

Vertrau dir selbst

PROBLEMBEWÄLTIGUNG – Digitalisierung, Disruption, Covid-19-Notstand: Das Gift der Verunsicherung macht zu schaffen und schürt eine unterschwellige Aggressivität. Doch es gibt ein Gegengift: Selbstvertrauen. **Wer es hat, findet leichter Orientierung im Neuen.**

Bad Harzburg – Die Macht des Wortes „Disruption“ wird in der Übersetzung erst so richtig deutlich, bedeutet disruptiv doch nicht weniger als ein Gleichgewicht, ein System zerstörend. Wie machtvoll das sich beschleunigende Bröckeln des Vertrauten und Gewohnten auch das alltägliche zwischenmenschliche Miteinander – privat wie am Arbeitsplatz – tangiert, offenbart die zunehmende unterschwellige Aggressivität. Die innere Anspannung, ausgelöst durch die äußere Veränderung, macht zu schaffen. „Sich nicht von dem belastenden Sog des Geschehens vollkommen vereinnahmen und destabilisieren zu lassen, gelingt eigentlich nur mit einem festgefügt Selbstvertrauen“, sagt die württembergische Beraterin Christine Scheitler mit einem Verweis auf ein Goethe-Zitat aus dem „Faust“: „Sobald du dir vertraust, sobald weißt du zu leben.“

Wenn vermeintliche Versager gar nicht leistungsschwach sind

Was ist das für eine offensichtlich so ungemein unterstützende Eigenschaft, Selbstvertrauen? Scheitler definiert sie als das Kraft und Ruhe gebende Bewusstsein, Anforderungen, Stürmen, Widersprüchen und Verwerfungen im Leben gewachsen zu sein. „Wer aus Selbstvertrauen heraus lebt, vertraut auf die eigenen Fähigkeiten und Stärken, verlässt sich auf sich selbst, lässt sich sein Lebensgefühl nicht vom Äußeren diktieren. Aus dieser Einstellung zu sich selbst heraus baut sich eine grundlegende Überzeugung von persönlicher Bewältigungsfähigkeit auf. Wer auf sich selbst vertraut, vermag mit den Aufgaben, die die Zeit stellt oder eigenen Wünschen entspringen, umzugehen und ist in der Lage, sich bietende Möglichkeiten zu erkennen und auch zu ergreifen.“

In anderen Worten: Selbstvertrauen bildet die psychomentele Basis für eine unerschrockenzupackende Lebensbewältigung, die sich von Unsicherheitsbedingungen und Widerständen nicht entmutigen lässt. „Mangelt es an Selbstvertrauen, dann wird jeder Schritt und Tag schnell zur Last, und es fällt schwer, zuversichtlich in den Tag hinein- und mit ihm umzugehen.“ Scheitler unterstreicht das mit ihrem Erleben in der geschützten Atmosphäre von Vieraugengesprächen: Fehlt es an Selbstvertrauen, gewinnen Ohnmachtsgefühle bis zu Resignation die Herrschaft, obwohl von der persönlichen Qualifikation her gesehen, zu diesen Gefühlen kein Anlass bestehe. Das sei im Übrigen auch eine Beobachtung, die feinfühliges Handeln im Umgang mit ihren Mitarbeitern machen, zeige sich doch im weniger oberflächlichen Hinsehen gar nicht einmal so selten, vermeintliche Versager sind eher aus sich selbst heraus verzagt als tatsächlich leistungsschwach.

Selbstvertrauen als Basis für Beziehungs- und Teamfähigkeit

Selbstvertrauen ist nicht nur für die persönliche Leistungs- und Bewältigungsfähigkeit bedeutsam, sondern auch für die Beziehungs- und Teamfähigkeit. „Mit Menschen ohne Selbstvertrauen zusammenzuleben oder zusammenzuarbeiten, das ist eine ständig vom Absturz bedrohte Gratwanderung. Geht doch schwach ausgeprägtes Selbstvertrauen meist mit einem stark ausgeprägten Misstrauen einher“, sagt Scheitler und ergänzt: „Wer in sich un-



sicher ist, fasst jedes Wort, jede Geste, jede Mimik falsch auf, empfindet die andere Sichtweise als Zurücksetzung der eigenen Person, interpretiert sie als Besserwisserei oder Kritik, jedes Nein als persönliche Verletzung, hat kein Ohr für Humor. Es fehlt also die innere Kapazität, um sich verständnisbereit anderen zuzuwenden und sich auf das Gegenüber einzulassen.“ Erneut schiebt sich für sie die alltägliche Zusammenarbeit in den Blickpunkt: Selbstunsichere Chefs seien ebenso wie gleichgestrichelte Kolleg*innen aus ihren Fehlinterpretationen heraus eine Geißel für ihre Umgebung. Der Kontakt mit ihnen werde denn oft auch als Spießrutenlaufen empfunden.

