

Russ Harris

Der Weg zu echtem Selbstvertrauen

Von der Angst zur Freiheit



arbor

RUSS HARRIS

Der Weg zu echtem Selbstvertrauen

Von der Angst zur Freiheit

Aus dem Englischen übersetzt von Christine Sadler



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhaltsverzeichnis

Cover

Titel

Widmung

Impressum

Vorwort von Steven Hayes

Einleitung

Ein kühnes Abenteuer oder gar nichts

Teil 1 Zum Aufwärmen

1: Warum die Mühe?

2: Die guten alten Zeiten

3: Wahr oder falsch?

Teil 2 Das zweischneidige Schwert

4: Es ist nicht unbedingt so

5: Sich vom Haken lösen

6: Niemals knapp an Worten

7: Die Selbstwertfalle

8: Die Regeln des Sicheinlassens

9: Die Rosen riechen

10: Psychischer Smog

Teil 3 Was bringt Sie in Bewegung?

11: Die Grundlagen schaffen

12: Die Erfolgsfalle

13: Zauberkleber

Teil 4 Ihre Angst zähmen

14: Die Angstfalle

15: Ganz viel Raum

16: Einen wilden Hengst reiten

Teil 5 Das Spiel spielen

17: Die Leinen loswerfen

18: Was hält Sie auf?

19: Die Motivationsfalle

20: Die Macht der Selbstakzeptanz

21: Besser werden

22: Die Spitze erreichen

23: Bis es vorbei ist, ist es nicht vorbei

Literaturverzeichnis

Weiterführende Information

Der Autor

Danksagungen

Wichtiger Hinweis

Für Yulanie und Bruce

Euch beiden herzlichen Dank für all eure Liebe, Unterstützung und Ermutigung; dafür, dass ihr mir sanft den Weg zeigtet, als ich mich verirrte; dafür, dass ihr da wart, als ich euch brauchte; und dafür, dass ihr so viel Wärme und Licht in mein Leben bringt.

Ist das nicht ein Glück?

IMPRESSUM

Text © 2010 Russ Harris

© 2014 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
by arrangement with Penguin Group Australia Ltd.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel: *The Confidence Gap. From Fear to Freedom*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2022

Titelfoto: © plainpicture/Stockwerk/Jörn Zolondek

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Hergestellt von mediengenossen.de

www.arbor-verlag.de

ISBN E-Book: 978-3-86781-266-5

VORWORT VON STEVEN HAYES

Es ist schwer, ein Mensch zu sein. Uns wird möglicherweise mehr abverlangt als jedem anderen Wesen auf dem Planeten.

„Das ist lächerlich“, kommt die Erwiderung. „Schau dich um. Zumindest in der entwickelten Welt haben wir alles, was wir brauchen: Nahrung, Wasser, Sicherheit, Wärme, Schutz, soziale Stimulation.“ Das stimmt, doch macht dies das Menschsein nur umso schmerzhafter. Wie kann es sein, dass dieselben Geschöpfe, die, relativ gesehen, alles haben, sich auch Sorgen um die Zukunft machen, über Misserfolge der Vergangenheit nachgrübeln oder sich von ihren Ängsten und Selbstzweifeln erdrückt fühlen?

Die Antwort ist ziemlich überraschend: Genau die Fähigkeiten, die zu unseren Erfolgen führen, führen zu unseren Kämpfen.

Der menschliche Verstand ist ein problemlösendes Organ. Er erkennt Gefahr, analysiert Situationen, sagt Ergebnisse voraus und schlägt Handlungen vor. In der Welt außerhalb unserer Haut funktioniert das sehr gut. Wenn aber dieselben logischen Fähigkeiten auf das Innere angewandt werden, wird ein menschliches Leben zu einem Problem, das es zu lösen gilt, statt zu einem Prozess, den es zu erfahren gilt. Eine Falle öffnet sich. Das Leben wird auf Eis gelegt, während wir im Inneren einen Krieg führen.

Hierfür gibt es einen einfachen Grund. Die Welt im Inneren ist nicht logisch, sie ist psychologisch.

Die Regeln des menschlichen Wachstums und der menschlichen Erfahrung sind beinahe das genaue Gegenteil der in der äußeren Welt geltenden Regeln. Liegt ein übelriechendes Stück Nahrung auf dem Boden, ist es vollkommen in Ordnung, dieses in den Müll zu werfen. Dieselbe Handlung ist fürchterlich ineffektiv, wenn sie auf unsere am tiefsten sitzenden Ängste angewandt wird.

Sollten Sie in diesem Moment in einen intensiven Kampf mit Ihrem Selbstvertrauen verstrickt sein, haben Sie ungemeines Glück. Ungemeines. Das Leben hat Ihnen ein Gewinnblatt gegeben. Lassen Sie mich das erklären.

Die meisten Menschen, die mit Problemen mit dem Selbstvertrauen zu tun haben, leben ihr Leben wie jemand, dessen Fuß in einer schweren Tierfalle gefangen ist. Die Mehrzahl von ihnen glaubt, sie selbst seien der Grund für das Problem, nicht die Falle, in die sie nun einmal getreten sind. Sie humpeln unter Schmerzen die Straße hinunter, gebremst durch die Falle.

