

Selbstbewusstsein, die Basis für ein erfolgreiches Leben

Selbstbewusstsein taucht in unserem Berufs- und Privatleben immer wieder auf. Wie oft hören wir Anmerkungen wie „diese Person hat aber ein selbstbewusstes Auftreten...“ oder „ein wenig mehr Selbstbewusstsein könnte hier nicht schaden...“.

Aber was bedeutet Selbstbewusstsein eigentlich und was meinen wir damit, wenn wir von davon sprechen? Hat es etwas zu tun mit Status? Mit der Größe des Autos? Mit Position oder Titel? Mit Vermögen oder Geld? Oder mit tollem Aussehen und großem Freundeskreis? Mit Mut oder Kontrolle der Gefühle?

Der Duden gibt uns zwei Definitionen: Selbstbewusstsein ist...

1. ... das Bewusstsein eines Menschen von sich Selbst als denkendes, fühlendes Wesen
2. ... die Überzeugung in die eigene Person und die eigenen Fähigkeiten

Aha - übersetzt heißt Selbstbewusstsein also: **„Sich-selbst-bewusst-sein“**



Wann bin ich meiner selbst bewusst?

Wenn ich ...

... weiß, wer ich bin, welche Stärken und Schwächen ich besitze, welche Eigenheiten ich habe, was mir (wirklich!) wichtig ist, meine eigenen Werte und Glaubenssätze kenne, meine eigene Geschichte reflektieren und weiß, was ich im Leben erreichen möchte, welche Vision ich habe. Wenn ich also ein klares Bild habe, von meiner ganz eigenen, individuellen Persönlichkeit. Und mich mit allen Stärken und Talenten und mit allen Schwächen, Ecken und Kanten akzeptiere.

Selbstbewusstsein wird nicht vererbt und kann nicht gekauft werden. **Selbstbewusstsein kommt von innen.** Und ist kein Zufall, sondern das **Ergebnis von intensiver Arbeit an und mit sich selber.** Daraus folgt: Jeder Mensch kann selbstbewusst sein!

Selbstbewusstsein ist ein wichtiger Faktor auf dem Weg zu einer erfolgreichen und selbstbestimmten Entwicklung im Beruf und Privatleben.

Was können Sie also tun für Ihr ganz persönliches Selbstbewusstsein? Beginnen Sie zu „forschen“ und neugierig zu entdecken, was in Ihnen steckt. Diese Fragen können Ihnen dabei helfen:

- Was kann ich richtig gut? Was kann ich nicht so gut? Was sind meine Stärken und Schwächen?
- Welche Werte habe ich? Was ist mir (wirklich) wichtig?
- Was macht mir besonders Spaß und bringt mir Zufriedenheit? Wo ist meine Leidenschaft?
- Wovon bin ich überzeugt? Welche Glaubenssätze habe ich? Und stimmen diese wirklich? Sind das meine eigenen, oder habe ich die von anderen (z.B. meinen Eltern) übernommen?
- Welche Motivation habe ich? Was treibt mich an?
- Was möchte ich verändern? Was möchte ich dazulernen?

Es gibt dabei kein richtig oder falsch. Ihre ganz individuelle Sichtweise steht im Focus der Betrachtung. Sie werden überrascht sein, was Sie alles entdecken und wahrscheinlich bemerken, dass Sie in Ihren Entscheidungen, Aktionen und Verhalten klarer und authentischer werden.

In diesem Sinne: **Werden Sie sich-selbst-bewusst und damit selbstbewusst.**

Viel Spaß und Erfolg dabei.

Mehr zum Thema „Reflektion“: <http://www.shift-thinking.de/coaching.php>

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*