

# **Selbstbewusst auftreten**

## **Wie Sie Ihre innere Kraft zur Geltung bringen**

**Erfolge und Niederlagen gehören zum Leben. Doch wie gehen wir damit um?  
Menschen mit einer starken Persönlichkeit können Niederlagen unbeschadet wegstecken.  
Leben geht weiter. Neue Ziele warten. Auch wenn man es nicht glaubt - diese Kraft einer  
selbstbewussten Persönlichkeit steckt in jedem. Legen Sie diesen Schatz frei.**

Wer Selbstbewusstsein verspüren will, muss selbstbewusst auftreten und Selbstsicherheit ausstrahlen. Aus eigener Erfahrung weiß man: Die Ergebnisse von Gesprächen und Verhandlungen hängen davon ab, ob wir Selbstsicherheit ausstrahlen. Wer selbstsicher auftritt, signalisiert - je nach Situation - dass er sich nicht abwimmeln lässt, dass er die besseren Argumente in der Hinterhand hat (muss stimmen), dass er fachlich qualifiziert ist (muss ebenfalls nicht stimmen). Kurz: Selbstsicherheit signalisiert der Gegenseite, dass Widerstand zwecklos ist.

Die Vorteile liegen auf der Hand: Mit selbstsicherem Auftreten kommen Sie schneller zum Ziel, Begründungen und Erklärungen werden auf ein Minimum reduziert. Das spart Zeit und - ganz wichtig - reduziert den psychischen Stress enorm.

Selbstsicheres Auftreten äußert sich unter anderem in einer selbstsicheren Körpersprache. Wer gebeugt, in unterwürfiger Geste, sich dauernd für alles Mögliche entschuldigend auf andere zuwinkt, wird leicht zur Beute für übelwollende Menschen. Und von denen gibt es mehr als genug. Am Anfang "steht eine klare Selbstverständlichkeit im Auftreten", so die Kommunikationstrainerin Barbara Berckhan, die aus vielen Seminaren weiß, dass gerade Frauen damit oft Schwierigkeiten haben. Die Erziehung von Mädchen fördert unsicheres Auftreten. Frauen senden oft Signale der Unsicherheit aus. Da ist zum Beispiel die **Verlegenheitsgeste**. Dazu zählt das Kauen auf den Lippen, das Herumspielen mit Knöpfen oder Tüchern.

Unsicherheit strahlt auch das unsichere Lächeln aus. "Frauen lächeln insgesamt mehr als Männer, wobei das lächelnde Gesicht immer noch als die weibliche Standardmimik gilt", sagt Barbara Berckhan. Für bedenklich hält sie insbesondere das Verlegenheitslächeln, "das viele Frauen dann zeigen, wenn sie wichtige und ernstzunehmende Aussagen machen." Wenn sie zum Beispiel etwas ablehnen, jemanden kritisieren oder etwas fordern, gleichzeitig aber dabei lächeln, dann passt das Gesagte nicht zur Mimik. Das Lächeln drückt aus: Nimm das Gesagte nicht so ernst.

Berckhan: "Dadurch entschärfen viele Frauen ihre Ansichten und Forderungen." Dieser Widerspruch zwischen den Worten und dem Gesichtsausdruck irritiert insbesondere Männer. Berckhan: "Sie verstehen dann nur eine Botschaft: Diese Frau weiß nicht genau, was sie will."

---

## Übungen für mehr Selbstbewusstsein So werden Sie mutiger

Jeder hat mal eine schwierige Situation oder ein konfliktreiches Gespräch erfolgreich bewältigt. In diesem Moment hatten Sie viel Selbstvertrauen. Sie haben intuitiv das Richtige getan. Kramen Sie diese Erlebnisse aus Ihrem Gedächtnis hervor. Diese Episoden zeigen: Sie können selbstbewusst auftreten, wenn Sie nur wollen.

In diesen Momenten waren Sie stark. Und Ihre Körperhaltung hat diese Stärke auch ausgedrückt. Gehen Sie jetzt wieder in eine Körperhaltung, die für Sie Stärke, Mut und Zuversicht ausdrückt. Zu diesem selbstbewussten Verhalten passen keine hängenden Schultern und unsicher umherschweifenden Blicke. Zuversicht und Stärke drücken sich durch innere Ruhe, eine aufrechte Haltung und einen aufrechten Gang aus. Wer so auftritt, verlässt die Aura der Demutshaltung.

Üben Sie Ihr neues Körpergefühl: beim Einkaufen, beim Arztbesuch oder wo auch immer. Auch wenn es Ihnen anfangs erzwungen oder gekünstelt vorkommt - das neue Bewusstsein folgt der neuen Körpereinstellung. Auch Fitness-Übungen, die Rücken- und Bauchmuskulatur und generell das Körpergefühl stärken (Yoga, Pilates), erleichtern den selbstbewussten Auftritt und machen Sie mutiger.