Vielleicht ist das die Situation, in der Sie sich gerade befinden. Warum also haben Sie Glück? Nun, zum einen wissen Sie, dass Ihr Fuß feststeckt. Viele, die in dieser Falle gefangen sind, wissen das nicht. Sie schleppen sich einfach weiter und versuchen, den Schmerz zu ignorieren.

Sie haben zum anderen Glück, weil Sie ein Buch über eine Methode zum Entkommen aus der Falle in den Händen haben, deren Wirksamkeit wissenschaftlich bewiesen ist. Viele andere Menschen probieren

verzweifelt den gewöhnlichen Humbug aus, von dem die moderne Wissenschaft heute weiß, dass er sie mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit nicht aus der Falle befreien wird.

Und Sie haben Glück, weil Sie, wenn Sie mit Selbstvertrauensproblemen umzugehen lernen, sehr, sehr viel besser darauf vorbereitet sein werden, mit ähnlichen, auf dieselbe Art funktionierenden Problemen zurechtzukommen, falls (oder, realistischer ausgedrückt, wenn!) diese Besitz von Ihnen ergreifen. Ihr Leiden war der Eintrittspreis, doch ist dieser bereits bezahlt worden. Genug ist genug. Jetzt ist es Zeit für den herausfordernden Spaß des Lernens und der Transformation.

Es wird sehr viel erfreulicher für Sie sein, sich im Leben vorwärts zu bewegen, ohne überall, wo Sie hingehen, diese schweren, verletzenden Fallen mit sich herumzuschleppen.

Glücklicherweise wird das Buch, das Sie in Händen halten, Ihnen helfen, genau zu sehen, wo sich die Lücke befindet, die zwischen einem Mangel an Selbstvertrauen und dem Tun von Dingen, die funktionieren, liegt. Und wenn Sie diesem Buch eine Chance geben, werden Sie wahrscheinlich einen psychologisch praktikablen Weg nach vorne finden.

Diese letzte Aussage ist keine Garantie – sie ist eine Prognose. Russ spricht nicht viel über die seinem Werk zugrundeliegende Wissenschaft, doch ist diese umfangreich und am Wachsen. Die grundlegende Wissenschaft des Verstandes, um die es auf diesen Seiten geht, umfasst mindestens 150 Studien und wird indirekt durch Hunderte weiterer Untersuchungen gestützt. Sie alle zeigen, dass die meisten Menschen, die diese Bücher lesen, eine bedeutende Verbesserung erfahren, vorausgesetzt, sie lesen sie sorgfältig und praktizieren die darin aufgeführten Methoden.

In diesem großartigen Buch zeigt Russ uns ganz genau, wie sich die Lücke bildet, und lehrt uns die Regeln für menschliches Wachstum und Transformation. Er ist vielleicht der am klarsten schreibende Autor im Bereich des Akzeptanz- und Commitment-Trainings (ACT) und einer der begabtesten Kliniker und talentiertesten Trainer. Er besitzt eine erstaunliche Fähigkeit, das Komplexe einfach erscheinen zu lassen. Und er hat eben dies im vorliegenden Buch einmal mehr getan. Ich arbeite seit dreißig Jahren mit ACT, und ich sitze hier und bin zutiefst bewegt, fühle mich angeregt und informiert. Russ hat mir die Augen geöffnet. *Wieder einmal.*

Wenn Sie von Ihrem Kampf mit dem Selbstvertrauen befreit werden könnten, würden Sie sich dann nicht glücklich schätzen? Wenn Sie etwas Tiefgehendes lernen könnten, das Ihnen für den Rest Ihres Lebens von Nutzen wäre, würden Sie dann nicht dem Schicksal danken, das Ihnen die Schlüssel zu diesem befreiteren Weg gab?

Auf der anderen Seite Ihres Kampfes sehen Sie die Worte, mit denen ich dieses Vorwort begonnen habe, möglicherweise auf neue Art: Es ist schwer, ein Mensch zu sein. Es ist nicht schwer, weil wir wenige - Ressourcen haben oder weil uns entsetzliche Dinge widerfahren, wenngleich dies leider geschieht. Es ist für uns alle schwer, weil es verzwickt ist, dass unser logischer Verstand – die Quelle unserer größten Stärke und Leistung – uns auf so verführerische Art in eine Falle einlädt.

Sie sind kurz davor, zu lernen, wie Sie diese Einladung respektvoll ablehnen. Ist das nicht ein Glück?

Friede, Liebe und Leben,

STEVEN HAYES

PROFESSOR FÜR PSYCHOLOGIE, UNIVERSITY OF NEVADA

AUTOR VON *GET OUT OF YOUR MIND AND INTO YOUR LIFE* (DT. *IN ABSTAND ZUR INNEREN
WORTMASCHINE*)

30.000 Fuß hoch im Himmel über dem Mittelwesten

5. Juni 2010

EINLEITUNG

Ein kühnes Abenteuer oder gar nichts

Inwiefern wäre Ihr Leben anders, wenn Sie nur mehr Selbstvertrauen hätten?

Ob Sie es „Mangel an Selbstvertrauen“, „Versagensangst“, „Leistungsangst“ oder „Selbstzweifel“ nennen, aller Wahrscheinlichkeit nach ist dieses Problem Ihnen im Leben teuer zu stehen gekommen. Überlegen Sie einen Augenblick: Was haben Sie aufgegeben? Was haben Sie verpasst? Welche Gelegenheiten haben Sie seinetwegen versäumt?