Das andere Extrem: Selbstverliebtheit

Doch die Medaille „Selbstvertrauen“ habe auch eine Kehrseite: die Selbstverliebtheit! Selbstverliebt immer wieder das Anheimmeln der eigenen Person durchschimmern zu lassen, auch das könne eine arge Prüfung für andere sein. Und das insbesondere dann, „geht diese Selbstverliebtheit Hand in Hand mit Selbstüberschätzung. Das nervt nicht nur, das kann auch direkt verletzen.“ Schließlich tendiere selbstverliebte Selbstüberschätzung dazu, andere geringzuschätzen. „Überheblichkeit als abstoßendster Ausdruck beachtlicher und nur zu oft durch nichts begründeter Selbstüberschätzung ist enorm frustrierend. Und aus dieser Frustration heraus kann es zu Zusammenstößen kommen, bei denen privat wie beruflich einiges nur schwer reparierbar zu Bruch gehen kann und geht!“

Wie entwickelt sich Selbstvertrauen in einem Menschen? „Es gibt Glückliche, die lassen sich durch nichts erschüttern, die vertrauen quasi von Natur aus darauf, mit den Anforderungen des Lebens klarzukommen, ohne aus diesem Vertrauen zu sich selbst heraus überheblich zu werden.“ Andere hätten das Glück, in einer ihre sich entwickelnde Persönlichkeit stärkenden Umgebung aufzuwachsen, in der sie Vertrauen zu sich selbst entwickeln, sich selbst ausprobieren und auch korrigieren können. „Wem als Kind verdeutlicht wurde, dass Hinfallen und wieder aufstehen genauso zum Leben gehört wie Fehler zu machen, aus denen sich lernen lässt, bekommt ein ganz anderes Gefühl für sich als jemand, der umgehend als Dummkopf oder Tölpel hin-

gestellt wird. Was in der Quintessenz heißt, Menschen lassen sich auch zu selbstunsicheren Wesen machen.“ Für Scheitler ein bedeutungsvolles Wissen für das Vorgesetztenverhalten.

Selbstvertrauen lässt sich lernen
Selbstvertrauen, macht Scheitler Mut zur Persönlichkeitsentwicklung, „lässt sich auch in beharrlichen kleinen

Schritten erarbeiten!“ Praktisch heiße das, den Blick auf sich selbst zu verändern. Und das wiederum heiße, sich bewusst zu machen und anzuerkennen, dass man durchaus etwas zustande bringe. „Interessanterweise wissen das auch viele, sind aber einfach nicht bereit, Lob und Anerkennung als persönliche Stärkung zu empfinden, sondern kontern dieses Lob abweisend mit der Bemerkung, das wäre doch bloß Zufall gewesen oder es ginge bestimmt noch viel besser und überhaupt, andere seien doch viel besser!“

Wie manche die Kunst beherrschten, sich selbst klein zu machen, das sei schon bemerkenswert und traurig. Dabei sei es keineswegs eine unüberwindliche Hürde, sich aus dieser immer wieder selbst herbeigeführten Prophezeiung zu lösen. Sich vor Augen zu führen, wie viel doch schon gelungen sei und welch beglückendes und beflügelndes Gefühl sich dabei eingestellt habe, das wirke aufbauend. „Langsam, aber zuverlässig formt sich daraus Selbstvertrauen und, wie es der kanadische Psychologe Albert Bandura genannt hat, auch eine selbstverständliche Selbstwirksamkeitserwartung.“

Menschen mit Selbstvertrauen, so Banduras Erkenntnis, die sich etwas zutrauen und entsprechend von sich auch etwas erwarten, sind motivierter, strengen sich mehr an und sind ausdauernder in der Auseinandersetzung mit Schwierigkeiten. In der Schlussfolgerung heißt das für Dr. Scheitler: „Zutrauen zu sich selbst zu entwickeln, ist für die, denen es daran mangelt, aus meiner Sicht die wichtigste Aufgabe, die sich ein Mensch gerade unter der heutigen Veränderungsdynamik stellen muss und kann!“

Hartmut Volk



HANDELS-, INDUSTRIE-,
HANDWERKS- UND LAND-
WIRTSCHAFTSKAMMER BOZEN

PARTNER DER WIRTSCHAFT



DIGITAL DAY 20

INFORMATIONSVORANSTALTUNG UND SEMINARE

23.09.2020

FOUR POINTS BY SHERATON
BOZEN | 9.30 - 17.00

www.digital.bz.it