



# WORKBOOK

So steigern Sie Ihre Selbstsicherheit

Modul 2



## **Wie erkennen Sie, wie es um Ihr Selbstwertgefühl bestellt ist?**

Führen Sie diesen Test durch – spontan und ohne viel nachzudenken. So erhalten Sie ein Bild über Ihre Reaktionen im Alltag. Sie können dabei nur gewinnen. Nur wer weiß, wie er optimieren kann, hat auch die Chance dazu. Alle anderen tapen im Dunklen und erleben immer häufiger unerwünschte Überraschungen.



## Aggressivität, Unsicherheit, Selbstsicherheit in Gesprächsausschnitten

Im Folgenden finden Sie 21 Situationsschilderungen. Die dazugehörigen Antworten (kursiv gedruckt) sind entweder unsicher, selbstsicher oder aggressiv. Ihre Aufgabe ist es, beim Lesen zu unterscheiden, ob es sich um selbstsichere, aggressive oder unsichere Antworten handelt.

Schreiben Sie hinter jeder Antwort dazu, um welche Art der Reaktion es sich Ihrer Meinung nach handelt.

Setzen Sie rechts in der Tabelle **S** für selbstsicher, **U** für unsicher, **A** für aggressiv.

1. Auf einer Tankstelle, an der Sie häufig tanken, hat einer der Tankwarte vergessen, die Verschlusskappe wieder auf Ihren Tank zu schrauben. Sie bemerken das, fahren zurück und sagen:	
<i>“Einer von euch hat doch glatt vergessen, die Verschlusskappe wieder auf meinen Tank zu schrauben. Holen Sie das sofort nach. Falls die Verschlusskappe nicht sofort wieder auftaucht, muss einer von euch Jungs sie mir ersetzen.”</i>	

2. Eine Ehefrau sagt ihrem Mann, dass sie gerne ihre Berufstätigkeit wieder aufnehmen möchte. Er ist aber gar nicht dafür, dass sie wieder arbeiten will und sagt:	
<i>“Warum willst du denn das alles tun? Du weißt doch, dass du gar nicht fähig bist, diese Extrembelastung auch noch zu verkraften.”</i>	



<p>3. Ihr Partner ändert plötzlich Ihre gemeinsamen Urlaubspläne und teilt Ihnen das am Telefon mit. Sie antworten:</p>	
<p>“Das kommt aber plötzlich. Da muss ich erst darüber nachdenken. Ich sag dir am Abend meine Meinung dazu.</p>	

<p>4. Eltern rufen bei Ihrer verheirateten Tochter an und bitten diese, sie zu besuchen. Die Tochter lehnt höflich ab, da sagen die Eltern:</p>	
<p>“Du bist doch nie da, wenn man dich braucht. Alles dreht sich bei dir nur um Dein eigenes Interesse.</p>	

<p>5. Sie arbeiten in einem Projektteam. Ein Kollege drückt sich ständig davor, seine Aufgaben zu übernehmen. Heute fragt er sie wieder, ob Sie seinen Anteil nicht übernehmen können. Sie sagen:</p>	
<p>“Ja, na, hm, ich denke, ja, es geht in Ordnung, obwohl ich mir für heute bereits etwas anderes vorgenommen hatte.”</p>	



<p>6. Sie tun sich ziemlich schwer damit, einen Bericht zu schreiben. Sie wissen nicht genau, welche weitere Information Sie dafür noch brauchen und wo Sie diese einholen sollen. Da sagen sie zu sich selbst:</p>	
<p>“Ich komm einfach nicht zurecht; ich weiß überhaupt nicht, wo ich anfangen soll, wie ich weitermachen soll mit diesem Bericht. Ich glaub´ ich bin zu dumm dazu.”</p>	

<p>7. Sie sind als einzige Frau auf einer Ausschusssitzung mit sieben Männern. Zu Beginn der Sitzung bittet sie der Vorsitzende, heute das Protokoll zu führen. Sie antworten:</p>	
<p>“Nein, also so geht das nicht. Es stinkt mir einfach, hier den Protokollanten für Sie zu machen, nur weil ich die einzige Frau in dieser Runde bin.”</p>	