Im Laufe der Jahre habe ich mit buchstäblich Tausenden von Menschen gearbeitet, die ihre Hoffnungen, Träume und Ambitionen auf Eis gelegt haben, weil sie „nicht genug Selbstvertrauen besitzen“. Und das Traurige ist, dass dieser Mangel an Selbstvertrauen nicht auf irgendeinen Fehler ihrerseits zurückzuführen ist. Er liegt gewiss nicht in Dummheit oder Faulheit oder negativem Denken begründet, nicht in einer benachteiligten Kindheit oder einem chemischen Ungleichgewicht im Gehirn. Er ist nur deshalb vorhanden, weil sie nicht die Regeln des Spiels des Selbstvertrauens kennen.

DAS SPIEL DES SELBSTVERTRAUENS

Ja, Selbstvertrauen ist ein Spiel – ein gekanntes psychologisches Spiel. Und bedauerlicherweise gibt uns unsere Gesellschaft hierfür die falschen Regeln. Im Laufe der Jahre haben Sie möglicherweise Artikel darüber gelesen, wie sich Versagensangst überwinden, Selbstzweifel ausschalten oder das Selbstvertrauen stärken lässt, haben sich Selbsthilfebücher zu diesen Themen gekauft, sich Fernsehsendungen dazu angeschaut und sich den gut gemeinten Rat von Freunden, Angehörigen und Gesundheitsexperten angehört. Und ich würde vermuten, dass einige dieser Vorschläge gut funktioniert haben – zumindest für kurze Zeit. Aber ich wäre ebenfalls bereit zu wetten, dass sie Ihnen letztendlich nicht das gaben, was Sie sich wünschten. Sind Sie also offen für etwas Neues? Etwas Herausforderndes? Sind Sie bereit zu versuchen, mit einer grundlegend anderen Reihe von Regeln zu spielen?

Ich werde nicht denselben alten Kram abspulen, den Sie schon eine Million Mal gehört haben: Visualisierung, Selbsthypnose, positive Affirmationen, Infragestellen negativer Gedanken, Entspannungstechniken, Stärkung des Selbstwertgefühls, „Durch Schein zum Sein“-Strategien usw. Noch werde ich die Realität leugnen und behaupten, Sie könnten haben, was Sie wollen, indem Sie einfach nur das Universum darum bitten und daran glauben, dass es Ihnen das Gewünschte liefert. (Natürlich würde ich auf diese Weise sehr viel mehr Bücher verkaufen – nichts verkauft sich so gut wie das Versprechen, Sie könnten praktisch ohne jede Anstrengung bekommen, was immer Sie sich wünschen!)

Stattdessen werde ich Ihnen zeigen, warum es nicht Ihre Schuld ist, dass das, was Sie ausprobiert haben, nicht funktioniert. Bislang haben Sie möglicherweise geglaubt, Sie würden sich nicht genug Mühe geben oder würden es „nicht richtig machen“: Sie würden nicht positiv genug denken oder Ihre negativen Gedanken nicht wirksam genug infrage stellen oder Ihre Entspannungstechniken/Selbsthypnose/Visualisierung nicht intensiv genug praktizieren etc. Aber bald schon werden Sie erkennen, dass diese populären Strategien uns zwar häufig kurzfristig Erleichterung von Angst, Sorge und Selbstzweifel geben können, uns aber nur selten langfristig echtes Selbstvertrauen zuteilwerden lassen. Warum ist das so? Weil sie auf den falschen Regeln für das Spiel des Selbstvertrauens aufbauen. Und es gibt keine Möglichkeit, das Spiel zu gewinnen, wenn Sie die Regeln nicht kennen!

Hören Sie jetzt nur einen Moment lang mit dem Lesen auf und achten Sie darauf, was für Gedanken Sie gerade haben. Das ganze Buch hindurch werde ich Sie immer wieder dazu auffordern, dies zu tun: Ihr Gewahrsein dessen zu erhöhen, was Ihr Verstand tut; zur Kenntnis zu nehmen, wie er reagiert und was er Ihnen sagt. Das Vermögen, seine eigenen Gedankenprozesse wahrzunehmen und zu beobachten, ist eine wichtige psychologische Fähigkeit. Und je öfter Sie dies tun, umso mehr werden Sie darüber lernen, wie Ihr Verstand arbeitet – was Ihnen später sehr gelegen kommen wird. Legen Sie also bitte nur für ein paar Sekunden das Buch nieder und achten Sie einfach darauf, was Ihr Verstand Ihnen sagt.



Nehmen Sie solche Gedanken wahr wie: „Wie ist das passiert? Wo habe ich etwas falsch gemacht? Wieso habe ich die ‚falschen Regeln‘ gelernt?“ Die

Wahrheit lautet: Es ist beinahe unmöglich, dass Sie in unserer modernen Gesellschaft aufwachsen konnten, ohne diese Regeln zu lernen. Sie haben sie gelernt, seit Sie ein kleines Kind waren. Sie sind tief verwurzelt und werden durch landläufige Mythen, Hollywoodfilme, Hochglanzzeitschriften, Pop-Psychologen, Selbsthilfe-Gurus, Hypnotherapeuten, Motivationsredner und dem „auf gesundem Menschenverstand gründenden“ Rat, den wir so häufig von Fachleuten, Freunden und Verwandten erhalten, in hohem Maße gefördert.

