
Vorwort

„Mit mir ist es komisch. Ich *kann* so viel!“ Mit diesen Worten beginnt Astrid Lindgren eine Geschichte über Lotta aus der Krachmacherstraße. Die kleine Heldin ist stolz und glücklich. Entdeckt sie doch jeden Tag staunend neue Fähigkeiten an sich. Es ist, als würde sie einen Schatz heben. Mit jeder Entdeckung wachsen ihr Selbstvertrauen und ihre Lebensfreude.

Die meisten von uns waren einmal so wie Lotta. Aber dann ist irgendetwas mit uns geschehen. Stolz und Selbstvertrauen weichen schließlich der Angst, nicht zu genügen und den Herausforderungen des Lebens nicht gewachsen zu sein. Zweifel stellen sich ein. Die kindliche Zuversicht ist verschwunden und macht der Sorge Platz. „Schaffe ich meine Arbeit?“, „Habe ich mich richtig verhalten?“, „Bin ich attraktiv/interessant/liebenswert genug?“ Fragen wie diese gehen vielen von uns durch den Kopf. Für manch einen werden sie quälend. Hinzu kommt die Furcht, jemand könne herausfinden, wie defizitär wir im Grunde sind. Wir fühlen uns verfolgt vom Schreckgespenst der Demaskierung. Aber wir sprechen über all das nicht, wir lassen uns nichts anmerken, denn wir finden es peinlich, so schwach zu sein. Zu den bohrenden Selbstzweifeln gesellt sich also auch noch die Einsamkeit. Dabei sind wir mit diesem Problem keineswegs allein. Aber da sich kaum jemand zu seiner inneren Unsicherheit bekennen will, nimmt jeder an, es ginge nur ihm allein so. Tatsächlich leiden wir umso mehr unter den eigenen Selbstzweifeln, weil wir die der anderen nicht kennen. Ansonsten könnten wir das Problem relativieren und gelassener damit umgehen.

Der Mangel an Selbstvertrauen überschattet so manches Leben. Oft ist uns nicht einmal bewusst, wie sehr das Ringen um ein wenig mehr Selbstachtung unser alltägliches Verhalten steuert. Das ist ebenso unbefriedigend wie traurig. Daher müssen wir uns dem Problem stellen. Dieses Buch zeigt auf, welcher Schaden durch Selbstzweifel entsteht und warum wir uns ihnen nicht einfach überlassen dürfen. Sie erfahren außerdem etwas über die Beschaffenheit und Entstehung der Selbst-

achtung. Schließlich zeige ich Ihnen, wie Sie Ihre Selbstzweifel loswerden und durch Selbstvertrauen ersetzen.

Eines ist sicher: Wir kommen immer nur so weit, wie unser Selbstvertrauen reicht! Erfolg ist Kopfsache. Es lohnt sich deshalb, dem Selbstvertrauen höchste Priorität einzuräumen. Es wäre gut, wenn es uns gelänge, etwas von unserer früheren Zuversicht zurückzugewinnen. Denn auch, wenn wir längst erwachsen geworden sind, gibt es noch Schätze zu heben und wir können uns mit so mancher Fähigkeit selbst überraschen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihre kindliche Entdeckerfreude wiedergewinnen und Ihre Kompetenz mit Stolz genießen.

Königstein, im Sommer 2015

Marion Lemper-Pychlau

Erfolgsfaktor gesunder Stolz

Wie Sie Ihre Selbstzweifel loswerden und Ihr Leben
genießen

Lemper-Pychlau, M.

2015, IX, 43 S., Softcover

ISBN: 978-3-658-11005-5