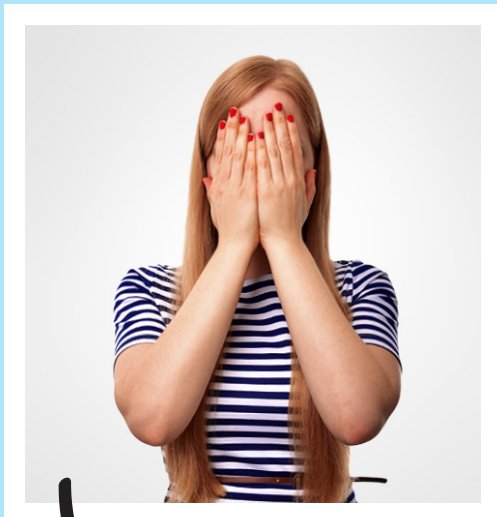


INTROVERTIERT und selbstbewusst

3 SOFORT-STRATEGIEN für mehr Selbstsicherheit





Vivien Mallon
AUTORIN

✉ vivien@intropower.de
www.intropower.de

Hinweis:

Die Inhalte in diesem e-book sind sorgfältig erarbeitet und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewährleistung oder Garantie und die Nutzung der bereitgestellten Informationen geschieht auf eigene Verantwortung. Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Detailliertes Impressum: www.intropower.de/impressum

© 2020 Vivien Stennulat | Alle Rechte vorbehalten | Keine Vervielfältigung oder Veröffentlichung ohne schriftliche Genehmigung.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

- Stärke hat nichts mit Lautstärke zu tun S. 4
(Sind selbstbewusste Menschen immer laut? Oder was macht Selbstbewusstsein wirklich aus?)
- Der erste Schritt in Richtung Selbstsicherheit S. 8
(Auch wenn du noch nicht glaubst, jemals dort anzukommen)

MEINE 3 SOFORT-STRATEGIEN

1. Gib dir selbst Sicherheit S. 11
(Paradox: Akzeptiere die Unsicherheit und erhalte ein entspanntes Sicherheitsgefühl)
2. Entwickle eine neue Fehlerkultur S. 12
(Wie du selbstsicher mit Misserfolgen umgehen kannst)
3. Distanziere dich von der Zurückweisung S. 14
(Wie Zurückweisung sich nicht mehr so schmerzhaft anfühlt)

ZUSAMMENFASSUNG

- Alle Metaphern auf einen Blick S. 17
(Mit nur drei Bildern alle Kernaussagen im Kopf behalten)

Stärke hat nichts mit Lautstärke zu tun

Was würdest du tun, wenn du ein kraftvolles Selbstbewusstsein hättest? Wenn du ein Heilmittel für deine größten Unsicherheiten finden würdest? Und du dadurch im Umgang mit anderen Menschen absolut selbstsicher sein und gleichzeitig deiner leisen Art treu bleiben könntest? Hast du darüber schon einmal nachgedacht?

Für mich klingt das immer wie ein unerreichbarer Traum, gleichzeitig selbstbewusst und leise zu sein. Vielleicht geht es dir da ähnlich.

Schließlich ist Selbstbewusstsein doch laut, oder?

Selbstbewusste Menschen, das sind doch die, die jederzeit schlagfertige Antworten oder witzige Sprüche parat haben. Die in Gesprächen alle anderen übertönen und immer das letzte Wort haben. Es sind die Leute, die auf Partys im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen und sich dabei so richtig wohl fühlen. Oder nicht?

Nicht unbedingt. Ich will nicht sagen, dass die oben beschriebenen Menschen nicht selbstbewusst sein können. Das kann durchaus sein. Aber Selbstbewusstsein hat noch viele andere Facetten: Zum Beispiel sind auch die Menschen selbstbewusst, die lieber mit einigen wenigen Menschen zusammen

sind als mit großen Gruppen – und ganz offen dazu stehen. Menschen, die sich ganz selbstverständlich die Zeit nehmen, die sie brauchen. Egal ob es darum geht, ihren inneren Akku wieder aufzuladen oder im Gespräch mit anderen kurz über ihre Antwort nachzudenken. Menschen die ihre ruhige Wesensart lieben und sich nicht verstellen – und genau dadurch eine innere Stärke ausstrahlen. Es kommt bei Selbstbewusstsein nicht auf die Lautstärke an, sondern auf die innere Stärke. Du musst nichts an deiner ruhigen Persönlichkeit verändern, um selbstbewusst zu werden.

Was bedeutet es überhaupt, selbstbewusst zu sein?