Es ist das feste Anhaften an diesen Regeln, das viele Menschen dauerhaft in der „Selbstvertrauensfalle“ feststecken lässt. Sie versuchen weiterhin mithilfe von Werkzeugen und Strategien, die nur für kurze Zeit wirksam sind und sie ständig nach „mehr Selbstvertrauen“ streben lassen, ihre Angst zu überwinden und ihrem Selbstvertrauen Auftrieb zu geben.

Welches nun sind all diese „falschen Regeln“? Und, wichtiger noch, welches sind die „richtigen Regeln“, die uns helfen, das Spiel des Selbstvertrauens zu gewinnen? Beim Durchlesen dieses Buches werden Sie es schrittweise herausfinden. Ich möchte nicht jetzt schon, bevor wir auch nur beim ersten Kapitel angelangt sind, alles vor Ihnen ausbreiten. Vielmehr lade ich Sie dazu ein, dieses Buch als ein Abenteuer zu betrachten, als eine Entdeckungsreise. Ich ermuntere Sie dazu, den Prozess der Erkundung zu genießen und sich an jeder neuen Begegnung auf diesem Weg zu erfreuen. Auf Ihrer Reise werden Sie einen revolutionären neuen Ansatz zur Maximierung des menschlichen Potentials entdecken: ein Modell des Wandels, das sich fest auf topaktuelle Forschung im Bereich der menschlichen Psychologie gründet. Und Sie werden lernen, eine Denkweise zu entwickeln, die als psychische Flexibilität bekannt ist – ein mächtiger mentaler Zustand, der es Ihnen

ermöglicht, effektiv auf Angst, Sorge und Selbstzweifel zu reagieren. Zudem werden Sie lernen, echtes, dauerhaftes Selbstvertrauen zu entwickeln. Und Sie werden lernen, Ihre Leistung in jedem beliebigen Lebensbereich – angefangen bei Sport, Arbeit und dem Schaffen von Kunst bis hin zum Kommunizieren mit anderen, zu Kindererziehung und Sex – zu steigern!

ZU GUT, UM WAHR ZU SEIN?

Falls Sie an dieser Stelle unsicher sind oder Zweifel haben, halte ich das für gut – und ermuntere Sie dazu, sich Ihre Skepsis zu bewahren. Bitte glauben Sie *nichts* einfach nur, weil ich es sage. Schließlich hätten Sie Ihre Probleme schon lange aus der Welt geschafft, wenn „zu glauben, was andere Ihnen erzählen“ der beste Weg wäre, sie zu lösen. Statt also automatisch zu glauben, was ich sage, überprüfen Sie bitte immer Ihre eigene Erfahrung und schauen Sie, ob das Gesagte für Sie gilt.

Kann ich mit absoluter Sicherheit garantieren, dass die in diesem Buch beschriebenen Methoden bei Ihnen funktionieren? Nun, sollten Sie jemals jemandem begegnen, der Ihnen eine narrensichere Erfolgsgarantie verspricht, dann kaufen Sie bitte nichts von dem, was er anbietet. Eine Garantie dieser Art ist ein sicheres Zeichen für Unaufrichtigkeit (oder Selbstbetrug). Selbst ein Spitzenchirurg würde niemals garantieren, dass eine Operation ein völliger Erfolg wird. Er würde Ihnen seine bestmögliche Einschätzung der Erfolgchancen geben und Sie dann bitten, eine Einverständniserklärung zu unterzeichnen, mit der Sie die kleinen, aber möglichen Risiken all der Dinge, die schiefgehen könnten, akzeptieren.

Wie sind nun Ihre Erfolgchancen, wenn Sie die Methoden in diesem Buch anwenden? Sehr, sehr hoch. Warum sage ich das? Weil dieses Buch auf einem neuen Modell zur Veränderung des menschlichen Verhaltens basiert, das die Grundfesten der westlichen Psychologie erschüttert. In der Welt des Sports und der Wirtschaft hat dieses Modell unterschiedliche Namen, darunter *Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach*, Training in achtsamkeitsbasierter emotionaler Intelligenz und Training in psychischer Flexibilität. Am häufigsten ist die Bezeichnung Akzeptanz- und Commitment-Training oder ACT (ausgesprochen wie das englische Wort „act“, das „handeln“ bedeutet, nicht als einzelne Buchstaben A-C-T).

Der US-amerikanische Professor Steven Hayes entwickelte ACT in den frühen 1980er Jahren, ursprünglich zur Behandlung von Depression. (In der Welt der Beratung und der Psychotherapie ist die Methode als Akzeptanz- und Commitment-*Therapie* bekannt.) Bedauerlicherweise war ACT damals ein derart revolutionäres Konzept, dass es mehr als fünfundzwanzig Jahre dauerte, bis die größere Welt der Psychologie in der Lage war, seine Erkenntnisse aufzugreifen. Jetzt, da sich die Beweise für die Wirksamkeit von ACT immer mehr häufen, breitet sich der Ansatz rasch auf dem ganzen Globus aus und zeigt in vielen schwierigen Bereichen des menschlichen Lebens eine starke Wirkung. Und ein Hauptgrund für seinen Erfolg ist die innovative Herangehensweise an das Entwickeln von Achtsamkeit.

