

Paul McGee

TRAU DICH! DIR!

Mit Selbstvertrauen
in jeder Situation
goldrichtig reagieren



Paul McGee

TRAU
DICH!
DIR!

Mit Selbstvertrauen
in jeder Situation
goldrichtig reagieren.



Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
Self Confidence. The Remarkable Truth of Why a Small Change
Can Make a Big Difference, 2nd ed.
ISBN 978-0-857-08287-9

Copyright der Originalausgabe 2012:

© Paul McGee. All rights reserved. Authorized translation from the English language edition published by Capstone Publishing limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Börsenmedien AG and is not the responsibility of Capstone Publishing limited. No part of the book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, Capstone Publishing limited.

Copyright der deutschen Ausgabe 2013:

© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Birgit Irgang

Gestaltung und Satz: Jürgen Hetz, denksportler Grafikmanufaktur

Gestaltung und Herstellung: Johanna Wack

Lektorat: Egbert Neumüller

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-86470-137-5

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

BÖRSEN  **MEDIEN**
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success

*Für Matt und Ruth
„Chickahelameni“*

Mit Liebe

von

Eurem verrückten Vater

INHALT

VORWORT ZUR ZWEITEN AUFLAGE

7

EINLEITUNG

13

ERSTER TEIL – WAS SIE WISSEN SOLLTEN 19

KAPITEL 1:	WARUM SELBSTVERTRAUEN DAS GEWISSE ETWAS DES LEBENS IST	21
KAPITEL 2:	SELBSTVERTRAUEN OHNE BETRUG	41
KAPITEL 3:	WER HAT IHR SELBSTBEWUSSTSEIN AUF DEM GEWISSEN? IHRE ERZIEHUNG	61
KAPITEL 4:	WER HAT IHR SELBSTBEWUSSTSEIN AUF DEM GEWISSEN? ANDERE EINFLÜSSE	89

ZWEITER TEIL – WAS IHNEN WIRKLICH HELFEN WIRD

111

KAPITEL 5:	MIT EIN WENIG HILFE VON IHREN FREUNDEN KOMMEN SIE ÜBER DIE RUNDEN	113
KAPITEL 6:	WIE SIE IHR EIGENER BESTER FREUND SEIN KÖNNEN	141
KAPITEL 7:	WIE MAN TROTZ ALLER ÄNGSTE GLÄNZEN KANN	171
KAPITEL 8:	WAS SIE TUN KÖNNEN, WENN DAS SCHIFF AUF GRUND LÄUFT	221
KAPITEL 9:	WIE SIE SELBSTBEWUSST MIT KONFLIKTEN UMGEHEN	253
KAPITEL 10:	HABEN SIE DAS SELBSTVERTRAUEN, EINE VERÄNDERUNG ZU WAGEN?	283
	WIE ES BEI MIR FUNKTIONIERT HAT	303
	WAS IHNEN SONST NOCH HELFEN WIRD	311
	ZEIT FÜR EIN WENIG DANKBARKEIT	313
	ÜBER DEN AUTOR	317
	PAUL MCGEE BEI IHRER VERANSTALTUNG	319

VORWORT ZUR ZWEITEN AUFLAGE

Ich vermute, wenn Sie ein Buch über Selbstvertrauen lesen, würden Sie erwarten, dass der Verfasser des Werkes Unmengen davon hat.

Nun, um ehrlich zu sein: So fühle ich mich nicht immer.

Als es darum ging, über dieses Thema zu schreiben, war ich zuversichtlich. Ich habe zur Unterstützung ein Redaktionsteam und Freunde, die sich mit Rückmeldungen in Bezug auf meine Inhalte nicht zurückhalten.

War ich also selbstbewusst im Hinblick auf das, was ich geschrieben hatte?

Auf jeden Fall.

Doch war ich auch zuversichtlich, dass sich das Buch gut verkaufen würde?

Ich hatte Hoffnung und war voller Erwartungen, aber nicht vollkommen zuversichtlich.

Vielleicht ist das auch gar nicht so schlecht.

Ein paar Selbstzweifel sind ein gutes Mittel gegen Selbstgefälligkeit und Arroganz.

Erst wenn man aktuelle Verkaufszahlen sieht, gibt es wirklich einen Grund zum Optimismus.

Also fühlte ich mich wie ein Kind an Weihnachten, als ich darauf wartete, die ersten Verkaufszahlen zu erfahren.

Ich war begeistert, als ich sie hörte.

