

# **Selbstbewusstsein**

**Knigge** <sup>2100</sup>

**Ich bin! – Ich kann! – Ich will!**  
**Das eigene Leben bestimmen,**  
**Soft Skills, The Winner 1**

**Horst Hanisch**

- 
- © Fünfte Auflage: 2021 by Horst Hanisch, Bonn  
© Vierte Auflage: 2017 by Horst Hanisch, Bonn  
© Dritte Auflage: 2015 by Horst Hanisch, Bonn  
© Zweite Auflage: 2012 by Horst Hanisch, Bonn  
© Erste Auflage: 2009 by Horst Hanisch, Bonn

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [dnb.dnb.de](http://dnb.dnb.de) abrufbar.

Der Text dieses Buches entspricht der neuen deutschen Rechtschreibung.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Autors urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf das geschlechtsneutrale Differenzieren, zum Beispiel Mitarbeiter/Mitarbeiterin weitestgehend verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter.

**Idee und Entwurf:** Horst Hanisch, Bonn

**Lektorat:** Alfred Hanisch †, Bonn; Annelie Möskes, Bornheim (ab Auflage 3)

**Buchsatz:** Guido Lokietek, Aachen; Horst Hanisch, Bonn

**Umschlag:** Christian Spatz, Köln, engine-productions; Horst Hanisch, Bonn

**Fotos/Zeichnungen:** alle Winni-Zeichnungen: Jan Ried, Frankfurt, alle anderen Zeichnungen: Horst Hanisch, Bonn

**Herstellung und Verlag:** BOD – Books on Demand GmbH, Norderstedt

**ISBN:** 978-3-7526-7146-9

---

# **Selbstbewusstsein**

## **Knigge<sup>2100</sup>**

**Ich bin! – Ich kann! – Ich will!**  
**Das eigene Leben bestimmen,**  
**Soft Skills, The Winner 1**

**Horst Hanisch**

---

### **Hinweis zum Selbst-Coaching**

*Im klassischen Coaching sitzen Coach und Coachee einander in mehreren Sitzungen gegenüber. Ziele werden gesetzt, Strategien vereinbart und Übungen umgesetzt. Der Coachee ist eingeladen, am gedanklichen Austausch zu Modellen und Fallbeispielen teilzunehmen.*

*Im Selbst-Coaching, wozu dieser Ratgeber gut geeignet ist, sparen Sie das Honorar für den Coach, sowie eventuelle Fahrtkosten zu den Treffen.*

*In diesem Buch übernimmt das Fabelwesen Winni die Rolle des Coachs. Er gibt seinem Coachee (hier Sigi) Tipps und Aufgaben, bringt Modelle ein, regt zum Nachdenken und Reflektieren an.*

*Im Selbst-Coaching können Sie seinen Ausführungen folgen und entsprechend handeln.*

*Ihr mögliches Ziel: Das Selbstbewusstsein ausbauen.*

*Ihre Strategie: Die vorgeschlagenen Übungen umsetzen und Anregungen durchdenken und – auf Ihre Bedürfnisse angepasst – befolgen.*

*Guten Erfolg.*

Inhaltsverzeichnis

**INHALTSVERZEICHNIS**.....5

**VORWORT** .....7

*Sich seiner selbst bewusst sein*..... 7

**GEDANKEN ZUR AKTUELLEN AUFLAGE**.....8

*Zwischen Intro- und Extraversion*..... 8

**GRÜßWORT** .....9

*Mein Vater wird noch die ganze Welt erobern und mir nichts zu tun übriglassen* ..... 9

**TEIL 1 WER BIN ICH?**.....11

1. *Winni erscheint*..... 12  
2. *Was ist Selbst-Bewusst-Sein*..... 13  
3. *Wer bin ich?*..... 14  
4. *Kleine Farbpsychologie* ..... 18  
5. *Die Lebenskurve*..... 22  
6. *Positives Denken*..... 25  
7. *Die acht Kognitiven Fallen* ..... 27  
8. *Herausforderungen statt Probleme* 34  
9. *Selbstbild* ..... 35  
9. *Fremdbild*..... 40  
10. *Das Erscheinungsbild* ..... 42