WAS IST ACHTSAMKEIT?

Achtsamkeit ist ein mentaler Zustand des Gewahrseins, der Offenheit und der Konzentration. Wenn wir achtsam sind, sind wir in der Lage, uns vollständig auf das einzulassen, was wir gerade tun, nicht hilfreiche

Gedanken loszulassen und effektiv zu handeln, ohne uns von unseren Emotionen umtreiben zu lassen. In der östlichen Philosophie ist Achtsamkeit seit Tausenden von Jahren bekannt, wir im Westen aber konnten sie bis vor Kurzem nur dadurch kennenlernen, dass wir klassischen Lehren aus dem Osten folgten, wie zum Beispiel Yoga, Meditation, Tai-Chi, Kampfkünsten oder Zen. ACT ermöglicht es uns, in kurzer Zeit Achtsamkeitsfertigkeiten zu entwickeln, selbst wenn wir diesen alten Traditionen nicht folgen.

Es gibt drei zentrale Achtsamkeitsfertigkeiten, die auf Ihrem Weg zu echtem Selbstvertrauen eine bedeutende Rolle spielen werden. Diese sind als Defusion, Ausdehnung und Sicheinlassen bekannt.

Defusion

Defusion ist die Fähigkeit, sich von seinen Gedanken zu trennen und sie kommen und gehen zu lassen, statt sich in ihnen zu verfangen oder sie einem diktieren zu lassen, was man tut. Defusion ist ein starkes Mittel für den effektiven Umgang mit schmerzhaften, nicht hilfreichen oder kontraproduktiven Gedanken und Überzeugungen.

Ausdehnung

Ausdehnung ist die Fähigkeit, sich zu öffnen und für Emotionen, Empfindungen und Gefühle Raum zu schaffen sowie diese kommen und gehen zu lassen, ohne sich von ihnen zermürben, umtreiben oder zurückhalten zu lassen. Ausdehnung ist ein starkes Mittel für den Umgang mit schwierigen Emotionen wie Angst, Wut und Sorge.

Sich einlassen

Das Sich einlassen ist die Fähigkeit, „psychisch präsent“ zu sein; vollständig „in diesem Moment“ zu leben; dessen, was genau hier geschieht, völlig gewahr zu sein, statt sich in seinen Gedanken zu verstricken; offen für und neugierig auf die Erfahrung des Hier und Jetzt und aktiv an dieser beteiligt zu sein. Das Sich einlassen ist eine wesentliche Fähigkeit, wenn Sie gute Leistung zeigen oder Befriedigung und Erfüllung in dem finden wollen, was Sie tun, was immer dies sein mag.

DAS IST ABER NOCH NICHT ALLES

Zu ACT gehört mehr als die Entwicklung von Achtsamkeitsfertigkeiten; das Modell beinhaltet auch, dass Sie klären, welches Ihre Kernwerte sind – Ihre tiefsten Herzenswünsche hinsichtlich dessen, wie Sie sich als Mensch verhalten wollen –, und diese Werte zur Motivation, zum Ansporn und zur Lenkung Ihres Handelns nutzen. Wenn Achtsamkeit, Werte und engagiertes Handeln zusammenkommen, führen sie zu „psychischer Flexibilität“: der Fähigkeit, effektive Handlungen vorzunehmen, geleitet durch Werte, mit Gewahrsein, Offenheit und Fokussierung.

Das ACT-Modell ist bemerkenswert in seiner Anpassungsfähigkeit. Dieselben Werkzeuge, die Zehntausenden Menschen geholfen haben, ihrem Leben nach Jahren des Kampfes mit Drogenabhängigkeit, Alkoholismus, Depression, Panikstörung und Schizophrenie eine neue Richtung zu geben, es zu ändern und zu bereichern, werden jetzt dafür eingesetzt, Berufssportlern und Geschäftsleuten zu helfen, ihre Leistung zu steigern, Organisationen in die Lage zu versetzen, effektiver zu arbeiten, und Berufstätigen jeder Art – von Polizeibeamten und Bankiers

bis hin zu Empfangssekretärinnen und Zahnärzten – zu helfen, ihren Stress zu verringern und ihre Arbeitszufriedenheit zu erhöhen. Beim Lesen dieses Buches werden Sie herausfinden, wie Sie diese Werkzeuge nutzen können, um echtes Selbstvertrauen zu entwickeln, um Ihre Träume zu verfolgen und die Person zu sein, die Sie sein wollen. Aber lassen Sie mich Ihnen ein wenig über mich selbst erzählen.

MEINE GESCHICHTE

Selbstvertrauen ist ein Thema, das mir sehr am Herzen liegt, denn viele, viele Jahre lang besaß ich keines! Als Teenager und junger Erwachsener zwischen zwanzig und dreißig war ich in sozialen Situationen unglaublich ängstlich, steckte voller Selbstzweifel und hatte Angst, langweilig, dumm oder unsympathisch zu wirken. Lange bevor ich das gesetzliche Mindestalter für den Alkoholkonsum erreicht hatte, begann ich auf Alkohol angewiesen zu sein, und gegen Ende meines ersten Jahres an der medizinischen Fakultät trank ich jeden Tag in großen Mengen. Dies wurde zunehmend schlimmer, und einmal, während meines dritten Jahres an der medizinischen Fakultät, wurde ich wegen Alkoholvergiftung mit dem Rettungswagen ins Krankenhaus eingeliefert. (Das Gefühl der Peinlichkeit, das ich empfand, war zwar heftig, aber nicht so schlimm wie der Kater.)

