

Mensch – mag dich!

Text: Urs R. Bärtschi

«Wem kann ich vertrauen?» In vielen täglichen Begegnungen schwingt die Frage mit. Wir lassen also den Blick schweifen, prüfen sorgfältig unsere Umgebung – und übersehen die wichtigste Person unseres Lebens: uns selber. Doch für ein glückliches Leben ist dies eine wichtige Frage: Wie sehr trauen wir uns eigentlich selbst?

Kennen Sie Ihre Fähigkeiten und glauben Sie an sie? Können Sie in schwierigen Situationen Kraft aus diesem Wissen schöpfen? Im Alltag sagen wir manchmal: «Er hat ein angeknackstes Selbstvertrauen.» Gemeint sind Momente, in denen wir angeschlagen sind, und die Selbstkritik unmittelbar zuschlägt. Unsere Selbstgespräche werden zum Energieräuber. Nicht hilfreich!

Ihr Leben gewinnt an Qualität, wenn Sie sich selbst vertrauen. Dazu gehört: Schwächen zu akzeptieren, sich zu mögen und zu wissen, auf welchen Stärken Sie aufbauen können.

Eigene Stärken erkennen

Selbsterkenntnis und eine gesunde Anerkennung für die gemeisterten Lebensjahre, die hinter Ihnen liegen, sind hilfreich. Schauen Sie doch einmal biografisch zurück. Erzählen Sie fünf Minuten lang von sich selbst. Überlegen Sie sich zuerst, welche Eigenschaft oder

Fähigkeit Sie durch Ihr Leben begleitet. Welchen Bezug hat diese Eigenschaft mit Ihnen und Ihrem Leben heute? Am einfachsten ist es, Sie machen sich ein paar Stichworte und erzählen Ihre Geschichte in einer Umgebung, in der Sie sich wohl fühlen.

Jeder Mensch verfügt über unzählige Erinnerungen. Halten Sie die wichtigs-

ten fest und schätzen Sie Ihre Erfahrungen. Mit jeder persönlichen Stärke, die Sie sich bewusstmachen, wertschätzen Sie Ihre eigene Geschichte. Sie verstehen, was Sie geprägt hat, und wie Sie diese Ressourcen heute einsetzen können. Zudem gewinnen Sie an Profil: Das selbstverständliche Aussprechen von eigenen Stärken erhöht das Zutrauen in Sie.

Indem Sie sich auf Ihre Stärken konzentrieren, können Sie Höchstleistungen erzielen, Ihre Leistungsfähigkeit verbessern und Ihr Handeln effektiver gestalten. Ihre Chancen stehen gut.

Auch Stärken wollen trainiert werden

Dem gegenüber steht die Einsicht, dass die persönliche Entwicklung einen langen Atem braucht: Stärken müssen erkannt, gefördert und sorgfältig ausgebildet werden. Dazu gehören eine klare Entscheidung, Mut, Ausdauer sowie Beharrlichkeit. Der Lohn der kontinuierlichen Arbeit liegt auf der Hand: Mit der Hinwendung zu Ihrem persönlichen Entwicklungspotential stärken Sie

«GLAUBWÜRDIGKEIT ENTSTEHT DA,
WO SIE SICH SELBST TRAUEN.»

Ihr Selbstbewusstsein und sprengen Grenzen.

Malcolm Gladwell, Wirtschafts- und Wissenschaftsjournalist, untersuchte, was erfolgreiche Menschen auszeichnet. Ohne Fleiss und Ausdauer nützen die besten persönlichen Anlagen nichts, fand er heraus. Die Konzentration auf die Fähigkeiten im Verbund mit Fleiss



Mit der Hinwendung zu Ihrem persönlichen Entwicklungspotential stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und sprengen Grenzen.

garantieren hingegen schon fast den Erfolg. Alles, was dann noch fehlt, ist ein Quäntchen Glück.

In seinem Buch «Outliers: The Story of Success» hat Malcom Gladwell die mittlerweile sehr populäre 10 000-Stunden-Regel aufgestellt. Sie besagt, dass alle erfolgreichen Menschen mindes-

will präsentiert sein. Manche haben ein Naturtalent dazu. Doch für die meisten gilt: Übung macht den Meister.

Nehmen Sie sich die Freiheit, an sich selbst zu glauben! Setzen Sie Ihre Stärken ein und glauben Sie daran, dass Sie einen einzigartigen Beitrag leisten können. Gerade wenn Menschen auf der

lität und Gerechtigkeit. So wächst zugleich das Vertrauen anderer in uns.

Nicht nur im Pass tragen wir ein Bild mit uns herum, sondern ebenso in unserem Herzen. Dieses Selbstbild beeinflusst, wie Sie über sich selbst denken. Wechseln Sie darum, wo nötig, Ihr inneres Bild! Geben Sie sich die Chance, der zu sein, der Sie sind, und gönnen sich ein neues, professionelles Foto. Eines, das Sie mögen. Speichern Sie das Bild in Ihrem Herzen ab.

«JEDER KANN SICH ENTSCHIEDEN,
SICH SELBST ZU VERTRAUEN.»

tens über 10 000 Stunden Erfahrung in ihrem Spezialthema verfügen. 10 000 Stunden, angefüllt mit Fleiss, Disziplin, Ausdauer und Hingabe, sind nach sechs bis sieben Jahren erreicht.

Stellen Sie Ihr Licht auf den Schrank

Manche Menschen sind froh, wenn Sie nicht gesehen werden. In Ihrer Bescheidenheit führen Sie viele Arbeiten mit grosser Selbstverständlichkeit im Hintergrund aus. Und das ist auch gut so. Unsere Gesellschaft braucht Menschen, die Dinge selbstverständlich und mit Hingabe tun.

Bescheidenheit ist eine Zier. Doch die Welt heute ist eine grosse Bühne. Alles

Bühne stehen, wachsen sie innerlich und festigen ihre Persönlichkeit.

Ihre Stärke schafft Vertrauen

Das Vertrauen, das andere in uns setzen, ist keinesfalls plötzlich da. Vertrauen ist ein Geben und Nehmen.

Wenn wir uns selbst vertrauen, glauben wir an unsere Fähigkeit, mit dem zurecht zu kommen, was auf uns zu kommt. Wir haben das Vertrauen, unser Leben zu meistern, was immer kommt. Dank dieses Vertrauens begegnen wir Situationen und Aufgaben mit Authentizität. Moralische Integrität und eine kohärente Persönlichkeit sind die Grundpfeiler, auf der Vertrauen wachsen kann. Gleiches gilt für uneigennützige Werte wie Loya-

Zum Autor:



Urs R. Bärtschi, Coach mit eidg. Diplom, Gründer der Coachingplus GmbH in Kloten. Seit 25 Jahren als Coach und Berater tätig. Als Ausbildungsleiter unterrichtet er den zehntägigen Studiengang für angewandtes Coaching und bildet zum «Betrieblichen Mentor FA» aus – die meistbesuchte Coaching-Ausbildung in der Schweiz.
www.coachingplus.ch