Ohne Frage war und ist Selbstvertrauen für viele Menschen ein wichtiges Thema.

Und ich mache Ihnen ein kleines Geständnis: Ich bin sicher, dass es bei den meisten Autoren eine Rolle spielt, doch dass sie es selten zugeben.

Es ist ganz einfach:

Das überwältigende Gefühl von Zufriedenheit, wenn Sie Ihr Buch in einer Buchhandlung ausgestellt sehen.

Was könnte besser sein als das?

Nun, in der Tat gibt es etwas.

Wenn Sie voller Stolz Ihr Buch in einer Buchhandlung betrachten, und es kommt ein Kunde, der sich ein Exemplar nimmt, um es zu kaufen. Diese Spannung und Aufregung ist beinahe überwältigend, muss ich zugeben.

Ebenso der innere Kampf.

Beginne ich mit diesem ahnungslosen Fremden ein Gespräch oder nicht? Sage ich ihm offen: „Ich habe dieses Buch geschrieben. Sie haben den Autor dieses Werkes vor sich.“?

Traurig, ich weiß.

Doch was täten Sie, wenn Sie an meiner Stelle wären?

In Ordnung, ich gebe es zu.

Ich habe genau das getan.

Manche Menschen scheinen ehrlich erfreut zu sein, wenn auch etwas überrascht.

Andere treten jedoch hastig den Rückzug an und überprüfen, ob ich nicht irgendeine raffinierte Ablenkungsmethode genutzt habe, um ihnen ihr Portemonnaie zu stehlen.

Ein Kunde war so begeistert, dass er mich zu warten bat, bis er das Buch gekauft hatte, um es von mir signieren zu lassen.

Immerhin brachte mir dies eine kurze Berühmtheit ein.
Glücklicherweise hat niemand mich beschimpft.

Bisher zumindest nicht.

Wie dem auch sei: Noch aufregender ist es, wenn Menschen Kontakt zu mir aufnehmen, um mir zu erzählen, wie ihnen das Buch geholfen hat.

Und buchstäblich Hunderte von Menschen haben das getan.
Warum?

Nun, es würde mir gefallen, wenn sie einfach den Drang verspürt hätten, es zu tun.

Und in einigen Fällen trifft das auch zu.

Doch die überwältigende Mehrheit der Menschen kontaktierte mich, weil sie meine Herausforderung im Kapitel „Wie Sie Ihr eigener bester Freund sein können“ annahmen, insbesondere den Abschnitt „Nehmen Sie eine Schönheitsoperation an Ihrer Denkweise vor“. Ich hoffe, auch Sie werden diese Herausforderung annehmen. Doch haben Sie noch ein wenig Geduld – darauf werden wir später zurückkommen.

Es war auch faszinierend zu sehen, welch breites Spektrum an Menschen von meinem Buch profitiert hat. Von Studenten bis hin zu Spitzensportlern hat es den Anschein, als könnten wir alle von mehr Selbstvertrauen profitieren.

Für diese zweite Auflage habe ich einige Abschnitte des Buches ergänzt und ein brandneues Kapitel eingefügt: „Wie Sie selbstbewusst mit Konflikten umgehen“. Konflikte sind ein unvermeidlicher Bestandteil des Lebens. Das ist keine Schwarzseherei, sondern Realität. Doch wenn man richtig mit ihnen umgeht, können Konflikte zu kreativen Lösungen, mehr Leistung und besseren Ergebnissen führen.

Ungelöste Konflikte können das nicht.

Also statt um jeden Preis Konflikte zu vermeiden, zielt dieses neue Kapitel darauf ab, Ihnen in diesem Bereich mehr Selbstvertrauen zu geben, damit Sie Konflikte gegebenenfalls annehmen und konstruktiv sowie mit gesteigertem Selbstbewusstsein mit ihnen umgehen können. In dieser zweiten Auflage habe ich das Kapitel „Wie Sie Ihr eigener bester Freund sein können“ um weitere Strategien und Übungen ergänzt – zum Teil aufgrund eines Satzes, den ich im Fernsehen gehört habe: „Wir schreiben unsere Erfolge in den Sand, aber unsere Misserfolge in Stein.“ Vor Kurzem habe ich mit einer Gruppe von Personen gesprochen, die alle kurz vor ihrer Entlassung standen, und war zugleich verwirrt und betrübt angesichts ihrer Unfähigkeit, ihre Stärken zu erkennen und mit Selbstvertrauen darüber zu sprechen. In der Tat scheinen wir unsere Stärken als gegeben hinzunehmen; folglich werden Sie in diesem Buch einige Ratschläge und Erkenntnisse finden, die Ihnen zu einem ehrlichen und positiven Blick auf sich selbst verhelfen sollen, ohne arrogant zu werden. Nachdem ich dieses Material in der Praxis erprobt habe, weiß ich, dass es für Sie wirklich nützlich sein wird.

