

Das gibt wieder Schwung!

Lassen Sie sich von der aktuellen Krisenstimmung nicht entmutigen! Diese Alltags-Übungen aus dem Encouraging-Training helfen, sich von lähmenden Selbstzweifeln zu lösen und neue Ziele anzupacken

Es gibt sie immer mal wieder: Zeiten, in denen man sich klein fühlt, unsicher, verzagt. Sich nichts wirklich anzugehen traut. Das ist verständlich, doch irgendwann muss man wieder einen Schritt nach vorn tun. Dabei kann "Encouraging", das Ermutigungstraining des Psychologen Theo Schoenaker, helfen. Zentraler Punkt dabei ist, so Coach Kornelia Neuhaus vom Schoenaker-Institut Saar, neuen Mut zu tanken, Zweifel zu überwinden und den Glauben an die eigenen Fähigkeiten zu stärken – selbst wenn es im Leben gerade mal nicht so gut läuft.

Die eigenen Stärken festhalten

Ich kann nichts richtig gut ... Stimmt nicht! Mit Sicherheit haben Sie viele Eigenschaften und Fähigkeiten, die bewundernswert sind. Häufiger Fehler: Humor, Geduld oder Zuhörenkönnen als etwas Selbstverständliches zu betrachten. Also: Was zeichnet Sie aus? Machen Sie sich, wann immer Sie Zeit haben, Gedanken dazu und schreiben Sie sie auf. Am besten in ein Buch. So haben Sie am Ende einen dicken Paken Argumente vor sich, der den größten Selbstzweifler umstimmen wird. Fällt Ihnen unterwegs etwas ein: auf einen Zettel notieren und diesen in Ihr "Ermutigungsbüchlein" einkleben. Oder machen Sie gleich eine ganze "Schatztruhe" draus, in der Sie Ihre Loseblatt-Notizen sammeln. In die können Sie an schlechten Tagen greifen. Schon zwei spontan herausgezogene Zettel machen Mut!

Feedback von Freunden einholen

Der nächste Schritt erfordert etwas Mut. Fragen Sie einen Vertrauten: "Was schätzt du an mir?" Und bitten Sie ihn, das aufzuschreiben. Ihr Gegenüber wird kurz stutzen – und dann wissen, was Sie wollen. Denn viele der Fähigkeiten, die uns auszeichnen, haben mit anderen zu tun (etwa Hilfsbereitschaft, Humor). Wer könnte das also besser bewerten als unsere Lieben! Auch dieses Feedback von außen kommt ins Büchlein – und hilft dabei, sich selbst positiver zu bewerten. Und: Drehen Sie das Ganze auch mal um. Legen Sie für einen Freund ein Komplimenteheft an und schenken Sie es ihm zu einem besonderen Anlass.

Sich Ziele vor Augen führen

Oft stecken wir fest, wissen nicht, wie wir weitermachen sollen. Eine "Mind Map" (Gedankenkarte) zeigt, was wichtig ist und wie Sie es erreichen. In die Mitte eines Blattes Papier schreiben Sie Ihr Ziel. Nun malen oder schreiben Sie drum herum Begriffe, die Sie damit verbinden. Lassen Sie sich treiben, benennen Sie Qualifikationen, Wünsche, Zwischenstopps – alles, was Sie zum Ziel bringt. Die Karte macht Ihren Weg dahin übersichtlicher.

Positive Energie aktivieren

"Gefühle kann man steuern", so Encouraging-Trainerin Neuhaus. Heißt: Unsere Außenwelt können wir nicht verändern, wohl aber, wie wir sie wahrnehmen. Also: Helfen Sie dem Glück auf die Sprünge! Lächeln Sie – das hat sofort Wirkung auf den Körper, man fühlt sich besser. Oder beamen Sie sich in Gedanken an einen schönen Ort, etwa ein wogendes Kornfeld. Das Bild, auf das Sie sich konzentrieren, setzt entsprechende Botenstoffe frei, etwa das harmonisierende Endovalium. Achten Sie 4 Minuten auf Ihren Atem, lassen Sie ihn locker ein- und ausströmen. Stellen Sie sich beim Einatmen vor, Sie nehmen Sonnenschein und Energie auf. Beim Ausatmen lassen Sie alles los, was Sie gerade ärgert, es fließt quasi mit Ihrem Atem aus Ihnen heraus.