Mein geringes Selbstvertrauen manifestierte sich auch in intimen Beziehungen. Ich hatte so eine Angst vor Zurückweisung, dass ich Mädchen niemals dazu aufforderte, mit mir auszugehen, sofern ich nicht betrunken war – und sie sagten normalerweise nur dann Ja, wenn sie ebenfalls betrunken waren! In den seltenen Fällen, in denen ich tatsächlich eine Freundin hatte, beendete ich die Beziehung in der Regel nach zwei

Wochen. Ich dachte, wenn ich die Sache rasch zu einem Ende brächte, würde das Mädchen keine Gelegenheit haben, zu erkennen, wie „minderwertig“ ich war; mit anderen Worten schaffte ich es, meine Freundin zurückzuweisen, bevor sie mich zurückweisen konnte.

Mit dem Studium hatte ich ähnliche Probleme. An der medizinischen Fakultät war ich überzeugt, dass ich dümmer war als jeder andere in meinem Semester, und immer wenn ich versuchte, all diese dicken, komplexen Lehrbücher der Anatomie, Physiologie und Biochemie durchzuackern, schoss all mein Selbstzweifel an die Oberfläche. Was tat ich also? Nun ja, ich mochte diese Angstgefühle oder diese Gedanken darüber, wie dumm ich war, nicht; um sie also zu vermeiden, vermied ich es, zu studieren! Und die Konsequenz? Während der ersten zwei Jahre an der medizinischen Fakultät fiel ich in jeder einzelnen Prüfung durch und musste sie alle wiederholen. (Natürlich half das starke Trinken hierbei nicht.)

Ich hatte großes Glück, dass ich nicht von der Hochschule geworfen wurde; zu jener Zeit stellte ich einen neuen Rekord im Nichtbestehen von Prüfungen auf. Ich schaffte es immer, gerade genug zu tun, um bei der Wiederholung durchzukommen. Schlussendlich lernte ich meine Lektion. In meinem vierten Jahr an der medizinischen Fakultät begann ich, vernünftig zu studieren, und zwei Jahre später schloss ich meine Ausbildung zum Arzt ab. Was mir ein gewaltiges Erfolgserlebnis bescherte. Aber gab es meinem geringen Selbstvertrauen Auftrieb?

Weit gefehlt!

Sobald ich mein Studium beendet hatte, ging mein Selbstzweifel durch die Decke. Als Assistenzarzt im Krankenhaus war ich ständig in einem

Zustand größter Angst. Mir graute davor, die falsche Entscheidung zu treffen oder das falsche Medikament zu verabreichen oder nicht die richtige Diagnose zu stellen. Meine Hände werden immer feucht, wenn ich nervös bin – zu diesem Zeitpunkt in meinem Leben aber waren sie weniger feucht als vielmehr tropfnass. Ich rieb sie an den Seiten meines weißen Kittels trocken, aber innerhalb weniger Augenblicke waren sie wieder heiß und feucht. Und wenn ich für medizinische Eingriffe Gummihandschuhe tragen musste, füllten sich die Handschuhe buchstäblich mit Schweiß. Nach einigen Wochen dieses unaufhörlichen Schwitzens entwickelte ich eine üble Form von Dermatitis: Überall auf meinen Fingern bildeten sich plötzlich Massen an roten Blasen, und die Haut musste mit Steroiden behandelt werden, um sich zu beruhigen.

Ich weiß also, wie es ist, kein Selbstvertrauen zu besitzen. Ich habe viele Dinge aufgegeben, die mir wichtig waren. Ich habe wichtige Lebensbereiche verpasst. Ich habe mich durch Selbstzweifel und Furcht vor Versagen zurückgehalten. Und die gute Nachricht: Ich war in der Lage, zu lernen und mich zu verändern. Heute gehe ich mit Selbstvertrauen unter die Leute – aber trinke fast überhaupt nichts. Ich studiere mit Selbstvertrauen – und schreibe dann Bücher über das, was ich lerne. Ich arbeite mit Selbstvertrauen – wozu gehört, dass ich in der ganzen Welt vor Publikum spreche. Also vertraue ich den in diesem Buch beschriebenen Prinzipien nicht nur, weil sie verlässlich wissenschaftlich gesichert sind, nicht nur, weil ich gesehen habe, dass sie Hunderten meiner Klienten geholfen haben, sondern weil sie bei mir in *meinem* Leben so gut funktioniert haben.

ALLES HAT SEINEN PREIS

Wenn Sie offen für neue Ideen sind und bereit, ein paar neue Fertigkeiten zu lernen, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass es Ihnen gelingen wird, echtes Selbstvertrauen zu entwickeln. Jedoch wird dies, was wenig überrascht, wie alles, was Ihr Leben verbessert, Zeit und Mühe erfordern. Sie müssen nicht nur Zeit und Mühe investieren, um dieses Buch zu lesen, sondern auch, um diese neuen Fertigkeiten zu üben und sie in den entsprechenden Bereichen Ihres Lebens anzuwenden. Denken Sie einen Augenblick darüber nach, ob Sie bereit sind, diese Zeit und Energie zu investieren.

