

1.6.7 Seelische Stabilität contra Prüfungsangst - So steigern Sie Ihr Selbstvertrauen!

Erfolg in Prüfungen und prüfungsähnlichen Situationen hat viel zu tun mit Selbstbejahung und Selbstvertrauen. Seelische Stabilität

- basiert darauf, daß Sie sich akzeptieren, daß Sie zu sich „Ja“ sagen;
- entsteht nur dann, wenn Sie sich vertrauen, wenn Sie sich auf sich verlassen können.

Viele Menschen haben nicht gelernt, die Verantwortung für ihr Tun und Lassen, für ihr Leben zu übernehmen. Machen Sie Ihr Glück nicht länger von Umständen abhängig, auf die Sie keinen Einfluß haben. Nehmen Sie sich nur Dinge vor, die in Ihren Kräften stehen; das ist ein Schritt auf dem Weg zu selbstverantwortlichem Handeln.

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“ steht in der Bibel, und so heißt auch ein Bestseller des sowjetischen Autors Wladimir Du-dinzew. Um gesund und glücklich zu sein, muß der Mensch auch seine höheren Fähigkeiten (Kreativität, Liebe, ...) entwickeln, die eigenen Begabungen im Leben zur Geltung bringen; er muß sich selbst verwirklichen.

Der Begriff „Selbstverwirklichung“ ist jedoch so gründlich mißverstanden worden wie kaum ein zweiter, wohl auch deshalb, weil er sich als Ziel nicht die Beseitigung eines schlechten Zustands, sondern etwas Positives, ja Großartiges setzt: Die Realisierung des eigenen Selbst. In diesem Zusammenhang wird allerdings häufig übersehen, daß die eigene Selbstverwirklichung dort endet, wo die des anderen anfängt, und daß sozialverträgliche Selbstverwirklichung nur innerhalb eines rechtsstaatlichen Gesetzesrahmens möglich ist.

Oft hat oder ist ein Mensch etwas, das man selbst liebend gern haben oder sein möchte. Und siehe da! Schon überfällt einen das bohrende Gefühl des Auch-haben-Wollens: Es schlägt sich auf Magen und Galle und läßt einen „vor Neid erblassen“.

Neid hat zwar auch durchaus eine positive Seite, denn richtig eingesetzt, kann dieses Gefühl sich zu einem Ansporn, zu einer ungeheueren Antriebskraft entwickeln und ungeahnte Fähigkeiten und Energien freimachen, die uns davor bewahren, beim einmal Erlernten stehenzubleiben und von Lernwilligeren beiseite gedrängt zu werden. Wer sein Leben jedoch von Neid vergiften läßt, schadet sich selbst, denn er vernachlässigt wegen seines negativen Gefühls sein eigenes Glück.

Bemühen Sie sich, statt anderen ihren (oft nur vermeintlich!) positiveren Lebenslauf zu neiden, darum, selbst mehr Erfolg zu haben und mehr Lebensfreude zu verspüren. Versuchen Sie Ihre Wünsche und Sehnsüchte zu erkennen und sie aus eigener Kraft — nicht auf Kosten anderer - zu befriedigen. Nur wer sich selbst nichts zutraut, beneidet andere um ihre Erfolge. Beantworten Sie sich die Frage: „Ist es für mein Lebensglück wirklich so unabdingbar, daß ich dieses oder jenes bin oder dieses oder jenes habe?“ Denken Sie daran: Die anderen beneiden Sie oft ausgerechnet um das, was Sie vor lauter Neid auf sie gar nicht sehen: Um Ihre eigenen Vorzüge.

Jeder Mensch braucht Anerkennung. Das Selbstwertgefühl eines Menschen, dessen Leistung nicht anerkannt wird, wird geschwächt. Ein solcher Mensch wird unsicher, verliert das Vertrauen in sich selbst und die Wahrscheinlichkeit des Scheiterns nimmt stark zu. Vor diesem Hintergrund ist die psychologische Empfehlung zu sehen, es solle mehr gelobt als kritisiert werden, denn Lob (auch Selbstlob!) wirkt anerkennend und positiv verstärkend.