Ein Mensch, der sein Leben damit verbrachte, anderen zu helfen, Selbstvertrauen zu entwickeln und ihre Träume zu verwirklichen, war mein guter Freund Clive Gott. In der ersten Auflage dieses Buches war Clive eine der Personen, denen ich öffentlich für ihre Unterstützung im Laufe der Jahre dankte. In dem Kapitel

„Mit ein wenig Hilfe von Ihren Freunden werden Sie zurechtkommen“ war Clive einer der wenigen Menschen, die alle vier in diesem Abschnitt vorgestellten Rollen erfüllte.

Leider starb Clive im Februar 2011.

Ich vermisste ihn.

Er wurde 52 Jahre alt.

Mein letztes Kapitel trägt den Titel „Haben Sie das Selbstvertrauen, eine Veränderung zu wagen?“. Wie wir alle, kannte auch Clive Augenblicke des Selbstzweifels. Er versuchte nicht, sie zu verbergen – gelegentlich stellte er sie sichtbar und öffentlich zur Schau. Doch er bewirkte etwas. Sein Selbstvertrauen und sein Glaube an sich selbst waren und sind noch immer eine Inspiration für mich. Nicht, weil er selbstbewusst war, sondern aufgrund dessen, was sein Selbstvertrauen ihn erreichen ließ. Als Abenteurer bestieg er viele Berge, doch seine Geschichten und seine Weisheit halfen vielen anderen, ihre ganz „persönlichen Berge“ zu erklimmen.

Clives Tod hat mich schmerzlich daran erinnert, wie kurz meine Zeit auf diesem Planeten sein kann. Ich möchte das Beste aus meiner Reise machen.

Und Sie?

Wenn Sie es tun, hoffe ich, dass die folgenden Seiten Ihnen sowohl die Informationen als auch – was vielleicht noch wichtiger ist – die Inspiration bringen, Ihr Leben richtig auszukosten. Sollte ein Mangel an Selbstvertrauen Sie aktuell daran hindern, wird das, was Sie hier lesen, Ihnen hoffentlich eine bessere Zukunft bringen.

Ich habe festgestellt, dass das Leben manchmal eine Achterbahn ist. Noch nie war mir diese Tatsache so bewusst wie jetzt. Deshalb bin ich dankbar, dass ich Menschen hatte wie Clive, mit denen zusammen ich zumindest einen Teil meiner Reise bestreiten konnte.

Ich hoffe, es gibt auch in Ihrem Leben Menschen wie Clive. Möglicherweise werden Ihnen die folgenden Seiten dabei helfen zu erkennen, wer das ist.

Und eventuell wird ein Ergebnis dessen, was Sie hier lesen, sein, dass Sie sich sogar besser dafür gerüstet fühlen, auch anderen auf ihrer Reise zu helfen.

Mir ist klar, dass wir wahrscheinlich nicht die Gelegenheit haben werden, uns persönlich kennenzulernen, doch für mich ist es ein Privileg, dass Sie Ihre Zeit und vielleicht auch Ihr Geld investiert haben, um dieses Buch zu lesen (nun ja, Sie könnten es sich auch geliehen haben).

Bisher haben zahllose Menschen das Gefühl gehabt, dass dies eine lohnenswerte Investition gewesen ist.

Ich hoffe, es wird Ihnen auch so gehen.

Picken Sie sich das Wichtige heraus.

Ignorieren Sie alles, was nicht relevant ist.

Und stellen Sie infrage, womit Sie nicht einverstanden sind.

Aber vor allem: Tun Sie etwas damit.

Um Ihretwillen.

Und vielleicht auch anderen zuliebe.

Falls Sie hinsichtlich meiner Gedanken über dieses und einige andere Themen auf dem Laufenden bleiben möchten, folgen Sie mir bitte auf Twitter: @TheSumoGuy.

Danke.

