

Selbstbewusstsein kann man lernen

Bei dem eigentlich auf den ersten Blick unscheinbaren Begriff Selbstbewusstsein handelt es sich mit Sicherheit um eins der wichtigsten Themen unserer heutigen Gesellschaft. Schließlich wünscht sich jeder von uns ein erfolgreiches Leben, und das wenn möglich in sämtlichen Lebensbereichen - von der Karriere bis zum Zwischenmenschlichen. Dass Menschen, die von Natur aus über mehr Selbstbewusstsein verfügen, leichter durchs Leben zu kommen scheinen, wird den meisten von uns nicht verborgen geblieben sein. Und genauso scheinen diejenigen, denen weniger Selbstvertrauen mit auf den Weg gegeben wurde, mit ungleich mehr Hindernissen zu kämpfen zu haben. Doch was ist, wenn man das Gefühl nicht abschütteln kann, zu der zweiten Gruppe zu gehören? Die österreichische Psychologin Julia Umek stellt in "Selbstbewusst. Der Schlüssel zu einem glücklichen Leben" die These auf, dass Selbstbewusstsein lernbar ist.

Eines der grundlegenden Hindernisse, die es uns verwehren, unser eigenes Selbstvertrauen zu entfalten, sind laut Umek negative Gedanken, die sich in unser Unterbewusstsein eingeschlichen und dort festgesetzt haben. Diese werden als "negative Glaubenssätze" bezeichnet. So werten wir uns selbst ab und reden uns ein, dass wir bestimmte Charakterschwächen besitzen und bestimmte Dinge schlicht nicht können - und dies so gut wie immer, ohne es zu bemerken. Die prägendste Zeit im Leben, in der sich negative Glaubenssätze in unserem Unterbewusstsein festsetzen können, ist laut Umek unsere Kindheit. Wer als Kind bedingungslos geliebt und geachtet wurde, besitzt so im Erwachsenenalter ein natürliches Selbstbewusstsein. Dies bedeutet selbstverständlich nicht, dass eine unglückliche Kindheit ein unüberwindbares Hindernis ist. Denn wenn wir an uns arbeiten, können die besagten negativen Glaubenssätze, mit denen wir uns selbst Steine in den Weg legen, aufgelöst und besiegt werden.

Der Großteil von "Selbstbewusst. Der Schlüssel zu einem glücklichen Leben" ist der Fragestellung gewidmet, wie wir uns von den lähmenden inneren Stimmen sowie von den tief in uns verwurzelten Abwertungen, die wir uns selbst zufügen, befreien können. Den Einstieg bilden Umeks Tipps zur Stärkung der seelischen Widerstandskraft, die mit der Anregung einhergeht, vom Verhalten natürlich selbstbewusster Menschen zu lernen. Auch die Entwicklung von Abwehrmechanismen für den Umgang mit schwierigen Situationen gehört zu einem gesunden Selbstbewusstsein. Als Möglichkeit der Selbsthilfe gibt Julia Umek aufbauende, so genannte "heilende Sätze" an, die sich der Leser verinnerlichen soll, um der negativen Wirkung der inneren Stimmen entgegenzuwirken. In dem "Mentaltraining" betitelten Kapitel wird schließlich beschrieben, wie die positive Kraft der "heilenden Sätze" am besten genutzt werden kann.

Mit "Selbstbewusst. Der Schlüssel zu einem glücklichen Leben" legt Julia Umek einen Ratgeber vor, von dem alle von uns, die gerne selbstsicherer wären, profitieren können. Komplexe psychische Zusammenhänge werden leicht verständlich dargestellt und aufgeschlüsselt und so für jeden Leser zugänglich gemacht. Viele von uns werden sich und ihre persönlichen Probleme fraglos wiedererkennen und in diesem Buch wertvolle Hilfestellungen erhalten, um das eigene Selbstbewusstsein nicht länger selbst zu sabotieren.

Auch die schiere Vielfalt von Strategien zur Überwindung der inneren Stimmen, die sich dem Leser bietet, ist bemerkenswert, so dass mit Sicherheit jeder seine ganz persönliche Methode finden wird, die ihn Fortschritte erzielen lässt. Schade nur, dass der praktische Teil des Werks gegenüber der großen Vielfalt an Theoriewissen ein wenig knapp bemessen scheint. Ein erstaunlich zugängliches Buch über ein alles anderes als simples Thema, das jedem zu empfehlen ist, der sich mit dieser Thematik beschäftigen möchte und mit Sicherheit vielen von uns wertvolle Hilfe leisten wird.

Johannes Schaack 04.10.2010