

stellen.suedostschweiz.ch

... die grösste stellenplattform der region

INSERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur
Telefon 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59
Agenturen in Arosa, Ilanz, Lenzerheide
und ThusisIM INTERNET AUFRUFBAR UNTER:
stellen.suedostschweiz.ch

Selbstvertrauen und Selbstwert

In einem erfüllten Leben ist es wichtig, Vertrauen in sich selbst und in die eigenen Fähigkeiten zu haben. Wer Selbstvertrauen hat, kann zuversichtlich und kraftvoll durchs Leben gehen – hat man es nicht, wird das eigene Leben oft von Angst und Mangel regiert.

Von Esther Bezzola*



Hinter allen unseren Handlungen verstecken sich tiefer liegende Ziele und Absichten.

Bild Archiv Keystone

Das menschliche Selbstvertrauen wird gestärkt oder geschwächt durch die sogenannten Meta-Ziele. Ein Meta-Ziel ist ein oft unbewusstes Ziel, das in nahezu jeder Situation des Alltags die Denk- und Verhaltensweisen von Menschen steuert. Das Meta-Ziel kann also als das eigentliche Ziel oder die Motivation hinter dem Ziel bezeich-

net werden. Dazu einige Beispiele:

- Mein Ziel ist es, die Menschen um mich herum zu beeindrucken, damit sie gut über mich denken.
- Mein Ziel ist es, andere dazu zu bringen, meiner Meinung zu sein.
- Mein Ziel ist es, Streit zu vermeiden.
- Mein Ziel ist es, auf jeden Fall Karriere zu machen.

- Mein Ziel ist es, mich gut zu fühlen und Spass zu haben.
- Mein Ziel ist es, anderen zu helfen, damit ich mich wertvoll, wichtig und gebraucht fühlen kann.
- Mein Ziel ist es, nicht so viel nachzudenken, damit ich nicht auf unangenehme Dinge in meinem Leben stosse.
- Mein Ziel ist es, immer alles perfekt zu machen.

Was sind die treibenden Motivationen hinter diesen Handlungen und Zielen? Auch dazu ein kleines Beispiel: Es ist Lisas Ziel, eine perfekte Büroangestellte zu sein und alles 100-prozentig richtig zu machen.

Was könnte das Meta-Ziel hinter diesem Ziel sein? Möglicherweise sehnt sich Lisa sehr nach Anerkennung, insbesondere von ihrem Chef, aber auch von allen anderen Menschen.

Führt das Verhalten zum Ziel?

Nachdem die Perfektionistin ihr Meta-Ziel und die dahinter stehende Motivation erkannt hat, könnte Lisa kontrollieren, ob sie mit ihrem Ziel, eben die super-über-perfekte Bürolistin zu sein, auch das erreicht, was sie eigentlich erreichen will. Bekommt sie tatsächlich die Anerkennung ihres Chefs und die von anderen Menschen

in dem Mass, wie sie es sich erwünscht und vorgestellt hat? Oder ganz allgemein gefragt: Erreiche ich mit dem, was ich tue, auch das, was ich erreichen will?

Wie Lisa kann sich jedermann fragen: Welches sind denn meine Meta-Ziele, was will ich damit erreichen und welche Absicht steckt dahinter? Kann ich mit meinem Meta-Ziel auch wirklich das erreichen, was ich erreichen will und hilft es mir dabei, ein glückliches, zufriedenes und erfüllendes Leben zu führen?

Problemverursacher Selbstwertgefühl

Der Psychologe Nathaniel Branden hat einmal gesagt, «80 Prozent unserer Probleme haben ihre Ursache in einem unzureichenden Selbstwertgefühl.»

Zum Glück gibt es jedoch viele Möglichkeiten wie zum Beispiel ein Mental- oder Stressregulationstraining, um beides – Selbstwert und Selbstvertrauen – zu trainieren, zu stärken und aufzubauen.

* Esther Bezzola ist diplomierte Mental- und Stressregulationstrainerin, Weinbergstrasse 1, 7000 Chur
www.mental4you.ch
info@mental4you.ch