Paul McGee
Der SUMO-Autor

EINLEITUNG

„Es geht ums Selbstvertrauen.“

– Eric Cantona

Denken Sie einmal an Ihre Zeit als Jugendlicher zurück.
Erinnern Sie sich daran, als Kind von einem Arzt oder der Schulkrankenschwester eine Spritze bekommen zu haben?

Dann stellen Sie sich nun vor, dass eine dieser Spritzen Sie gegen die negativen Auswirkungen von Zurückweisung, Misserfolg und mangelndem Selbstbewusstsein immun gemacht hat.

Mit anderen Worten: Man hat Ihnen Selbstvertrauen gespritzt.
Wie sähe Ihr Leben aus, wenn Sie immer selbstbewusst wären?
Wie wäre Ihr Leben, wenn Sie alle fünf Jahre eine Spritze mit Selbstvertrauen bekämen?

Was täten Sie? Wohin würden Sie gehen? Was würden Sie versuchen?

Das ist ein interessanter Gedanke.

Finden Sie nicht?

Zunächst einmal hätten Sie sicher keinen Bedarf an diesem Buch.

Das Leben könnte so viel einfacher und geradliniger sein.

Doch so ist es nicht.

Das Leben ist komplex.

Und Ihr Selbstvertrauen kann schwach sein.

Es kann Jahre dauern, bis es wächst und sich entwickelt, doch ein einziges Ereignis kann es zunichtemachen.

Aber warum ist Selbstbewusstsein so entscheidend für Sie, für Ihren Erfolg und für ein erfülltes Leben?

Was oder wer legt das Niveau an Selbstvertrauen fest?

Was passiert, wenn Ihr Selbstbewusstsein am Boden liegt?

Kann es wieder aufgebaut werden?

Und wenn ja: Wie?

Wie können Sie Ihr Selbstvertrauen aktivieren, wenn Sie in Höchstform sein wollen?

Genau davon handelt dieses Buch.

Auf vielerlei Weise geht es darum, ein paar weitere Kevins zu erschaffen.

Lassen Sie mich das erklären.

Ich war gerade dabei, ein zweitägiges Seminar zum Thema „Wie komme ich an diesen Job?“ für eine Gruppe arbeitsloser Bergarbeiter zu Ende zu bringen. Die Veranstaltung war gut gelaufen.

„Was war für Sie der Hauptnutzen dieses Kurses?“, fragte ich die etwa zwölf anwesenden Männer. Es folgten die üblichen Antworten, die ich schon unzählige Male zuvor zu hören bekommen hatte.

„Ich sehe jetzt viel positiver in die Zukunft.“

„Ich kann mich besser verkaufen als zuvor.“

„Ich bin für die Vorstellungsgespräche besser vorbereitet.“

Dann kam Kevin an die Reihe.

„Paul, wenn Sie in der Schule mein Lehrer gewesen wären, hätte ich Astronaut werden können.“

Diese Antwort hatte ich nicht erwartet.

Kevin fuhr fort. „Seit meiner Kindheit wurde mein Leben immer für mich geplant. Mein Vater arbeitete in einem Bergwerk, und es wurde einfach erwartet, dass ich es ihm gleich tun würde.

Ich habe das Gefühl, dass dieser Kurs mir sehr viel mehr Selbstvertrauen gegeben hat. Hätte ich ihn doch schon vor 20 Jahren besuchen können. Wer weiß, wo ich dann vielleicht heute stünde?“

Ich habe Kevins Worte nie vergessen.

Sie erinnern daran, wie der Glaube an sich selbst oder ein Mangel an Selbstbewusstsein den Rest unseres Lebens beeinflussen kann. Ich möchte nicht, dass mangelndes Selbstvertrauen dazu führt, dass ich mit den Worten „Ich wünschte, ich hätte ...“ auf mein Leben zurückblicke.

Viel lieber will ich sagen können: „Ich bin froh, dass ich es getan habe.“

Ich will ein Spieler sein, kein Zuschauer.

Und wie steht es mit Ihnen?

WIE SIE OPTIMAL VON IHRER LEKTÜRE PROFITIEREN

Lassen Sie mich erklären, auf welcher Methode dieses Buch aufbaut. Ich habe es in zwei Abschnitte unterteilt.

Teil 1 konzentriert sich darauf, den Begriff des Selbstvertrauens zu erläutern. Ich erläutere, warum es für jeden Aspekt unseres

Lebens von so grundlegender Bedeutung ist. Außerdem entlarve ich einige Mythen rund um das Selbstbewusstsein sowie ein paar unausgereifte Vorstellungen von dem Thema, die tatsächlich mehr schaden als nutzen. Diesen ersten Abschnitt beende ich mit Gedanken darüber, wie es sich auf unsere Vergangenheit auswirkt, wer wir heute sind und wie wir über uns selbst denken und fühlen.