Vertrauensvoll auf andere zugehen

Ein zentraler Punkt des Encouraging: Vertrauen entwickeln. Nicht nur in die eigenen Fähigkeiten, sondern auch in unsere Mitmenschen. Studien bewiesen: Vertrauensvolle Menschen, die ohne Vorbehalte auf ihr Gegenüber zugehen und sich öffnen können, sind generell zufriedener als misstrauische Charaktere. Es fällt Ihnen schwer zu vertrauen? Keine Sorge, das kann man üben! Etwa so: Auch wenn Ihnen vielleicht gerade eher nach Alleinsein ist – suchen Sie bewusst die Gesellschaft anderer. Nehmen Sie die Einladung zum Essen mit der Kollegin an, anstatt wie jeden Tag vor dem PC Ihren Snack zu verdrücken. Oder fragen Sie um Rat: auf der Straße ("Wo geht es nach ...?") oder bei der Arbeit – selbst wenn Sie die Hilfe gar nicht brauchen. Je öfter Sie üben, desto besser!

Mit kleinen Schritten Großes erreichen

"Ich kriege nichts gebacken" – mit solchen Sätzen macht man sich selbst runter, wenn gute Vorsätze wie "Mehr Sport treiben" zum wiederholten Male auf der Fernsehcouch enden. Die Lösung: Sich kleine Ziele setzen – so scheitert man nicht immer mit Pauken und Trompeten. Also am ersten Tag die Laufschuhe anziehen, am zweiten die Treppe runtergehen, am dritten bis in den Park. Irgendwann wird es einem zu blöd, ständig wieder umzukehren – und man läuft tatsächlich los.

Vergebung schenken

Oft schwieriger als die Sache mit dem Vertrauen: anderen Menschen vergeben können. Doch es lohnt sich, weil es auch die eigene Seele entlastet! Ziehen Sie deshalb bewusst einen Schlusstrich unter üble Ereignisse aus der Vergangenheit und gehen Sie auf bisherige "Feinde" zu. Zeigen Sie Ihren Willen zu verzeihen, geben Sie dem anderen die Hand oder schreiben Sie einen Brief.

Sorgen und Ärger ausbremsen

Wenn Sorgen, Ohnmachtsgefühle oder Kritik den Lebensmut dämpfen, helfen innere Stoppsätze. Formulieren Sie so: "Stopp. Ich überprüfe das später noch mal." Oder: "Stopp. Ich habe so gut gearbeitet, wie ich konnte." Und denken Sie am nächsten Tag noch einmal darüber nach – mit Sicherheit sind Sie dann schon gelassener. Wenn Selbstkritik ansteht, üben Sie sie immer nur in dieser Form: "Ich kann noch nicht so gut von den Zigaretten lassen. Dafür ernähre ich mich schon deutlich gesünder ..." Zwei Dinge, negativ und positiv, werden dabei gegenübergestellt, die nicht unbedingt etwas miteinander zu tun haben. Mit dieser Kritikform geben Sie sich wieder Sicherheit, wenn die Zweifel Sie überwältigen.

Sich selbst eine gute Freundin sein

Die meisten kennen das: Jemand drängt uns zu etwas, und wir geben nach – einfach weil wir nicht ablehnen mögen. Dabei ist es wichtig für ein gutes Selbstwertgefühl, Grenzen zu setzen, sich nicht überfahren zu lassen und dem eigenen Rhythmus zu folgen. Fragen Sie sich künftig in solchen Momenten: "Mit welcher Entscheidung bin ich mir selbst eine gute Freundin – mit einem Ja oder einem Nein?" Überprüfen Sie auch: "Wie geht es mir damit in 10 Stunden, 10 Tagen oder 10 Monaten?" So fällt ein Nein oft leichter. Formulieren Sie Ihre endgültige Absage, indem Sie für Ihre Entscheidung beim anderen um Verständnis werben ("Bitte versteh mich ...").

Wertschätzung zeigen – sich und seinen Mitmenschen

Nehmen Sie sich Zeit für Eigenlob und führen Sie z. B. beim Spazierengehen oder Bügeln ein spontanes positives Selbstgespräch. Etwa so: "Ich bin eine gute Mutter, weil ...", "Ich stehe zu mir und habe schon vieles erreicht." Wenn Sie sich mit diesen Übungen immer wieder so an sich selbst wenden und Ihre Talente reflektieren, verinnerlichen Sie, wie viel Sie wert sind. Sie können Ihr Selbstbewusstsein aber auch stärken, indem Sie bewusst mehr Interesse für andere zeigen: Fragen Sie den Brotverkäufer nach seinem Namen und stellen Sie sich vor, achten Sie am Telefon auf eine nette Stimme, bieten Sie Hilfe an. Die positive Energie, die vom anderen zurückkommt, wird Sie selbst beflügeln. Machen Sie sich in dieser Zeit Notizen, wo der Kontakt mit anderen Menschen gut verlaufen ist. Loben Sie sich auch dafür und streichen Sie "Ja, aber" aus Ihrem Wortschatz. Schließlich kommt es auf die kleinen Fortschritte an!

