

>> Nach Feierabend

Vom Selbstzweifel - zum Selbstvertrauen

Kennen Sie auch Momente, in denen Sie sich im Selbstzweifel verlieren und sich innerlich herabsetzen? Nicht selten versuchen wir dann, mit Perfektionismus dem Mangel an innerer Sicherheit halt zu bieten. Doch das bringt oft Stress in Beziehungen. Wie man vom Selbstzweifel zurück in den Glauben an sich selbst gelangt, beleuchtet folgender Fall:

«Du bist so ein Kontrollfreak! Mach das doch alleine!» Wie ein Blitz trifft Helene die Aussage ihres 14-jährigen Sohnes. Was ist passiert? Janis Götti kommt zu Besuch und er wollte für ihn sein Lieblingsgericht kochen. Helene fand die Idee toll und unterstützte ihren Sohn dabei. Janis steht ab und zu am Herd, dieses Gericht hat er jedoch noch nie gekocht. Während dem Kochen entstand zwischen den beiden eine angespannte Situation. Helene gab Janis etliche Tipps: «Jetzt musst du die Hitze reduzieren!» oder: «Achtung, das Meizena muss zuerst aufgelöst werden.» Schliesslich platzte Janis der Kragen, was zum eingangs erwähnten Eklat führte.

Die ständigen Ratschläge der Mutter lösen in Janis Irritation aus. Er kann nicht verstehen warum seine Mutter ihm nicht zutraut, selbstständig zu kochen. Helene ist alarmiert und findet ihren

Anzeige

Im Team zum Konsens mit Systemischem Konsensieren

Keine Lust auf stundenlange Diskussionen im Team? Lernen Sie, wie Sie im Team tragfähige Entscheidungen effektiv herbeiführen.

Aktuelle Termine siehe: www.tcco.ch unter: T.E.A.M

6 Tage verteilt auf 3 Blöcke.
Keine GFK-Vorkenntnisse erforderlich.

Infos und Anmeldung unter:
www.tcco.ch oder
Tel. 044 500 99 00



Hohe Ansprüche belasten die Beziehung

Sohn äusserst undankbar. Sie weiss jedoch aus Erfahrung, dass es bei eigenen starken Reaktionen wichtig ist, genau hinzuschauen. Sie entscheidet sich, den Fokus zu verschieben. Weg von Janis, hin zu ihrer Motivation, ihm Tipps zu geben. Dabei nimmt sie wahr, wie angespannt und unter Druck sie sich fühlt und wie wichtig ihr ist, einen guten Eindruck beim Götti von Janis zu hinterlassen. Sie weiss jedoch aus dem GFK Kurs bei The Coaching Company, dass «einen-guten-Eindruck-machen-wollen» kein Bedürfnis ist. Wonach sehnt sie sich denn? Sie erkennt, wie unsicher sie sich manchmal als alleinerziehende Mutter fühlt. Sie wünscht sich Anerkennung. Diese wollte sie sich mit dem perfekt gekochten Essen des Sohnes beim Besuch holen. So wird Janis aber ein Mittel zum Zweck. Und plötzlich kann Helene Janis Reaktion gut nachvollziehen. Sie bedauert ihr Verhalten und kann wieder freier atmen.

Selbstanerkennung führt zu Selbstvertrauen

«Wie kann ich mir selber Anerkennung geben?», überlegt sie sich und richtet ihre Aufmerksamkeit einen Moment auf Dinge, die ihr in letzter Zeit gut gelungen sind: Sie hat Abmachungen eingehalten, ging mit Janis endlich zum
aus dem TCCO-MAGAZIN No. 17, 01/2018

Zahnarzt, hat im Geschäft einige gute Ideen eingebracht usw. Helene lächelt und bedankt sich bei sich selbst.

«Selbstvertrauen ist die Quelle des Vertrauens zu anderen.»

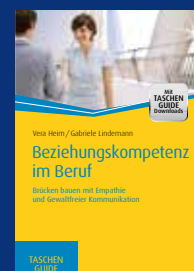
François Duc de La Rochefoucauld

Helene ist überrascht, wie schnell sie sich leichter und selbstsicherer fühlt. Ihr wird klar, dass sie niemals einem anderen Mensch Vertrauen schenken kann ohne sich selbst zu vertrauen. Und Selbstvertrauen wird gestärkt durch Selbst-Anerkennung. Sie nimmt sich vor, sich künftig öfters selber bei sich zu bedanken, wenn ihr etwas gelingt. Froh über diese Erkenntnis, ist sie bereit, ein klärendes Gespräch mit Janis zu führen.

Christa Wagner

Anzeige

Aktuell:



Vera Heim und Gabriele Lindemann

Beziehungskompetenz im Beruf

Brücken bauen mit Empathie und Gewaltfreier Kommunikation
11.95 CHF

Überall im Buchhandel oder unter www.tcco.ch

Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an office@tcco.ch. Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.