



Liebe Leserin, lieber Leser,

die olympischen Spiele finden gerade in Paris statt. Tausende Sportler aus der ganzen Welt treffen sich, um ihre Kräfte zu messen, ganz nach der olympischen Devise "schneller, höher, stärker". Auch wenn das Geschehen weltkampfgeprägt ist, sind die Werte neben Spitzenleistung auch Respekt und Freundschaft. Um sich im Sport erfolgreich mit anderen zu messen, insbesondere in der Weltklasse, brauchen die Athleten neben dem körperlichen Training auch mentale Stärken wie Zielorientierung und Disziplin, Resilienz und ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein. Sich immer wieder an die Grenzen der Leistungsfähigkeit und auch darüber hinaus zu bringen, bedarf einer mentalen Stärke, die ich bewundenswert finde. Weil Selbstbewusstsein ein wichtiger Faktor für persönlichen Erfolg im Leben ist, widme ich ihm diesen Newsletter. Unter Erfolg verstehe ich nicht nur eine Weltspitzenposition in Sport oder einer anderen Sparte. Ich meine den Erfolg, der dir selbst am Herzen liegt und der dich selbst zufrieden macht, mit dem, was du erreichst.



Die Themen in diesem Newsletter

Noch ein Tipp zum Lesen des Newsletters: falls dein e-Mail-Programm standardmäßig keine Bilder zeigt, dann schalte sie frei. Ich beziehe mich gerne darauf.

- (1) Was bedeutet Selbstbewusstsein und wie kannst du es stärken?
- (2) Nächste Veranstaltungen
- (3) Mein eigener Weg zu gesundem Selbstbewusstsein

1. Selbstbewusstsein verstehen und stärken

Eine Definition

In der Psychologie wird Selbstbewusstsein oder auch Selbstwertgefühl definiert als Bewusstsein über

- die Bedeutung und den Wert der eigenen Person und
- die eigenen Ressourcen, z.B. Fähigkeiten.

Ein selbstbewusstes bzw. selbstsicheres Auftreten zeigt sich, wenn ein Mensch seinen Wert und seine Ressourcen kennt. Ich würde ergänzen, dass eine selbstbewusste Person sich auch ihrer momentanen Grenzen bewusst ist und dazu steht. Zugleich weiß sie, dass sie lernen und sich ändern kann, um die eigenen Ressourcen zu stärken.

Als "gesund" würde ich das Maß an Selbstbewusstsein bezeichnen, das du als unterstützend für dein Leben empfindest. Wenn du für dich einen Mangel an Selbstbewusstsein fühlst, empfehle ich dir, vor allem deine Ressourcen zu stärken. Eine [NLP-Practitioner-Ausbildung](#) ist ein guter Weg dafür.

Selbstbewusstsein kann durch das soziale Umfeld gestärkt oder geschwächt werden. Das habe ich in meinem Lebenslauf selbst erfahren. Deshalb verbringe viel Zeit mit Menschen, die dich schätzen und bestärken.

Selbstbewusstsein entsteht durch Reflexion, Einsicht und Änderungsfähigkeit

Das trainieren Athleten neben ihrem Körper maßgeblich. Sie kennen die eigenen Ressourcen und ihre derzeitigen Grenzen, sie reflektieren für sich selbst und erhalten kontinuierliche Rückmeldung aus dem Außen durch ihre objektiven Leistungsdaten und ihre Trainer. Ohne Einsicht und die Bereitschaft zum Lernen würden sie die Spitze nicht erreichen.

**Sei eine erstklassige Ausgabe deiner selbst,
keine zweitklassige von jemand anderem**

Judy Garland (US-amerikanische Schauspielerin, 1922-1969)

In diesem Zitat schwingt auch die Aussage mit: vergleiche dich nicht.

Selbstbewusstsein braucht keinen Vergleich

Nicht jeder Mensch will und kann zu den Spitzensportlern gehören. Nicht jede Spitzenleistung braucht den Vergleich und den Wettbewerb mit anderen. Zwar gibt es auch in Unternehmen äußere Leistungskriterien, z.B. durch Vorgaben und Bewertungen durch Vorgesetzte und so mancher misst sich - oft unbewusst - mit den Mitmenschen. Da geht es dann nicht um Medaillen, sondern um den Platz als Lieblingssohn oder -tochter, um eine Führungsposition in der Unternehmenshierarchie oder den Expertenstatus im Team.

Übrigens zählt auch bei Olympia nicht nur die Medaille. [Pierre de Coubertin](#), der sich im Jahre 1894 für die Wiedereinführung der Olympischen Spiele stark gemacht hat, hat das so formuliert: „Das Wichtigste an den Olympischen Spielen ist nicht der Sieg, sondern die Teilnahme, wie auch das Wichtigste im Leben nicht der Sieg, sondern das Streben nach einem Ziel ist.“

Was ist dein eigener Maßstab für deinen Erfolg?

Was ist dir im Leben am wichtigsten: der Sieg oder das Streben nach einem Ziel? Wann fühlst du dich erfolgreich und zufrieden mit dir selbst? Wie du deine eigene Skala von Exzellenz findest und für dich nutzen kannst, sprengt den Rahmen dieses Newsletters. Ich werde in einer weiteren Ausgabe darauf zurückkommen.

