

Das Magazin für alle, die öffentlich reden und präsentieren.

reden

präsentieren begeistern

Rhetorik Experte

René Borbonus

Reden mit Knalleffekt

Thilo Baum

Klartext für Unternehmen

Barbara Messer

Bildung ist der Schlüssel zur Weiterentwicklung

Mathias Wald

Bühnencoach aus Leidenschaft

Club der Redner

Authentik-Award

Mit Sonderseiten:
Club der Redner Authentisch-Award



Redaktions-empfehlungen:

- + Persönlichkeitsentwicklung
- + Vertrieb für Redner
- + Profiredner werden

Sonderseiten

Club der Redner
Authentisch-
Award

Foto: MyByte Media

Wirklich selbstbewusste Menschen können auch Schwäche zeigen

Starker Selbstwert - Starkes Unternehmen

Führungskräfte und Mitarbeiter sind das größte Kapital jedes Unternehmens. Doch nur, wenn diese über ein gesundes Selbstwertgefühl verfügen, können sie ihr volles Potenzial ausschöpfen. Ohne Selbstwert kein Wachstum, weder für den Einzelnen noch für die gesamte Organisation.

Ich behaupte: Selbstwert ist Geld wert!

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist ein unterschätzter Wirtschaftsfaktor in Unternehmen. Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl gehen souverän mit Kunden, Kollegen und Mitarbeitern um, ohne sich bei Kritik persönlich angegriffen zu fühlen. Sie können zu ihren Fehlern und Schwächen stehen und haben eine positive Ausstrahlung und Präsenz. Doch

wann ist ein Selbstwertgefühl überhaupt gesund?

Manch ein menschlicher Leuchtturm wird überwiegend von außen angestrahlt.

In vielen Selbstwerttrainings wird zum Beispiel gelehrt: Schreibe ein Erfolgstagebuch. Frage andere, welche tollen Eigenschaften sie an dir sehen. Sag dir stets selbst, wie toll du bist. Doch Hand aufs Herz: Wie gut funktioniert das wirklich?

Oft höre ich von Menschen Sätze wie: »Als ich arbeitslos wurde, brach mein Selbstwertgefühl in sich zusammen.« - »Als ich merkte, dass ich betrogen wurde, hatte ich kein Selbstvertrauen mehr.« - »Als ich mein Geld verlor, verlor ich gleichzeitig mein Selbstbewusstsein.«

Geschichten wie diese gibt es viele!

Warum verlieren Menschen plötzlich ihr Selbstvertrauen oder ihr Selbstbewusstsein? So etwas passiert nur, wenn diese hauptsächlich auf

Äußerlichkeiten wie Status, Geld, Titel, Erfolge aufgebaut wurden. Das ist vergleichbar mit einem Leuchtturm, der von außen angestrahlt wird. Wenn dann das Licht im Außen ausgeht (der Erfolg also ausbleibt), bleibt vom Leuchtturm nicht viel mehr übrig, als ein Haufen alter Steine, die nicht mehr leuchten. Das Licht von innen heraus fehlt.

Warum ist ein gesundes Selbstwertgefühl von innen heraus so wichtig?

Führungskräfte mit einem gesunden Selbstwertgefühl führen anders, ehrlicher und authentischer. Sie haben keine Angst davor, Schwächen und Fehler zuzugeben, sondern wachsen daran. Sie können ihren Mitarbeitern den Raum für Wachstum und Entwicklung geben, ohne Angst davor zu haben, dass Mitarbeiter »aufmüpfig« werden könnten. Sie sind in der Lage, auch anderen das Wort oder die Bühne zu überlassen, ohne das Gefühl des

Verlierens zu haben.