Eine selbstbewusste Person, hat wortwörtlich ein Bewusstsein über sich selbst erlangt. Sie kennt sich selbst also sehr gut – mit allem, was dazu gehört: Stärken, Schwächen, Wünsche, Ängste, Bedürfnisse, Erfahrungen, Eigenarten, usw. Sie akzeptiert, dass all diese Anteile zu ihr gehören und sie zu der Person machen, die sie heute ist. Und sie ist glücklich damit, genau diese Person zu sein. Sie vertraut auf ihre Fähigkeiten und setzt ihre Energie für die Dinge ein, die sie selbst kontrollieren kann. Sie kennt ihren eigenen Wert und lässt sich deshalb auch nicht von dem verunsichern, was andere über sie denken. Sie weiß, dass sie liebenswert ist, so wie sie ist – egal, ob andere sie nun mögen oder nicht.

Stell dir vor, du gehst durch eine Kunstgalerie: Wenn dir ein Bild nicht gefällt, sagt das vor allem etwas über deinen persönlichen Geschmack aus – nicht über das Kunstwerk. Es verliert nicht an Wert, nur weil es den Geschmack einiger Menschen nicht trifft. Genauso verhält es sich auch mit uns

Menschen: Wenn uns jemand als Person ablehnt, sagt das zunächst einmal etwas über die Person selbst aus, nicht über uns. Es ist unmöglich, allen zu gefallen. Die Hauptsache ist, dass wir selbst zufrieden mit uns sind. Aus dieser Selbstanahme (oder Selbstliebe) heraus, entsteht eine innere Stärke, die von anderen als Selbstbewusstsein wahrgenommen wird. Durch diese innere Stärke entwickeln wir die Fähigkeit, vom Denken ins Handeln überzugehen. Wenn wir selbstbewusst sind, sagen wir nicht: „Ich bin mir sicher, dass ich es schaffe“, sondern: „Ich tue es, egal, was dabei herauskommt.“ Weil wir wissen, dass wir mit allem umgehen können – selbst wenn etwas Unerwartetes passiert.

**Selbstbewusstsein zeigt
sich in der Fähigkeit,
vom Denken ins Handeln
überzugehen.**

Vielleicht ist dir bei dieser Beschreibung auch schon etwas aufgefallen: Nichts davon hat mit Lautstärke zu tun. Selbstbewusstsein ist etwas, das von innen kommt. Wie wir es dann nach außen bringen – *auf laute oder leise Weise* – liegt bei uns.

In·tro·pow·er

Substantiv, feminin [die]

Superkraft von introvertierten Menschen;
innere Stärke, die auf leise Weise zum Ausdruck
gebracht wird

Synonyme: stille Stärke, ruhiges Selbstbewusstsein

Herkunft: intro (*lat. nach innen, hinein*), power
(*engl. Stärke, Kraft*)

Das Geheimnis der Intropower

Die Intropower ist für mich die ruhige Superkraft, die in allen Introvertierten steckt. Ein leises und kraftvolles Selbstbewusstsein, das jeder von uns trainieren kann. Wir tragen diese Kraft bereits in uns – das einzige, was uns fehlt, ist der Zugang dazu. Wir können nicht auf sie zugreifen, solange sie noch hinter unseren Ängsten, Selbstzweifeln und negativen Glaubenssätzen versteckt liegt.

Deshalb zeige ich dir hier, wie du die ersten Schritte in Richtung Selbstsicherheit gehen kannst – und damit auch deiner inneren Kraft immer näher kommst.

Den erste Schritt zu mehr Selbstsicherheit

Vielen Menschen ist der Weg von der Unsicherheit hin zur Selbstsicherheit ein zu großer Sprung. Es fällt ihnen schwer, sich diesen Weg überhaupt vorzustellen. Geht es dir da ähnlich? Dann kann es hilfreich sein, sich erst einmal klarzumachen: Es ist vollkommen okay, so wie es gerade ist. Es ist okay, dass du gerade an dem Punkt stehst, an dem du stehst. Es ist okay, wenn du manchmal noch Selbstzweifel hast. Es ist okay, wenn du rot wirst - das hindert dich nicht daran, weiterzumachen. Es ist okay, wenn du dich manchmal noch schüchtern oder unsicher verhältst.

Deine Gedanken, Ängste und Zweifel sind nicht ohne Grund da. Sie wollen nicht verdrängt, sondern wahrgenommen und akzeptiert werden. Schenk ihnen deine Aufmerksamkeit und gib ihnen einen sicheren Raum, in dem du sie da sein lässt.

