

# Training in Selbstsicherheit

**Selbstsicherheit ist erlernbar!** Die folgenden Übungen helfen Selbstsicherheit aufzubauen und weiter zu entwickeln.

(Quellenangabe: Modifiziert nach H. Mueck)

## Andere statt sich selbst wahrnehmen

Konzentrieren Sie sich auf die Menschen Ihrer Umwelt, statt sich selbst ständig ängstlich zu beobachten.

Beschreiben Sie in Ihren Gedanken das Aussehen und Verhalten der anderen, interpretieren Sie deren Mimik und Gestik. Registrieren Sie, wie diese Menschen auf sie wirken (welche Gefühle, Gedanken und Reaktionen) sie bei Ihnen auslösen.

## Fordern üben

Bitten Sie um eine Gehaltserhöhung. Teilen Sie Nachbarn Ihren Wunsch nach Ruhe mit, wenn es Ihnen zu laut zugeht. Fordern Sie Ihren Partner zu mehr Mitarbeit im häuslichen Bereich auf.

Bitten Sie Bekannte darum, etwas für Sie einzukaufen. Fordern Sie im Familien- und Bekanntenkreis, was Sie sich bislang nicht trauten. Beschweren Sie sich im Restaurant über Mängel an Speisen und Getränken. Tauschen Sie fehlerhafte Ware um. Bestehen Sie darauf, den Vorgesetzten zu sprechen, wenn ein Angestellter unwillig wirkt.

## Nonverbal Kontakt herstellen

Nehmen Sie zu Fremden (in öffentlichen Verkehrsmitteln, Lokalen, Geschäften) Blickkontakt auf.

Lächeln Sie dem oder der anderen zu. Gehen Sie aufrecht, selbstbewusst und mit Blickkontakt auf eine fremde Person zu, um auszuprobieren, ob diese Ihnen ausweicht.

## Ablehnung und Kritik riskieren

Bitten Sie jemand Fremden, Ihnen Kleingeld zum Telefonieren zu schenken oder Ihnen einen kleinen Gefallen zu erweisen. Bieten Sie Unbekannten an, Ihnen behilflich zu sein (z.B. durch Koffer tragen).

Versuchen Sie, in Geschäften Preise herunterzuhandeln. Fragen Sie ein Paar, ob Sie sich zu diesem an den Tisch setzen können.

Setzen Sie sich in einem Restaurant oder Verkehrsmittel auf einen reservierten Platz. Versuchen Sie, besonders abweisend wirkende Menschen in ein Gespräch zu verwickeln.

## „Nein“ sagen können und sich wehren

Lehnen Sie Ansprüche und Erwartungen anderer ab, die Sie nicht erfüllen können oder wollen (insbesondere unangemessene und zu umfangreiche Arbeit).

Beenden Sie aktiv Gespräche (z.B. Telefonate), die Sie sonst nur aus Höflichkeit fortführen würden.

Weisen Sie unsachliche Kritik und ungeduldige Unterbrechungen strikt zurück. Zeigen Sie Ruhestörern und Vordränglern Schranken auf. Weichen Sie nicht aus, wenn Ihnen jemand entgegenkommt. Gehen Sie als erster durch Türen (z.B. beim Betreten und Verlassen eines Lifts).

## Klar auftreten

Benutzen Sie das Wort „ich“ statt „man“ oder „wir“. Verzichten Sie auf indirekte Redewendungen.

Sagen Sie präzise, was Sie wollen („Ich verlange...“ „Ich wünsche...“). Sehen Sie Ihrem Gegenüber direkt in die Augen. Unterstreichen Sie Ihr Anliegen mit passenden Gesten, Haltung, Gesichtsausdruck und Lautstärke.