Anerkennung der Leistung allein genügt jedoch nicht. Jeder Mensch wünscht sich auch eine Wertschätzung seiner *Person*. Wird einem Menschen diese Wertschätzung vorenthalten, drückt das ebenfalls auf das Selbstwertgefühl. Eltern halten ihren Kindern oft bestimmte Persönlichkeiten mit besonderen Eigenschaften als Vorbilder vor Augen. Kinder „identifizieren“ sich dann häufig mit diesen Vorbildern, sie möchten sein wie diese Personen. Auf diesem Weg formt sich - zunächst völlig unkritisch — das Ideal-Ich.

Im Laufe des Lebens (besonders in der Zeit der Pubertät) stellt der Mensch fest, daß in aller Regel zwischen seinem Ich und seinem Ideal-Ich eine erhebliche - vielleicht sogar zu einer Identitätskrise führende — Diskrepanz besteht.

Wie läßt sich diese Kluft zwischen Ideal-Ich und realem Ich verringern? Entweder kann man versuchen, dem Vorbild besonders intensiv nachzueifern, ihm näherzukommen, oder man macht vom Ideal-Ich Abstriche, das heißt das Wunschbild der Eltern wird auf eine realistische Ebene „heruntergezogen“. Das Selbstwertgefühl leidet, wenn es nicht gelingt, ein optimales Verhältnis zwischen realem Ich und Ideal-Ich herzustellen.

Eine weitere wichtige Voraussetzung für die Ausprägung eines gesunden Selbstwertgefühls ist die Übereinstimmung des konkreten Handelns mit den Vorgaben des Gewissens.

Im Laufe des Sozialisationsprozesses bekommt der Mensch -via Internalisierung der elterlichen Ge- und Verbote - ein Wertesystem vermittelt, das die ethischen Kategorien enthält, nach denen er sein Leben führen sollte, und das zur Basis seines Gewissens wird.

Jeder Mensch muß - unter Einbeziehung seines eigenen, individuellen Gewissens - selbst entscheiden, welche Ge- und Verbote seinem künftigen Handeln Richtung geben sollen. Wer sich an diese Richtschnur als freiwillig gewählte Normierung des Handelns hält, lebt in Übereinstimmung mit seinem Gewissen, und er stärkt -mit Hilfe dieses „ruhigen“ Gewissens - sein Selbstwertgefühl.

Jeder Mensch muß sich bewußt sein, daß er zur Ausprägung eines starken Selbstwertgefühls den Nächsten, den Mitmenschen braucht. Kommunikative Prozesse helfen beim Aufbau des Selbstwertgefühls; ungewollte Isolation verhindert diesen Aufbau und wirkt sich destruktiv auf die Persönlichkeit aus.

Jeder Kommunikationsprozeß bietet die Chance, das Selbstwertgefühl des Gesprächspartners zu erhöhen. „Streicheleinheiten“, dem anderen das Gefühl zu geben, bedeutend zu sein, bei notwendiger Kritik zwischen Person und Sache zu trennen, sind einfache, jedoch äußerst wirkungsvolle Möglichkeiten zur Stärkung des Selbstwertgefühls. Leider bedient man sich bei Erziehungsprozessen in Elternhaus und Schule nicht häufig genug dieser Mittel.

Bedenken Sie bitte:

- Hilflosigkeit ist ein - durch entsprechende persönliche Erfahrungen - erlerntes Gefühl, das auch wieder verlernt werden

kann.

- Sie sind nicht den Umständen oder anderen Menschen hilflos ausgeliefert, Sie können in Ihrem Leben selbst Regie führen. Vermeiden Sie es, um Dinge zu bitten, die Sie sich selbst erarbeiten oder beschaffen können, denn:

Wer seine Fähigkeiten nicht nutzt, das Beste aus seinem Leben zu machen, hat nicht das Recht, sich zu beklagen, wenn er leer ausgeht.

Rolf Merkle

So steigern Sie Ihr Selbstvertrauen . . .