Übrigens: Etwas zu akzeptieren bedeutet nicht, dort zu bleiben, wo man gerade ist. Es bedeutet nur, sich nicht mehr gegen die aktuelle Situation zu wehren. Denn dich selbst fertig zu machen, bloß weil du noch nicht da angekommen bist, wo du hinwillst, hat nichts mit innerer Stärke zu tun. Sprich stattdessen liebevoll mit dir selbst. Akzeptiere dich, so wie du jetzt gerade bist. Und von dieser gesunden Basis aus, gehst du den nächsten (kleinen) Schritt zu noch mehr Selbstbewusstsein.

Hilfreiche Fragen:

- Was für ein Gefühl liegt hinter diesen Gedanken?
- Wie fühlst du dich, wenn du daran denkst?
- Wenn das Gefühl sprechen könnte, was würde es dir sagen?
- Wenn das Gefühl ein Bild wäre, wie würde es aussehen?

Vielleicht will deine ständige Grübelei dir Sicherheit geben, deine Angst will dich möglicherweise vor Fehlern bewahren und deine Schüchternheit könnte dich bloß vor Zurückweisung schützen wollen.

Eigentlich nicht verkehrt, oder? Problematisch wird es nur, wenn diese Schutzmechanismen dich daran hindern, deine Ziele zu erreichen.

Deshalb bekommst du im Folgenden drei (von mir praxiserprobte) Strategien, mit denen du dir selbst mehr Sicherheit geben, deine Angst vor Fehlern überwinden und besser mit Zurückweisung umgehen kannst.

MEINE 3 SOFORT-STRATEGIEN

für mehr Selbstsicherheit



1

Gib dir selbst Sicherheit

Malst du dir Situationen und Gespräche auch manchmal bis ins kleinste Detail aus und bist hinterher frustriert, weil die anderen Menschen sich mal wieder nicht an dein imaginäres Skript für diese Szenen gehalten haben? Wünschst du dir, dass andere Menschen möglichst positiv über dich denken? Oder würdest du ihr Verhalten gerne beeinflussen können? Ich denke, wir alle haben sowas schon mal versucht – und sind kläglich gescheitert.

Warum? Weil wir damit versuchen, Dinge zu kontrollieren, die nicht in unserer Macht liegen. Trotzdem setzen wir unsere Energie immer wieder dafür ein. Damit nutzen wir zwar unser analytisches Denken, allerdings auf wenig produktive Art und Weise. Viel effektiver wäre es, uns auf die Dinge zu fokussieren, die wirklich in unserer Hand liegen.

Wir können weder kontrollieren, was morgen in der Welt passieren wird, noch was andere Menschen denken, sagen oder tun. Diese Unsicherheit des Lebens müssen wir akzeptieren. Aber mit dieser Erkenntnis können wir uns selbst eine andere Form von Sicherheit geben:

Wir haben es immer selbst in der Hand, wie wir auf all das reagieren, was um uns herum passiert.

Folgendes kannst du aktiv kontrollieren:

- Wie du auf das, was passiert, reagierst
- Wie du das interpretierst, was passiert (was für eine Geschichte du dir erzählst)
- Was du von dir und anderen erwartest
- Grenzen zu setzen
- Wie du deine Zeit nutzt
- Wie du dich selbst behandelst
- Wie du andere behandelst

Dort liegt deine wahre Kraft und wenn du die für dich nutzt, gibst du dir selbst die Sicherheit, die du brauchst.

2

Entwickle eine neue Fehlerkultur

Wie gehst du damit um, wenn du einen Fehler machst? Machst du dich selbst dafür fertig oder siehst du sie als Chance, dich weiterzuentwickeln? Fällt es dir vielleicht sogar schwer, Entscheidungen zu treffen, weil du Angst davor hast, das Falsche zu tun?

Eine Fähigkeit, von selbstsicheren Menschen: Sie haben gelernt, Fehlschlägen etwas Gutes abzugewinnen. Und damit verschwindet auch die Angst davor.

Wenn du im Nachhinein feststellst, dass du doch besser anders hättest handeln sollen, geht das meist mit dem Gefühl von Reue einher. Du fühlst dich schlecht, weil du jetzt erkannt

hast, dass ein anderer Weg besser gewesen wäre. Dieses Gefühl ist zwar unangenehm, aber trotzdem hilfreich: Es zeigt dir, dass du gegen deine Wertvorstellungen gehandelt hast und es motiviert dich dazu, in Zukunft bessere Entscheidungen zu treffen.

Fehler sind wichtig, um zu erkennen, was noch nicht funktioniert, und dann so lange etwas zu verändern, bis es funktioniert. Unsere Fehlschläge von heute bilden die Basis für unseren nächsten großen Erfolg.