<p>8. Ihre Nachbarin geht morgens gerade zur Arbeit. Im Vorbeigehen ruft sie ihnen zu, sie hätte einem Freund versprochen, dass Sie ihn heute abends mit ihrem Auto abholen werden. Darauf sagen sie:</p>	
<p>Du hast vielleicht Nerven, das zu tun, ohne mich vorher zu fragen. Das mache ich ganz sicher nicht. Ich fahre heute nicht zum Flughafen. Der soll ruhig ein Taxi nehmen wie alle anderen auch.”</p>	



<p>9. Ihr Partner hat Ihre äußere Erscheinung in Gegenwart von Freunden heftig kritisiert. Sie sagen:</p>	
<p>“Es verletzt mich, wenn du mein Äußeres in Gegenwart von anderen Leuten kritisierst. Wenn du mir in der Beziehung etwas sagen möchtest, dann tu das doch bitte, bevor wir von zuhause weggehen.”</p>	
<p>10. Ihr zehnjähriger Sohn hat Sie beim Telefonieren dreimal wegen irgendwelcher Nebensächlichkeiten unterbrochen. Jedes Mal haben sie ihn freundlich gebeten, nicht zu unterbrechen. Sie sagen nun:</p>	
<p>“Ich kann dir jetzt nicht zuhören und gleichzeitig telefonieren. Ich habe noch ein paar Minuten hier zu tun, dann können wir uns unterhalten.”</p>	
<p>11. Ihr Mann möchte Fußball sehen im Fernsehen. Zur gleichen Zeit läuft ein Theaterstück, das Sie gerne sehen möchten. Sie sagen:</p>	
<p>“Ja, hm, Schatz, dann schalt ruhig ein und schau dir das Fußballspiel an. Vielleicht kann ich inzwischen ein bisschen bügeln.”</p>	



12. Ein Bekannter bittet Sie um eine Verabredung. Sie sind schon einmal mit ihm ausgegangen und haben keinerlei Interesse, sich wieder mit ihm zu verabreden. Sie sagen:	
“Mhmm, also diese Woche bin ich zu beschäftigt. Wahrscheinlich werde ich am Samstag keine Zeit haben, mich mit dir zu treffen.”	

13. Eine Frau wird zu einem Vorstellungsgespräch gebeten. Im Verlauf der Unterhaltung schaut der Personalchef sie abschätzend an und sagt zweideutig: Also, Sie sehen wirklich aus, als hätten Sie alle Qualifikationen für diese Stelle. Sie antwortet:	
“Ich bin sicher, dass ich die beruflichen Fähigkeiten habe, die für diese Stelle erforderlich sind.”	

14. Ihre Freundin möchte spätabends noch ausgehen und etwas essen. Sie sind zu müde zum Ausgehen, und sagen:	
“Mir ist eigentlich gar nicht zum Ausgehen zumute. Ich bin sehr müde; aber ich gehe mit dir mit und schau dir beim Essen zu.”	



<p>15. Ein Arbeitgeber schickt ein Rundschreiben durch die Firma, dass für dienstliche Ferngespräche ab jetzt eine Erlaubnis einzuholen ist. Ein Angestellter antwortet darauf:</p>	
<p>“Sie greifen damit in meine berufliche Entscheidungsfähigkeit ein, ich empfinde das als eine Beleidigung.”</p>	

<p>16. Sie sind gerade auf dem Weg zum Fotokopierer. Da begegnet Ihnen ein Kollege, der Ihnen gerne seine Kopierarbeit aufbürdet. Er fragt sie, wohin Sie gehen. Da antworten sie:</p>	
<p>“Ich gehe zum Pokalturnier. Oder wonach sehe ich aus?”</p>	

<p>17. Sie haben sich vorgenommen, sich am Nachmittag von zwei bis drei eine Stunde für ein Nickerchen zu nehmen. Jemand ruft an und bittet, sie um diese Zeit besuchen zu dürfen. Sie sagen:</p>	
<p>“Ah, hm, okay, Sie können dann kommen. Um zwei Uhr, ja? Sind sie sicher, dass dieser Zeitpunkt für sie günstig ist?”</p>	