- Setzen Sie sich ein Ihnen gemäÙes Anspruchsniveau!
Wenn Sie sich Ziele setzen, die Sie tatsächlich erreichen können, haben Sie den Schlüssel zum Erfolg in der Hand. Wenn Sie Ihr Selbstvertrauen auf Faktoren aufbauen, über die Sie nur geringe Kontrolle haben, verlieren Sie auch die Kontrolle über Ihr Selbstvertrauen; Sie spielen quasi Russisches Roulette im psychischen Bereich.
- Setzen Sie sich eher Ziele, die an Ihrer Leistung als solche, die am Ergebnis Ihrer Bemühungen orientiert sind!

Ziele, die die eigene Leistung betreffen, kann man leichter unter Kontrolle bringen, als solche, die ergebnisorientiert sind. Leistungsziele enthalten Anstrengung, Lernen, Kompetenz und Verbesserung. Ergebnisziele befassen sich mit Endergebnissen, also endgültigen Resultaten.

Beispiele:

„Sich 100prozentig einsetzen“ (leistungsorientiertes Ziel)
„Die Prüfung als Bester bestehen“ (ergebnisorientiertes Ziel)

- Setzen Sie sich realistische Ziele!
Verwechseln Sie nicht das, was Sie sind, mit dem, was Sie sein möchten. Unrealistische Zielsetzungen zerrütten auf lange Sicht das Selbstvertrauen.
- Setzen Sie sich eher konkrete als allgemeine Ziele!
„Sein Bestes geben zu wollen“, ist ein Beispiel für ein sehr allgemein formuliertes Ziel. Das Problem dabei ist seine Unbestimmtheit. Je spezifischer und quantifizierbarer Ihre „angezielten“ Leistungen sind, um so besser.
- Kurzfristig erreichbare Ziele sollten für Sie relevanter sein als langfristige Ziele!
Obwohl langfristige Ziele sehr wichtig sind, sind es die kurzfristigen Ziele, die Ihnen Gelegenheit zu Erfolgen geben, die Sie voranbringen.
- Sehen Sie den Erfolg auch in Ihren Niederlagen!
Wenn Verlieren mit Versagen gleichgesetzt wird, kann der Kampf um das Selbstvertrauen nicht gewonnen werden. Halten Sie sich an das Motto: „Sieg oder Niederlage, in jedem Fall ein Schritt voran“, denn: Sie haben die Möglichkeit, aus einer Niederlage viel mehr als aus einem Sieg zu lernen.
- Hören Sie auf, sich mit anderen Menschen *zu* vergleichen!

Haben Sie Angst davor, mit anderen nicht mithalten zu können? Fürchten Sie, anderen nicht zu imponieren, weil diese angeblich selbstbewußter, erfolgreicher, intelligenter sind als Sie? Wer bei anderen „ankommen“ will, muß sich zuerst selbst

akzeptieren. Ganz gleich wie Sie sind - ob reich oder arm, schüchtern oder gesprächig, genial oder durchschnittlich, hübsch oder unscheinbar - es gibt immer Menschen, die Sie, so wie Sie sind, gern haben. Niemand findet bei allen Anerkennung.

Wenn jemand zum Beispiel auf dem Wochenmarkt ausschließlich rotes Paprikagemüse kauft, heißt das doch nicht, daß das grüne oder gelbe schlechter ist. Die Entscheidung für roten Paprika hat nur etwas mit den *Vorlieben des Käufers* zu tun.

Auch Sie mögen sicher nicht alle Menschen in gleichem Maße und andere - gleiches Recht für alle! - machen es ebenso, denn: Was Du mir gewähren sollst, muß ich auch Dir zugestehen.

Seien Sie nicht zu selbstkritisch!

Besonders markant hat Wilhelm Busch das Thema „Selbstkritik“ unter dem speziellen Aspekt „berechnende Bescheidenheit“ in Verse gefaßt:

*Die Selbstkritik hat viel für sich,
gesetzt den Fall, ich tadle mich,
so hob' ich erstens den Gewinn,
daß ich so hübsch bescheiden bin,
zum zweiten denken sich die Leut,
der Mann ist lauter Redlichkeit,
auch schnapp ich drittens diesen Bissen
vorweg den anderen Kritikussen,
und viertens hoff ich außerdem
auf Widerspruch, der mir genehm,
so kommt es denn zuletzt heraus,
daß ich ein ganz famoses Haus.*