Das kannst du auch auf deine Vergangenheit anwenden. Gibt es etwas, das du im Nachhinein bereust? Und kannst du dir vorstellen, dass du auch in solchen Momenten immer (von deinem bisherigen Erfahrungs- und Wissensstand ausgehend) dein Bestes gegeben hast? Überleg mal: Selbst, wenn dir zwei Minuten später eine bessere Reaktion eingefallen ist, hast du es zwei Minuten vorher immer noch so gut gemacht, wie du konntest. Denn diesen neuen Gedanken hattest du vor zwei Minuten noch nicht, ergo konntest du es in dem Moment noch nicht besser machen. Und auch, wenn du die Erkenntnis zwar schon hattest, aber deine Angst dich noch an der Umsetzung gehindert hat, hast du es trotzdem so gut gemacht, wie du es (mit deiner Angst) konntest.

Allein, dass du gerne etwas anders gemacht hättest, zeigt dir schon, dass du etwas Wichtiges aus der Situation gelernt hast. Und das macht diese Fehler-Situationen besonders wertvoll für dich. Du kannst daraus Schritt für Schritt (manchmal brauchen wir ein auch paar mehr solcher Situationen) eine neue Strategie entwickeln, mit der du in Zukunft ein besseres Ergebnis erzielen kannst.

Ein Erfolg sagt uns letztendlich nur: „So klappt es.“ Und ein Misserfolg sagt uns: „So klappt es nicht. Versuch es nochmal anders.“

Jeder Fehler ist ein neues Puzzleteil, das dir dabei hilft, dein persönliches Bild der Weisheit zusammenzusetzen.

Wenn wir aus unseren vermeintlichen Fehlern lernen, können wir gar nicht scheitern. Denn wir haben immer etwas dazugewonnen: die Lernerfahrung.

3 *Distanziere dich von der Zurückweisung*

Von anderen Menschen zurückgewiesen zu werden ist hart. Es tut weh und instinktiv wollen wir diesen Schmerz vermeiden. Doch Zurückweisung gehört nun einmal zum Leben dazu. Wir können ihr nicht aus dem Weg gehen, außer wir gehen anderen Menschen aus dem Weg. Wenn das für dich genauso wenig in Frage kommt, wie für mich, bleibt noch ein anderer Weg: zu lernen, mit der Zurückweisung umzugehen.

Wir denken so oft, dass Zurückweisung etwas mit uns persönlich zu tun hat, obwohl es den Leuten vielleicht um etwas ganz anderes geht. Letztendlich können wir es nicht wissen, weil wir nun mal nicht in der Lage sind, die Gedanken von anderen Menschen zu lesen.

Kennst du den TedTalk von Jia Jiang?¹ Er hat 100 Tage lang jeden Tag eine Sache gemacht, wofür man normalerweise

¹ Vgl. www.youtube.com/TEDtalksDirector, What I learned from 100 days of rejection | Jia Jiang, 06.01.2017

von anderen Menschen zurückgewiesen wird – um zu lernen, besser damit umzugehen. Zum Beispiel hat er bei einem Fremden geklingelt und gefragt, ob er eine Blume im Garten einpflanzen darf. Oder jemanden auf der Straße nach 100 Dollar gefragt. Oder in einem Buchladen gefragt, ob er ein Buch bloß für ein paar Tage ausleihen dürfte.

Manchmal hat er sogar überraschenderweise ein *Ja* als Antwort bekommen, aber häufig eben auch ein *Nein*. Anfangs hat er die Ablehnung noch einfach so hingenommen, aber irgendwann hat er nachgefragt, warum die Leute *Nein* gesagt haben. Dabei hat er erkannt, dass die Zurückweisung meistens gar nichts mit ihm als Person zu tun hatte, sondern eher mit persönlichen Gründen der Menschen oder Vorgaben, die sie einhalten mussten. Mit dieser Erkenntnis konnte er sich von der Zurückweisung distanzieren und hat es geschafft, dass es sich für ihn gar nicht mehr so schlimm angefühlt hat.

Wie können wir das für uns nutzen? Auch wir können bei Zurückweisungen nach dem *Warum* fragen. Entweder andere Menschen oder uns selbst.

1. Andere Menschen nach dem Warum fragen

Wenn es zur Situation passt und du dich traust, kannst du andere Menschen direkt nach dem Grund für ihre Ablehnung fragen:

- „Darf ich fragen, warum du so denkst/warum du dich so entschieden hast?“
- „Hat deine Entscheidung etwas mir zu tun?“
- „Hätte ich etwas anders machen können?“

2. Dich selbst nach dem Warum fragen

Wenn es gerade nicht passt oder es dir unangenehm ist, direkt nachzufragen, stell dir selbst die Frage nach dem Warum. Entscheide dich hierbei aber ganz bewusst dazu, dir eine plausible und positive Geschichte auszudenken. Eine, die nichts mit dir persönlich zu tun hat.

