

SCHLUSS MIT SELBSTZWEIFELN

# Lass los, was dich klein macht

Als Persönlichkeits-Coach begleitet **Sigrid Engelbrecht** viele Menschen in Veränderungsprozessen. Und sie erzählt hier, warum gerade Frauen noch ein wenig wachsen könnten



„Ich mag mich,  
so wie ich bin“

„Ich weiß, was  
mir nicht guttut,  
und dem gehe  
ich aus dem Weg“

„Ich gestalte  
mein Leben,  
so weit es mir  
möglich ist“

## D

Das verstehe ich selbst nicht: Ich kriege nach einem Seminar Standing Ovationen“, erzählt mir die 29-jährige Rhetorik-Trainerin Miriam, „Alle gehen hoch motiviert nach Hause – nur ein Einziger hat gesagt, dass ihm mein Seminar nichts Neues gebracht hat. Diese Bemerkung ist dann das Einzige, was für mich zählt. Ich denke dann: Du kannst das nicht, du bist eine schlechte Trainerin.“

Als Coach höre ich in meiner Beratung oft, wie sich erfolgreiche, „gestandene“ Frauen in Gedanken abwerten. Viele Studien bestätigen, dass wir in der Regel kritischer mit uns selbst umgehen als die Männer. Frauen sind seltener mit sich selbst zufrieden. Ganz anders die männlichen Alpha-Wesen. Sie stellen ihre Leistungen selbstbewusst

mitgenommen. Miriam sah nur ihre vermeintlichen Schwächen. Und das passiert nicht nur beim Thema Anerkennung und Leistung.

Viele Frauen können sich nie wirklich mit ihrem Aussehen und ihrem Auftreten in der Öffentlichkeit anfreunden. Sie denken: Ja zu mir selbst? Das kann ich erst sagen, wenn ich dies oder das erreicht habe – zehn Kilo abgenommen, die fünfzehnte Zusatzqualifikation erworben, mir endlich meine Schüchternheit abgewöhnt habe, mich alle Kollegen mögen und akzeptieren.

Doch wer soll jemals so perfekt sein? Und woher kommen diese gnadenlosen Ansprüche? Uns klein zu machen ist eine Strategie, die wir irgendwann einmal gelernt haben. In der Kindheit, als wir tatsächlich noch klein waren, sind wir als Mädchen oft gut damit gefahren. „Ich kann das nicht!“ Wer das rief, bekam als Antwort ein fürsorgliches „Ich helfe dir“. Oder zumindest ein ungeduldiges „Lass sein, ich mache das lieber selbst!“ Oder schlimmstenfalls etwas wie: „Meine Güte, nichts kriegst du auf die Reihe!“ So haben wir entweder gelernt, „gerettet“ zu werden oder aus Angst vor Kritik möglichst nicht aufzufallen. Als Erwachsene bringt uns diese Strategie viel mehr Nachteile als Vorteile. Mag ja sein, dass die Kollegin den Vortrag an unserer Stelle über- >>>

## Frauen sind Expertinnen im Understatement – Männer Profis im Selbstbewusstsein

heraus, auch sich selbst gegenüber. Ihre innere Stimme lobt weitaus häufiger, während Frauen Expertinnen im Understatement sind. Auch sich selbst gegenüber. Ein Mann hätte nach dem Rhetorik-Kurs vermutlich stolz die Begeisterung der meisten Teilnehmer





*„Ich weiß, was mich  
aufblühen lässt,  
und dem folge ich“*

nimmt, weil wir uns das nicht zutrauen und wir dann auch keinen Stress damit haben. Doch wir vergeben damit auch die Chance dazuzulernen, wie ein guter Vortrag funktioniert, und das neue Wissen anzuwenden. Und uns dabei gut zu fühlen. Denn aus gutem Grund heißt es nicht Selbstwertwissen, sondern Selbstwertgefühl. Doch wie können wir zufriedener und gnädiger mit uns werden? Die gute Nachricht: Man kann es lernen. Nicht an einem Tag und mit nur einem Fingerschnippen. Es braucht ein paar Schritte oder besser Schlüssel, um loszulassen, was klein macht. Der erste ist, sich selbst zuzuhören. Wann wertet man sich ab – und wie? Und umgekehrt: Wie würde es sich anfühlen, sich in den nächsten fünf Minuten mit allem Drum und Dran zu akzeptieren? Versuchen Sie es doch mal. Oder stellen Sie sich einen Baum vor, der jedes Jahr ein Stück wächst. Er ist immer „fertig“ und schön, so wie er ist. Trotzdem treibt er wieder neue Zweige und Verästelungen aus. Und auch damit ist er perfekt. Ein anderer Schlüssel verbirgt sich in prägenden Denkmustern, die manchmal gar nicht auf den ersten Blick erkennbar sind. Angela ist dadurch in eine fatale Spirale geraten. Sie ist zwölf Jahre jünger und gute 20 Zen-