Ein gesundes Selbstwertgefühl sorgt für einen empathischen und wertschätzenderen Umgang mit Kollegen, Mitarbeitern und Vorgesetzten. Menschen, die sich wertgeschätzt fühlen, leisten mehr. Apropos Wertschätzung: Auch im Umgang mit Kunden ist ein gesundes Selbstwertgefühl immens wichtig. Wie oft haben Kunden bei Beschwerden und Reklamationen das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden? So etwas passiert häufig dann, wenn derjenige, der die Beschwerde annimmt, sich beispielsweise persönlich angegriffen fühlt. Das ist etwa dann der Fall, wenn Menschen an sich selbst zweifeln oder Angst davor haben, dass eine Beschwerde persönliche Konsequenzen nach sich ziehen könnte. Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl von innen heraus reagieren dem Anlass angemessen, denn sie wissen, dass eine Beschwerde meist nichts mit ihnen als Person zu tun hat. Ihnen ist bewusst: Ich als Mensch bin absolut okay, so wie ich bin, auch, wenn wir hier gerade ein unangenehmes Thema miteinander haben. Dadurch entsteht ein wertschätzenderes Miteinander. Wertschätzung ist ein elementarer Wirtschaftsfaktor.

Wertschätzung führt zu Wertschöpfung!

Mitarbeiter, die sich wertgeschätzt fühlen, leisten mehr. Kunden, die sich wertgeschätzt fühlen, kommen wieder.

Die drei Selbstwert-Mangel-Typen

Woran erkennt man nun, wie gut das Selbstwertgefühl einer Person wirklich ist? Nicht immer ist ein Mangel an Selbstwert gleich offensichtlich. Sobald sich Gefühle wie Minderwertigkeit oder Zweifel zeigen oder man Angst davor hat, nicht gut genug zu sein, ist es offensichtlich. Doch manch einer hat seine Unsicherheit und seine Zweifel so gut verborgen, dass sie erst bei Niederlagen, Krisen, Kritik oder anderen Momenten des Scheiterns wieder herausbricht.



Es gibt drei sehr typische Ausprägungen eines mangelnden Selbstwertgefühls:

Typ A: Das offensichtliche Selbstwertproblem

Die betroffene Person ist sich der Thematik absolut bewusst und leidet auch darunter. Ängste bestimmen ihr Handeln, so zum Beispiel Angst vor Ablehnung, davor, nicht gut genug zu sein oder Angst vor unangenehmen Gesprächen.

Typ B: Das versteckte Selbstwertproblem

Hierbei handelt es sich um Personen, die sich durchaus ihres mangelnden Selbstwertgefühls bewusst sind und aktiv daran arbeiten. Oft sind sie durch harte Arbeit sogar sehr erfolgreich. Doch tief drinnen sitzt der Stachel der Unsicherheit bis hin zur Zerrissenheit.

Typ C: Das verdrängte Selbstwertproblem

Menschen dieses Typs fühlen sich ausgesprochen selbstsicher und glauben daran, dass sie ein fast unbesiegbares

Selbstwertgefühl haben. Oft zeigen sich narzisstische Verhaltensweisen wie Überheblichkeit, Besserwisserei und Dominanz. Schwäche wird nicht zugegeben, Fehler machen andere.

Typ B und Typ C ist gemeinsam: Wenn der Erfolg im Außen ausbleibt, bricht das vermeintliche Selbstwertgefühl in sich zusammen.

Wirklich selbstbewusste Menschen können aber Schwäche zeigen! Sie wissen, das gehört zum Leben dazu und Fehler machen sie nur reifer und erfahrener.

Selbsterkenntnis ist der erste Schritt ...

Doch was kann jeder Einzelne zum Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls tun? Wie geht man als Führungskraft mit den einzelnen Selbstwertmangel-Typen um? Wie können Sie Ihre Mitarbeiter dabei unterstützen, ein gesundes Selbstwertgefühl von innen heraus aufzubauen?

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, fordern Sie gerne kostenlos mein E-Book »Starker Selbstwert – Starkes Unternehmen« und/oder Ihr individuelles Trainingsangebot an: dl@danielalandgraf.com

In der nächsten Ausgabe

Authentisch-Award Gewinnerin

Daniela Landgraf: „Ich bin verrückt! Na und?“



Die Themen der nächsten Ausgabe:

- **Mut**
- **Anders sein**
- **Polarisieren**
- **Frauen auf die Bühne**
- **Diversität**

Jetzt kostenlos downloaden unter: www.reden.club

Jeden Monat neu!

In unserem Digitalmagazin
»Kompakt« porträtieren wir
Menschen der Redekunst.