Teil 2 konzentriert sich ganz auf praktische Wege und Ideen, um Ihr Selbstvertrauen zu unterstützen, aufzubauen und zu entwickeln. Ob Sie sich mit Selbstzweifeln plagen, arbeitslos geworden sind, sich von einer gescheiterten Partnerschaft erholen oder eine Verabredung haben – es gibt Dutzende von praktischen und leicht anwendbaren Tipps und Ideen, die Ihnen dabei helfen können, Ihr Potenzial voll zu entfalten.

Der Stil: Ich habe dieses Buch bewusst so geschrieben, dass es angenehm zu lesen ist. Ich finde lange Absätze und große Textblöcke beängstigend und hoffe, dass ich es Ihnen erleichtert habe, die Informationen aufzunehmen und zu behalten.



HINTERFRAGT

Ihnen werden Abschnitte mit der Überschrift „Hinterfragt“ auffallen. Sie sind wesentlich für Ihre Möglichkeit, dieses Buch optimal zu nutzen.

Welches Ziel verfolgen Sie? Ein Buch bis zum Ende durchzulesen oder Ihr Selbstvertrauen zu entwickeln?

Es ist natürlich Letzteres, so hoffe ich zumindest. Und zur Erreichung dieses Ziels sind diese Boxenstopps unverzichtbar.

Wie Sie sehen, möchte ich nicht, dass Sie dieses Buch einfach durchlesen. Ich will Sie ermutigen, sich damit auseinanderzusetzen.

Das bedeutet, dass Sie sich Zeit zum Nachdenken und zur Beantwortung der Boxenstopp-Fragen nehmen sollten.

Dieses Buch wird Ihnen dann deutlich mehr Nutzen bringen. Versprochen.

“ PERSÖNLICHES ”

Um die Ideen, die ich darlege, lebendiger und ansprechender zu gestalten, habe ich auch Abschnitte mit der Überschrift „Persönliches“ eingefügt. Diese bieten Beispiele für Situationen, die ich oder andere Personen erlebt haben und die bestimmte Gesichtspunkte dieses Buches bestätigen und veranschaulichen. Geschichten sind eine hervorragende Möglichkeit in einem Lernprozess. Ich hoffe, indem ich Ihnen einen Blick auf meine Welt eröffne, werden Sie Aspekte entdecken, mit denen Sie sich identifizieren oder die Sie nachempfinden können.

Wenn Sie mit den Abschnitten „Persönliches“ nichts anfangen können, ist das aber auch kein Problem. Ich glaube, sie können Ihnen einen Zusatznutzen bieten, doch sie sind für den Text nicht wichtig. Auch wenn Sie beschließen, diese Geschichten zu überspringen, werden Sie eine Menge Hilfsmittel finden, um sich und anderen ein wachsendes Selbstvertrauen zu bescheren und Selbstzweifel zu überwinden. Doch ich hoffe, Sie werden auch diese Abschnitte lesen.

Letztendlich ist mir bewusst, dass dieses Buch vermutlich in das Selbsthilfe- und Ratgeber-Genre eingesortiert wird. Einige solcher Bücher sind für meinen Geschmack etwas zu seicht – vielleicht empfinden Sie das auch so. Aus diesem Grund ist meine Herangehensweise sehr sachlich, praktisch und insbesondere realistisch.

Und bitte machen Sie sich klar, dass meine Aufgabe nicht darin besteht, nett zu sein. Mein Ziel ist es, hilfreich zu sein.

Stellen Sie sich also darauf ein, herausgefordert zu werden, aber auch gut gerüstet für die Achterbahnhfahrt, die uns das Leben bietet. Ich möchte Ihnen dafür Ideen und Inspiration liefern und

währenddessen möglichst auch das eine oder andere Lächeln provozieren.

Zu guter Letzt bin ich wirklich der Meinung, dass Eric Cantona recht hatte, als er sagte: „Es geht ums Selbstvertrauen.“ An welcher Stelle Ihrer Reise Sie sich momentan auch befinden mögen, ich hoffe wirklich, dass dieses Buch Ihnen das Selbstvertrauen gibt, etwas zu bewirken.

Viel Vergnügen!

Paul McGee – der SUMO-Autor