Natürlich kannst du nicht wissen, ob das, was dir dabei in den Sinn kommt, der Wahrheit entspricht. Aber mal ehrlich: wen interessiert's? Du wirst die Wahrheit nicht erfahren, solange du nicht nachfragst. Und selbst dann kann es sein, dass dein Gegenüber dir nicht oder nur die halbe Wahrheit erzählt. In den meisten Fällen überlegen wir uns sowieso automatisch eine Erklärung für das Verhalten anderer Menschen – oftmals allerdings im negativen Sinne. Das können wir verhindern, indem wir uns ganz bewusst für eine positive Geschichte entscheiden.

Negativ: „Sie mag mich einfach nicht, nur deshalb hat sie unser Treffen abgesagt.“

Positiv: „Sie hat diese Woche so viel auf dem Zettel, dass es ihr einfach zu viel geworden ist. Sie braucht Zeit für sich und das hat nichts mit mir zu tun.“

Stell dir vor, dass immer noch etwas zwischen dir und der Zurückweisung liegt.

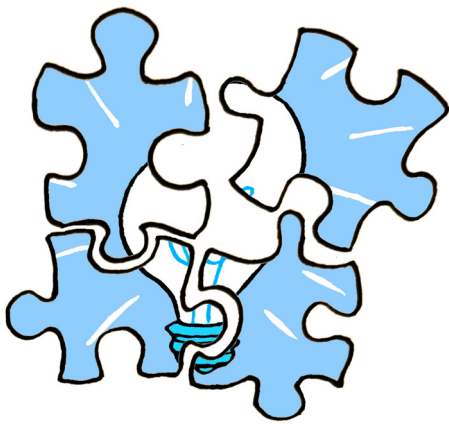
Manchmal ist es eine Fähigkeit, die dir bisher noch fehlt (z. B. bei der Frage nach einer Gehaltserhöhung im Job) oder ein Verhalten, das du verändern solltest (z. B. in einer Beziehung)

und manchmal ist es etwas, das du nicht beeinflussen kannst (z. B. die aktuelle Stimmung der Person, eine schlechte Erfahrung, die sie gemacht hat oder ihre Prinzipien). In den wenigsten Fällen hat es wirklich etwas mit dir als Person zu tun. Und wenn doch: Denk daran, dass du nicht jedem Menschen gefallen kannst. Es gibt Menschen, mit denen bist du auf einer Wellenlänge und Menschen, die nicht zu dir passen. Das ist ganz normal.

Wertvolle Kunstwerke treffen auch nicht den Geschmack aller Menschen. Trotzdem ändert das nichts an dem Wert, den sie für ihre Zielgruppe haben.

Alle Metaphern auf einen Blick

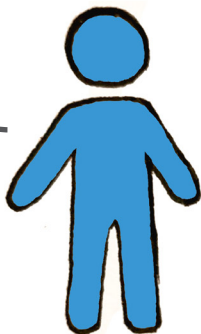
1. Gib dir selbst Sicherheit, indem du an das denkst, was du in der Hand hast: deine eigene Reaktion.



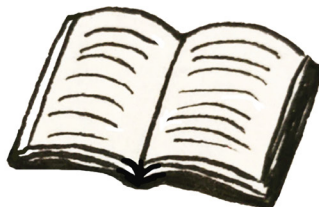
2. Jeder Fehler birgt eine wertvolle Erkenntnis. Er ist ein weiteres Puzzleteil, das du zu deinem Bild der Weisheit hinzufügen kannst.

3. Es steht immer noch etwas zwischen dir und der Zurückweisung. Du kannst nach der Geschichte fragen oder dir selbst eine (positive) ausdenken.

Du



Geschichte



Zurückweisung





Danke!

Schön, dass du das e-book bis hierhin durchgelesen hast. Ich hoffe, die drei Strategien und Metaphern können auch für dich im Alltag einen großen Unterschied machen – so wie es für mich der Fall war (und immer noch ist).

Schreib mir doch eine kurze Nachricht, wie dir das e-book gefallen hat, berichte mir von deinen Erlebnissen oder teile deine Gedanken und Anregungen mit mir.

Ich freu mich auf deine Nachricht!

Vivien

Verbinde dich mit mir

facebook.com/intropower.de

instagram.com/intropower.de

pinterest.de/intropower