Wir würden nicht erwarten, lediglich dadurch ein guter Skifahrer oder Maler oder Tänzer zu werden, dass wir Bücher darüber lesen. Bücher über diese Themen zu lesen, kann uns sehr viele wertvolle Informationen geben, um aber gut Ski zu laufen, gut zu malen, gut zu tanzen, müssen wir die entsprechenden Fertigkeiten wirklich üben. Und dasselbe gilt für die Entwicklung echten Selbstvertrauens. Dieses Buch wird Ihnen sowohl die Werkzeuge geben, die Sie brauchen, als auch die Anleitungen für deren Gebrauch – aber Sie werden etwas Übung benötigen, um die Früchte Ihrer Bemühung zu ernten. (Und wenn Sie ein Gefühl des Widerwillens oder des Zögerns verspüren – wenn Ihr Verstand Ihnen so etwas sagt wie: „Aber ich habe nicht die Disziplin/Motivation/Willenskraft dafür“ –, keine Sorge; das sind alles Punkte, die wir in diesem Buch behandeln werden.)

WIE ALSO GEHT ES JETZT WEITER?

Dieses Buch ist in fünf Teile gegliedert. Teil 1 trägt die Überschrift „Zum Aufwärmen“. Hier werde ich einige landläufige Mythen rund um das Thema Selbstvertrauen infrage stellen, und Sie werden erkennen, auf welche Weise wir alle gelernt haben, nach den falschen Regeln zu spielen.

In Teil 2, „Das zweischneidige Schwert“, werden Sie lernen, wie Sie effektiv mit diesen negativen Gedanken umgehen, die wir alle haben (ohne sie zu bestreiten oder zu versuchen, sie durch positive Affirmationen zu ersetzen, usw.). In Teil 3, „Was bringt Sie in Bewegung?“, werden Sie die wesentlichen Grundlagen der Selbstmotivation entdecken und herausfinden, wie sich psychologische Barrieren überwinden lassen. In Teil 4, „Ihre Angst zähmen“, werden Sie Schritt für Schritt lernen, wie Sie Ihre Beziehung zu Angst und Sorge grundlegend transformieren. Und in Teil 5, „Das Spiel spielen“, werden Sie entdecken, wie Sie all Ihre neuen Fertigkeiten zusammenführen, um in dem von Ihnen gewählten Bereich, auf den Sie Ihre Anstrengung konzentrieren, echtes Selbstvertrauen, fortlaufenden Erfolg und Spitzenleistung zu erzielen.

In der Schule haben Sie möglicherweise von Helen Keller gehört. Die 1880 geborene Keller war neunzehn Monate alt, als sie von einer Meningitis heimgesucht wurde, die zur Folge hatte, dass sie für den Rest ihres Lebens taub und blind war. Allen Widrigkeiten zum Trotz lernte sie Lesen und Schreiben und brachte es zu einer großen Autorin, einer einflussreichen Verfechterin progressiven sozialen Wandels und letztendlich zur Nobelpreisgewinnerin. Sie wird in zahllosen Büchern zitiert, und ihre berühmtesten Worte sind wahrscheinlich diese: „Das Leben ist entweder ein kühnes Abenteuer oder gar nichts.“

Wenn Sie für Ihr Leben diese zwei Optionen haben – ein kühnes Abenteuer oder gar nichts –, für welche entscheiden Sie sich dann? Falls Sie möchten, dass Ihr Leben ein kühnes Abenteuer ist, falls Sie wachsen wollen, Ihr volles Potential erkunden und entfalten möchten, falls Sie jetzt bereit sind, eine mutige neue Richtung einzuschlagen, neugierig darauf,

was Sie entdecken werden, und gewillt, für das Unbehagen Raum zu schaffen, das dabei aufkommen mag ... worauf warten Sie dann noch?

TEIL 1

Zum Aufwärmen

KAPITEL 1

Warum die Mühe?

Wie also kann dieses Buch Ihnen nützen?

Auf einer Ebene liegt die Antwort auf der Hand: Sie wollen mehr Selbstvertrauen erlangen. Ich möchte aber, dass Sie etwas tiefer graben, denn Selbstvertrauen ist nicht das Ziel der Reise, nicht wahr? Vermutlich möchten Sie dieses Selbstvertrauen haben, um etwas zu erreichen: um Veränderungen vorzunehmen, die Ihr Leben verbessern werden.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten auf magische Weise all das Selbstvertrauen, auf das Sie immer gehofft haben – aber nichts in Ihrem Leben ändert sich. Sie fühlen sich ausgesprochen sicher, aber Sie verhalten sich in jeder Hinsicht weiterhin genauso wie zuvor. Es finden keine Veränderungen Ihrer Beziehungen, Ihrer Arbeit, Ihrer Gesundheit, Ihres Soziallebens oder Ihrer Freizeitaktivitäten statt. Sie halten weiterhin dieselbe alte Alltagsroutine ein, tun dieselben Dinge, die Sie schon immer getan haben. Sie gehen und sprechen genauso wie zuvor. Sie beginnen keine neuen Projekte. Sie verfolgen keine neuen Ziele. Ihre Leistung wandelt sich auf keinerlei Weise. Ihr Charakter verändert sich nicht. Sie behandeln sich selbst oder andere kein bisschen anders. Sie verhalten sich ganz genauso wie zuvor. Das Einzige, was anders ist, ist, dass Sie jetzt Selbstvertrauen fühlen. Wären Sie mit diesem Ergebnis zufrieden?