Nun lade ich dich ein zu einer Übung, dich selbst wertzuschätzen.



Selbstreflexion: vergib Gold, Silber und Bronze für dich

Für welche Erfolge in deinem Leben vergibst du dir selbst eine Medaille?
Für ein bestimmtes, erreichtes Ziel? Für ein Ereignis, in dem du dich ganz in deiner Kraft gefühlt und dich bewährt hast? Für deine Fähigkeit, dein Umfeld bei Laune halten oder anderen eine Freude zu machen? Für deine Koch- oder Backkünste? Für deine Disziplin, dein Durchhaltevermögen oder deine Geduld? Für deine Liebe zu anderen oder für deinen Humor?

[Selbstreflexion Übung zum Download auf meiner Homepage](#)

Vielleicht gibt es auch Aspekte, die du in die Kategorie „Dabei sein ist alles“ stecken möchtest, weil sie wertvoll für dich sind.

Statt auf dein gesamtes Leben kannst du dich für die Übung auch auf einen Lebensbereich beschränken, z.B. auf deinen Beruf.

Öffne die Checkliste, die ich für die Selbstreflexion erstellt habe. Dann schaffe dir eine Zeitinsel und nimm dir einen Stift und Papier deiner Wahl oder drucke dir die Tabelle aus.



Wenn du mal nicht so zufrieden mit deinem Selbstbewusstsein bist ...

Für diesen Fall habe ich einen Tipp für dich:
amazon verkauft Selbstbewusstsein 😊
Diese Anzeige habe ich über die Google-Suche gefunden.



"Selbstbewusst" zum Hören von Wolfgang Ambros

1981 erschien das gleichnamige Album des österreichischen Liedermachers.

Eine Textzeile im Lied lautet: "Das Selbstbewusstsein ... ist eine Sache, die nur aus dir selber entsteht". Dem kann ich nur zustimmen.

Hör mal rein, passend zum Thema:
[Titel 2: "Selbstbewusst"](#)
⚠️ starker österreichischer Dialekt

Übrigens steht Wolfgang Ambros, mittlerweile über 70 Jahre alt und nach mehr als 50 Jahren immer noch auf der Bühne.

[Biografie Wolfgang Ambros](#)

2. Nächste Veranstaltungen

Impuls-Workshop "Last Minute"

Zum Thema der Aufgabenerledigung "Last Minute" und dem Umgang mit dem daraus entstehenden Druck veranstalte ich einen kostenfreien Online-Workshop. Ich gebe Inspiration zu Ressourcen, um "Last Minute" entspannter über die Ziellinie zu kommen.

Termin: 4. Sept. 2024 um 19.00 Uhr
Dauer ca. 1,5 Stunden

[Impulsworkshop: informieren und anmelden](#)

Bis zum September plane ich auch die weiteren Impuls-Workshops für den Rest des Jahres.



3. Mein eigener Weg zu gesundem Selbstbewusstsein

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie Selbstbewusstsein im Laufe des Lebens wachsen kann. In der Schule war ich als introvertierter Junge mit einer nicht ausgeprägten Sportlichkeit ein Außenseiter. Den Schulkameraden gelang es durch ihr Verhalten, mein Selbstbewusstsein niedrig zu halten.

Meinen eigenen Wert durfte ich zum ersten Mal im Zivildienst in der Betreuung von Menschen mit körperlicher Behinderung erfahren. Danach im Beruf hatte ich die Gelegenheit, in meiner Arbeit und umfangreichen Trainings meine Ressourcen zu stärken und so ein gesundes Selbstbewusstsein aufzubauen.

Was ich auch gelernt habe: Selbstbewusstsein ist kontext-abhängig und kann stets weiter ausgebaut werden. Die Basis eines gewachsenen Selbstbewusstseins nehme ich mit in jedes neue Umfeld. Doch jede neue "Bühne" gibt auch Raum für Unsicherheit. Dann ist es wichtig, sich der vorhandenen Ressourcen bewusst zu sein und lernbereit zu sein, um sich rasch weitere Ressourcen zu erarbeiten, z.B. eine Strategie, um jeden Monat pünktlich zum Monatsersten einen Newsletter zu schreiben.

Ich wünsche dir einen schönen, ressourcenreichen Sommermonat August 😊

Herzliche Grüße,
Frank

Dein Feedback

Ich freue mich über dein Feedback zum Newsletter. Sind die Themen nützlich für dich? Hast du Wünsche? Schicke mir dein Feedback gerne an meine [e-Mail-Adresse](#).

Teilen und Anmelden

Wenn du findest, dass der Newsletter für jemand in deinem Netzwerk interessant ist, dann leite ihn gerne weiter.

Falls du diesen Newsletter von Jemandem erhalten hast, lade ich dich ein, dich über diesen Link [anzumelden](#).



Wenn Sie diese E-Mail (an: frankrauch@icloud.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

Training - Coaching - Beratung
Frank Rauch
Jesenwange Str. 20a
82284 Gräfelfing
Deutschland

frankrauchcoaching@gmail.com