<p>18. Jede Nacht knallt Ihr Nachbar mehrmals laut mit der Eingangstür. Damit weckt er sie aus dem Schlaf. Dies stört sie unheimlich. Sie sagen:</p>	
<p>“Bitte knallen Sie nicht so mit der Eingangstüre; es ist furchtbar störend so mitten in der Nacht. Ich wach davon auf und kann lange nicht wieder einschlafen.”</p>	
<p>19. Sie werden gebeten, bei einer Festveranstaltung Ihres Vereins beim Bedienen zu helfen. Sie antworten:</p>	
<p>“Ich bedauere, aber ich habe bereits etwas vor und kann daher nicht auf dieser Veranstaltung beim Bedienen helfen.”</p>	
<p>20. Eine Freundin leiht sich des Öfteren kleine Geldbeträge von Ihnen aus. Sie hat bereits einige Schulden bei ihnen. Obwohl sie schon nach dem Geld gefragt haben, kommt kein Geld zurück. Heute bittet Ihre Freundin sie wieder um einen kleinen Geldbetrag, den sie aber nicht gerne geben möchten. Sie sagen:</p>	
<p>“Ich habe heute nur so viel bei mir, dass ich mein eigenes Mittagessen bezahlen kann.”</p>	



21. Sie sind die einzige Frau in einer Gruppe von Männern und werden gebeten, das Protokoll dieser Sitzung zu schreiben. Sie antworten:

“Ich bin damit einverstanden das Protokoll heute zu übernehmen. Bei den nächsten Sitzungen - finde ich - sollten wir diese Aufgabe abwechselnd übernehmen”

Sehen Sie sich die Auflösung im Modul 2 an. Wie geht es Ihnen mit Ihrem Ergebnis?

Nur Sie selbst können über das Ausmaß Ihres Selbstwertgefühls bestimmen. Nur Sie selbst können es weiter entwickeln. Das ist auch gut so. Andernfalls wäre Ihre Abhängigkeit von anderen Menschen und von Umständen, auf die Sie keinen Einfluss haben, zu groß.



**Es ist einzig und allein Ihre Entscheidung, wie zuverlässig  
Ihr Selbstwertgefühl für Sie arbeitet**

So können Sie es selbst jederzeit trainieren:

**Wann reagieren Sie aggressiv?  
In welchen Situationen?**



**Bei welchen Menschen?**



**Wann reagieren Sie unsicher?  
In welchen Situationen?**





Bei welchen Menschen?



**Wann reagieren Sie selbstsicher?**  
In welchen Situationen?



Bei welchen Menschen?



**Was ist anders, wenn Sie selbstsicher reagieren?**



In Ihrem Umfeld?

In Ihrem Geist?

**Wie können Sie diese Fähigkeit auf andere Situationen übertragen?**



**Selbstsichere Menschen sind gesünder, beliebter und erfolgreicher.  
Es liegt in Ihrer Hand, wie selbstsicher Sie sind.**



## Kriterien für sicheres, unsicheres und aggressives Verhalten

Merkmal	Sicher	Unsicher	Aggressiv
<b>Stimme</b>	deutlich	leise, zaghaft	brüllend, schreiend
<b>Formulierung</b>	eindeutig klar	unklar vage	drohend beleidigend
<b>Inhalt</b>	präzise Begründung angeben Ausdrücken eigener bedürfnisse Benutzen von "Ich"-Botschaften Direktes Ausdrücken von Gefühlen	überflüssige Erklärungen Verleugnen eigener bedürfnisse Benutzen von "man" Gefühle werden nicht direkt ausgedrückt	keine Erklärungen und Begründungen Drohungen Beleidigungen Kompromisslosigkeit andere werden ignoriert
<b>Gestik, Mimik</b>	unterstreichend lebhaft entspannte Körperhaltung Blickkontakt	kaum vorhanden oder verkrampt kein Blickkontakt	unkontrolliert drohend wild gestikulierend kein Blickkontakt oder Anstarren