Unsicherheit signalisiert unbeabsichtigt auf Kopfnicken. Häufiger als Männer nicken Frauen automatisch, wenn sie jemandem zuhören, sogar genickt, wenn sie völlig anderer Meinung sind. Und wie interpretiert der Gesprächspartner das Kopfnicken? Ich habe recht und sie zustimmen.

Auch eine **raumsparende Körperhaltung** Unsicherheit signalisieren. Barbara Berckhan: "Raumsparend sind Körperhaltungen, mit denen sich Frauen verkleinern oder schmaler machen. Das ist zum Beispiel der gebeugte Rücken, den die Körperlänge im Sitzen oder Stehen verkürzt wird, oder die zusammengezogenen Schultern. Durch Arme, die eng am Körper gehalten werden, wird die natürliche Körpergröße zusammengedrückt. Damit wird auch die Kehlkopföffnung blockiert, was wiederum die Stimme beeinträchtigt."

Somit: Wer Selbstsicherheit ausstrahlen will, vermeidet Gesten und Signale der Unsicherheit. Übung auf Seite 25 hilft dabei.

Unsicherheit zu minimieren ist das eine. Das lässt sich noch mehr machen. Barbara Berckhan: "Wenn wir versuchen, selbstsicher aufzutreten, ist es wichtig, dass wir unserem Gegenüber Zeit lassen, uns wirklich zu sehen." Normalerweise läuft es so ab: Wer einen Raum betritt, sucht möglichst schnell einen Stuhl. Eigentlich merkt man gar nicht bemerkt und gesehen werden, wer selbstbewusst ist, nimmt sich dazu Zeit. Es gilt es einen Balanceakt zu bewerkstelligen, als selbstbewusste Person zu präsentieren, dabei unangenehm aufzufallen.

---

"Prominenz kommt immer zu spät", den Spruch sollte man sich merken, denn er enthält viel Wahrheit. Prominente Zuspätkommer beeilen sich auch nicht besonders. Von ihnen kann man lernen. Barbara Berckhan: "Entdecken Sie für sich ruhig einmal die bewusste und präsente Langsamkeit. Begrüßen Sie beim Eintreten in einen Raum die Anwesenden und gehen Sie dann - nachdem Sie, wenn es passt, "Guten Tag" gesagt haben - langsam zu Ihrem Sitzplatz, legen Sie Ihren Mantel oder Ihre Jacke in Ruhe ab und setzen Sie sich gemächlich hin. Und versuchen Sie diese Zeitspanne der Langsamkeit nicht mit Geplauder zu überdecken."

Wer wahrgenommen wird, zieht zwangsläufig Aufmerksamkeit auf sich. Gerade das ist für viele der Horror schlechthin. Es ist die Angst, im Mittelpunkt zu stehen. Doch was kann Ihnen passieren, wenn Sie sitzen Sie auf Ihrem Stuhl - und nehmen Blickkontakt mit den Anwesenden auf. Barbara Berckhan: "Anstatt zu beachten, ihnen zuzunicken oder sie zu begrüßen, ist eine gute Möglichkeit, um sich selbstsicher zu fühlen."

präsentieren.“ Es gehört nur ein bißchen Mut dazu, dieses eben beschriebene Programm einmal durchlaufen - erst gedanklich, dann in Wirklichkeit.

Frauen, so registriert Barbara Berckhan in ihren Seminaren, neigen dazu, ihr Licht unter den Schein zu stellen. Während Männer eher ihre Leistungen in den Vordergrund stellen, heben Frauen eher Fehler und Schwierigkeiten in den Mittelpunkt. Viele Frauen leisten hervorragendes, ohne viel Wind zu machen. Nur sie halten es nicht für notwendig, das in klaren und deutlichen Worten zu sagen. Die größten Fehler:

- Die Leistungen, die Frauen erbringen, werden von ihnen selbst als zufälliges Glück dargestellt.
- Frauen benutzen häufig Formulierungen, mit denen sie ihr Können relativieren. Die benutzten Worte sind “eigentlich”, “ein bißchen”, “manchmal” etc.
- Gute Ergebnisse werden durch Verneinung ausgedrückt. Berckhan: “Statt <<Ich habe gute Zeugnisse.>> heißt es lediglich: <<Meine Zeugnisse sind nicht schlecht.>>”

Frauen können ihre Unsicherheiten ablegen, davon ist Barbara Berckhan überzeugt. Dazu gehört etwas Mut, das selbstbewusste Auftreten auch zu trainieren. Erst in harmlosen Situationen und in wichtigen Gesprächen. “Entscheidend ist dabei, dass Sie sich selbst Zeit lassen und liebevoll mit sich umgehen”, so die Empfehlung von Barbara Berckhan.

Dieser Artikel erschien in der Zeitschrift Iovonne 1/2006. Wir danken für die Erlaubnis, den Artikel in die Zeitschrift zu veröffentlichen. Sämtliche Rechte bei der Zeitschrift Iovonne.