Ich habe Hunderten Menschen diese Frage gestellt, und keiner hat jemals mit Ja geantwortet. Das überrascht kaum. Wir wollen Selbstvertrauen nicht einfach nur um seiner selbst willen; wir wollen es zu einem Zweck. Wir wollen, dass es uns hilft, unsere Ziele zu erreichen, unsere Träume zu verfolgen oder in einem bestimmten Bereich des Lebens, wie zum Beispiel beim Sport, bei der Arbeit, auf musikalischem oder künstlerischem Gebiet, beim Reden in der Öffentlichkeit, bei der Kindererziehung oder dem Knüpfen von Kontakten, Besseres zu leisten. Deshalb frage ich meine Klienten: „Inwiefern würden Sie sich anders verhalten, wenn Sie alles Selbstvertrauen dieser Welt hätten? Was für eine Person wären Sie und was für Dinge würden Sie tun?“

Die Antworten, die ich auf diese Frage bekomme, unterscheiden sich enorm. Im Folgenden gebe ich Ihnen nur eine kleine Auswahl.

- Dave, ein 50 Jahre alter Physiotherapeut, wäre kreativer und würde anfangen, den Roman zu schreiben, von dem er seit über einem Jahrzehnt träumt.
- Claire, eine etwas schüchterne 33-jährige Empfangssekretärin, die seit über vier Jahren mit niemandem mehr zusammen war, würde sich bei einer Singlebörse im Internet anmelden und ein paar neue Leute kennenlernen. Sie würde außerdem mehr aus sich herausgehen, offener und gesprächiger werden, sowohl im Büro als auch im Kreis ihrer Freunde.
- Ethan, leitender Angestellter in einem großen Unternehmen, wäre kompetenter im Fällen von Entscheidungen unter Druck und besser in der Beurteilung der Leistung seiner Mitarbeiter.

- Raj, Besitzer eines sehr gut gehenden Restaurants, würde einen Kredit aufnehmen und ein zweites Restaurant eröffnen, wovon er schon seit über zwei Jahren träumt.
- Koula, Bearbeiterin von Versicherungsschäden, würde ihre leere, freudlose Ehe aufgeben und eine neue Beziehung eingehen.
- Rob, ein 42 Jahre alter Immobilienmakler, der sich beruflich verändern möchte, würde sich an der Universität einschreiben und beginnen, als Teilzeitstudent auf einen MBA-Abschluss hinzuarbeiten.
- Sarah, eine arbeitslose Tänzerin, würde weit mehr Auditions besuchen und viel besser vor der Jury tanzen.
- Phil, ein semiprofessioneller Tennisspieler, würde unter Druck besser spielen – und, so die Hoffnung, dadurch mehr Spiele gewinnen.
- Cleo, eine schüchterne 28-jährige Wissenschaftlerin, würde mehr Freundschaften schließen, sich mehr mit Leuten unterhalten und sich in sozialen Situationen natürlicher, herzlicher und einnehmender verhalten.
- Seb, ein 44 Jahre alter Taxifahrer, würde wieder anfangen, mit seiner Frau zu schlafen. In den letzten drei Jahren hat er aus „Versagensangst“ jede sexuelle Aktivität vermieden.
- Dana, nachrückende Führungskraft in einem großen produzierenden Unternehmen, würde sich in Besprechungen mehr einbringen, dabei unter anderem ehrlich ihre Meinung sagen und Vorschläge machen.

- Alexis, eine 28-jährige Mutter von zwei kleinen Jungen, würde gegenüber ihrer tyrannischen, hyperkritischen Schwiegermutter forscher auftreten.

Jetzt, da Sie einen Eindruck von den Wünschen anderer Menschen bekommen haben, ist es an der Zeit, eine Verbindung zu Ihren eigenen herzustellen. Bitte nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie brauchen, um sich die folgenden wichtigen Fragen durchzulesen und ihnen sorgfältig nachzugehen.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten unbegrenztes Selbstvertrauen.

- Inwiefern würden Sie sich anders verhalten?
- Inwiefern würden Sie anders gehen und sprechen?
- Inwiefern würden Sie anders spielen, arbeiten und handeln?
- Inwiefern würden Sie andere Menschen anders behandeln: Ihre Freunde, Ihre Verwandten, Ihren Partner, Ihre Eltern, Ihre Kinder und Ihre Arbeitskollegen?
- Inwiefern würden Sie sich selbst anders behandeln?
- Wie würden Sie Ihren Körper behandeln?
- Wie würden Sie mit sich selbst reden?
- Inwiefern würde Ihr Charakter sich ändern?
- Was für Dinge würden Sie anfangen zu tun?
- Womit würden Sie *aufhören*?
- Welche Ziele würden Sie sich setzen, auf die Sie dann hinarbeiten würden?