### *Manchmal ist man gern „die Kleine“, doch nicht in jeder Situation*

#### **Neue Zuversicht für den Alltag schöpfen**

Wählen Sie ein schönes Kästchen aus, das in etwa Schuhkartongröße haben sollte, und widmen Sie es den Dingen, die eine besondere Bedeutung für Ihr persönliches Wohlbefinden haben, die Ihren Optimismus und Ihre Tatkraft stärken. Das können Fotos sein, Sinnsprüche, Zitate, Texte, kleine Symbole – was auch immer. Wichtig ist nur, dass alles, was Sie darin sammeln, in Ihnen eine positive Resonanz hervorruft und Ihre Zuversicht stärkt. Damit schaffen Sie sich einen persönlichen Schatz, auf den Sie jederzeit, besonders auch in schwierigen Zeiten, zurückgreifen können. Wenn Sie sich kraft- und mutlos fühlen, öffnen Sie Ihre persönliche Schatzkiste, betrachten und fühlen Sie, was in der Kiste und in Ihnen steckt. So schöpfen Sie neue Zuversicht für Ihren Alltag.

timeter kleiner als ihr Mann. Wenn der 45-Jährige „meine Kleine“ zu ihr sagt, dann ist das zärtlich gemeint. Und es gefällt ihr. Doch wenn er ihr im Freundeskreis das Wort abschneidet, um Eigenes zum Besten zu geben oder den Kopf schüttelt, wenn sie redet, dann ist Schluss mit lustig. „Ich bin einfach sprachlos und fühle mich wieder mal als die dumme kleine Angela. Dabei meint er es gar nicht böse. Wenn ich ihn hinterher darauf anspreche, sieht er mich nur groß an und versteht meinen Frust nicht.“

Es verfiel, weil sie sich insgeheim selbst als nicht so gebildet und wortgewandt angesehen hat. Eine entmutigende Selbsteinschätzung, die ihr >>>



Sigrid Engelbrechts Buch zum Thema, erschienen bei Gräfe und Unzer für 12,99 Euro

erst in unserem Seminar klar wurde. Doch es ist ihr gelungen, den alten Glaubenssatz umzukehren. „Jetzt bin ich stolz darauf, wie ich meinen Weg gemacht habe – auch ohne Abi und Studium.“ Und im Freundeskreis hat sie eine neue Lässigkeit entwickelt: „Ich bringe mich ein und rede, wie mir der Schnabel gewachsen ist. Wenn nun mein Mann meint, seine Ansicht sei die richtigere, antworte ich ihm: ‚Ja, Peter, ich weiß, dass du das anders siehst. Es gibt verschiedene Ansichten dazu. Und meine ist halt so.‘“

Sehen wir uns selbst als Mängelwesen mit tausend Fehlern, an dem ständig irgendwo herumgeschraubt werden muss? Oder glauben wir, völlig okay zu sein, so wie wir sind? In der Selbstwahrnehmung, für die Ausstrahlung auf andere und für die Entfaltung unserer Talente und Fähigkeiten macht das einen himmelweiten Unterschied. Wer sich annimmt, gewinnt auch die Freiheit, selbst zu entscheiden, in welche Richtung sich sein Leben entwickeln soll. Ein weiterer Schlüssel zu mehr Selbstwertgefühl ist Achtsamkeit. Damit können wir uns fühlen und vor

allem besser fühlen. Folgende Übung hilft dabei: Halten Sie doch mal einen Augenblick inne. Wie geht es Ihnen gerade? Sitzen Sie gut? Sie sind der Mittelpunkt der Welt! Genießen Sie es!

## *Auch wenn ich zehn Kilo zu viel wiege oder etwas Peinliches getan habe, bin ich okay*

Mein Rat: Sorgen Sie gut für sich. Zeigen Sie sich jedem Tag viele Male, dass Sie sich mögen und schätzen, reden Sie ermutigend und anerkennend mit sich, vielleicht so wie in den Zitaten, die Sie auf diesen Seiten finden. Wenn Sie merken, dass Sie schlecht zu sich selbst reden – dann sagen Sie „Stopp!“ Und gönnen Sie sich jeden Tag eine schöne Erinnerung – an einen Ort oder eine Situation, in der Sie rundum zufrieden mit sich waren. Denn ganz am Anfang steht immer das kleinste Wort, das unsere Sprache kennt. Das Wörtchen: ja. <



*„Ich weiß,  
was ich kann.  
Ich kenne  
meine  
Schwächen“*

### **Exklusiv für FÜR SIE-Leserinnen: das Seminar „Lass los, was dich klein macht“**

Gemeinsam mit Persönlichkeits-Coach Sigrid Engelbrecht bieten wir Ihnen ein Seminar zur Stärkung des Selbstwertgefühls an. Sigrid Engelbrecht macht Sie mit sieben Schlüsseln vertraut, die helfen, sich selbst anzunehmen und negative Denkmuster zu entmachten. Das Ergebnis ist ein kleiner Selbstcoaching-Kompass für den Alltag. Ein Seminar findet am 14. Januar 2012 in Berlin statt, ein weiteres am 28. Januar 2012 in Hamburg, jeweils von 9.30 bis 16.30 Uhr. Dabei sein werden ausschließlich FÜR SIE-Leserinnen (maximale Teilnehmerinnenzahl: 16). Kosten inklusive Seminarverpflegung: 149 Euro. Wenn Sie an diesem exklusiven Seminar teilnehmen möchten, schicken Sie bis zum 1.12.2011 eine E-Mail an [redaktion@fuer-sie.de](mailto:redaktion@fuer-sie.de). Nähere Infos zum Coach Sigrid Engelbrecht: [www.engelbrecht-media.de](http://www.engelbrecht-media.de)

**FÜR SIE**  
*Zeit  
für mich*  
**Exklusiv-  
Coaching**

FOTOS: GETTY (10), PETER FAULAND PHOTOGRAPHY, MMGI/MARIANNE MAJERUS (2), SHUTTERSTOCK, PR