aber gerade das ist nötig. Denn fehlende Geduld und Selbtsicherheit, ist der Grund für ein gutes Miteinander. Ich möchte nicht den Moralapostel spielen, aber für ein Leben in Frieden und Freiheit sind wir scheinbar nicht fähig.**