13.07.2017
WKZ

Fünf Tipps für mehr Selbstvertrauen

VHS-Kurs: Innere Sicherheit und authentisches Auftreten können trainiert werden

Von unserem Redaktionsmitglied
Leonie Kuhn

Kernen-Stetten.
Selbstsicher, authentisch, überzeugend: Eigenschaften, die jeder gerne hätte. Bei dem Kurs „Selbstverständlich selbstbewusst – moderne Umgangsformen" an der Volkshochschule Unteres Remstal wurden die sogenannten „Soft-Skills" thematisiert und praktische Tipps gegeben.

Für ein sicheres Auftreten ist die Körpersprache entscheidend. Im VHS-Kurs im Himbeerbau in Stetten wurden die Teilnehmer aufgefordert, verschiedene Verhaltensweisen zu beurteilen. Was bedeutet es zum Beispiel, wenn der Chef zur Begrüßung die Hand mit einem „Schraubstockgriff" förmlich zerquetscht?

Ein fester Händedruck signalisiert Stärke und Dominanz. Wird die Hand allerdings zu fest gedrückt, ist es ein Zeichen für Unsicherheit. „In der Regel neigen Menschen mit einem geringen Selbstbewusstsein zur ‚Schraubstockhand', weil sie so ihre Unsicherheit überspielen möchten", erklärt die Kursleiterin Sabine Wöhrstein.

Kleine Geste – große Wirkung

Andere Fragen waren leichter zu beantworten. Welche Bedeutung hat es, wenn der Chef seine Hand auf die Schulter seines Mitarbeiters legt? Dabei handelt es sich um eine typische Machtgeste, sagt Sabine Wöhrstein. Wer dagegen dauernd an etwas herumspielt, zum Beispiel an seinem Ring, wirkt unsicher. Um die Bedeutung der Körpersprache besser beurteilen zu können, ist es hilfreich, die Situation nachzuempfinden, meint die Kursleiterin. Bei der folgenden Frage war dies allerdings schwer möglich: Was bedeutet es, wenn sich die Pupillen eng zusammenziehen? Die Teilnehmer diskutieren, ob diese Reaktion nun Wut oder eher das Gegenteil, also Freude, signalisiert. Tatsächlich sei das Zusammenziehen der Pupillen ein Anzeichen für einen kleinen Schock, klärt die Kursleiterin auf.

Vor allem bei Bewerbungen sei es hilfreich, sich mit der eigenen Körperhaltung zu beschäftigen. Oft haben kleine Gesten eine große Aussagekraft. Bei der Begrüßung sei es zum Beispiel wichtig, die rechte Hand frei zu haben. Wenn der Personaler auf den Handschlag des Bewerbers warten muss, erweckt dies den Eindruck einer schlechten Vorbereitung, sagt Sabine Wöhrstein.

Die Körpersprache ist von der Einstellung abhängig. Wer etwas verändern will und mehr Selbstvertrauen gewinnen möchte, sollte daher sein Verhalten reflektieren und gegebenenfalls sein Selbstwertgefühl stärken.

Die folgenden fünf Tipps von Sabine Wöhrstein können dabei helfen.

1 Erfolg braucht Zeit: Um erfolgreich zu sein, ist ein stabiles Fundament wichtig. Wurzeln können eine Ausbildung, ein Studium sowie Berufserfahrung sein, aber auch Familie und Freunde. Zuerst sollten Sie überlegen, was Ihre Wurzeln sind und welchen Zeitraum Sie ihnen bisher zum Wachsen gegeben haben. Anschließend überlegen Sie, welche neuen Wurzeln Sie austreiben möchten und welche Ziele Sie haben. Auf ein gutes Fundament können Sie hoch bauen, sagt Sabine Wöhrstein. Wer jedoch ohne stabile Wurzeln wächst, lebt in der Gefahr, schon bei einem kleinen Sturm zu fallen.

2 Ziele visualisieren: Um erfolgreich zu sein, hilft es, sich seine Visionen konkret vorzustellen. Spielen Sie vor Ihrem inneren Auge Situationen durch, die Sie gerne mal erleben möchten, wie zum Beispiel eine Ehrung. Das Ziel vor Augen zu haben motiviert und stärkt das Durchhaltevermögen.

Ein fester Händedruck signalisiert Stärke und Dominanz. Bild: Palmizi

3 Kritik richtig aufnehmen: Oft wird die Rückmeldung von anderen Personen in das Selbstbild integriert. Besonders Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl beziehen Kritik schnell auf sich als Person. Sabine Wöhrstein rät dazu, Kritik zu reflektieren. Denn in den meisten Fällen bezieht sich die Kritik auf eine einzelne Aktion. Als Metapher verwendet die Kursleiterin einen Stein: „Ich kann mich entweder treffen lassen oder den Stein fangen, anschauen und weglegen."

4 Erfolgstagebuch schreiben: Die Aufgabe besteht darin, täglich mindestens ein erfolgreiches oder positives Erlebnis aufzuschreiben, das andernfalls in Vergessenheit geraten würde. Durch das Schreiben können wir uns besser auch an kleine Erfolge erinnern. Wer ein Erfolgstagebuch führt, stärkt dadurch dauerhaft sein Selbstwertgefühl, erklärt Wöhrstein.

5 Neue Vorsätze in 72 Stunden umsetzen: Je mehr Zeit verstreicht, desto größer ist die Gefahr, dass gute Vorsätze nicht umgesetzt werden. Je länger sie aufgeschoben werden, desto mehr Zeit hat der innere Schweinehund, nach Gegenargumenten zu suchen.

Sabine Wöhrstein

- Geleitet wird der VHS-Kurs „Selbstverständlich selbstbewusst – moderne Umgangsformen" von der Weinstädterin Sabine Wöhrstein, die hauptberuflich als **Assistenz der Geschäftsleitung in einem Ingenieurbüro** arbeitet. Seit sechs Jahren lehrt sie an der Volkshochschule.
- Vor einem Jahr hat sich Sabine Wöhrstein **selbstständig gemacht** und bietet ihre Kurse nun auch Betrieben an.