**TEIL 2 DAS 3H-MODELL**.....44

1. *Vor- und Nachteile einer Typologie*. 45  
2. *Hand – Herz – Hirn*..... 45  
3. *Der Hirn-Typ*..... 48  
4. *Der Herz-Typ*..... 49  
5. *Der Hand-Typ*..... 49  
6. *Jeder Einzelne ist ein Individuum* .... 50

**TEIL 3 WAS KANN ICH?** ..... 52

1. *Meine Stärken* ..... 53  
2. *Meine Schwächen*..... 55  
3. *Schwächen in Stärken umwandeln* . 56

**TEIL 4 DER ERSTE EINDRUCK** ..... 58

1. *Die ‚Ersten 7 Sekunden‘* ..... 59  
2. *Die sich selbsterfüllende Prophezeiung* ..... 61  
3. *Geheimnisse der Körpersprache* ..... 63  
4. *Hinweise zur Deutung der Körpersprache* ..... 66  
5. *Lächeln, Mimik, Gestik*..... 67  
6. *Nonverbale Fragen und Antworten* 69  
7. *Der Augenkontakt*..... 70  
8. *Lächeln hören die Gehörlosen und sehen die Blinden*..... 72  
9. *Das Mensch-O-Meter*..... 74  
10. *Das stinkt mir*..... 77  
11. *Anti-Stress* ..... 80  
12. *Kampf oder Flucht* ..... 81  
13. *Die zwölf Anti-Stress-Vorsätze* ..... 82  
14. *Anti-Stress-Techniken* ..... 83

**TEIL 5 REALISTISCHE ZIELSETZUNG! WAS WILL ICH?** ..... 87

1. *Was ist Zeit?* ..... 88  
2. *Die eingeschneite Skihütte*..... 91  
3. *Das Drehbuch des Lebens* ..... 93  
4. *Das Leben selbst leben*..... 96  
5. *Killerphrasen*..... 97

---

6. Wenn ich für einen Tag ein Tier sein könnte.....98	11. Das Selbst-Bewusst-Sein.....110
7. Die Sanduhr des Lebens.....100	<b>STICHWORTVERZEICHNIS..... 112</b>
8. Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft .....102	<b>KNIGGE ALS SYNONYM UND ALS NAMENSGEBER ..... 113</b>
9. Carpe diem .....104	UMGANG MIT MENSCHEN .....113
10. Realistische Zielsetzung.....106	Adolph Freiherr Knigge.....113

Auszug aus  
 Selbstbewusstsein Knigge 2100  
 von Horst Hanisch

# Vorwort

*Bescheiden können nur die Menschen sein, die genug Selbstbewusstsein haben.*

**Gabriel Laub, pol. Aphoristiker**  
(1928 - 1998)

## **Sich seiner selbst bewusst sein**

Liebe Leserin, lieber Leser, herzlich willkommen zum vorliegenden Thema ‚Selbstbewusstsein‘. Vielleicht benutzen Sie dieses Buch zum Selbst-Coaching oder ‚einfach nur so‘ zum Durchblättern?

Sie werden auf Winni treffen, den ich Ihnen hier vorstellen darf.

Winni ist ein fiktives, freundliches Wesen und gleichzeitig die Hauptfigur im vorliegenden Buch. Winni erscheint eines schönen Tages Sigi.

Winni begleitet Sigi mehrere Tage lang durch seinen Alltag und gleichzeitig den Leser durch die verschiedenen Kapitel, die zum Themenbereich „Selbstbewusstsein“, also zum „Selbst-bewusst-sein“ zählen.

Im Dialog führt Winni ‚spielend‘ Sigi zum gut ausgebauten Selbstbewusstsein. Verschiedene Übungen beziehen Sie, die Leserin, den Leser aktiv mit ins Geschehen.

Lassen Sie sich entführen in die Dialoge der beiden Charaktere. Verfolgen Sie, wie sich verschiedene Themenbereiche ergänzen, um sich dem Thema Selbstbewusst-sein unverkrampft zu nähern.

Ziel des Buches ist, dem interessierten Leser zu zeigen, wie er auf andere wirkt, wie er sich positiv darstellt, wie er bestimmte Fallen geschickt umgeht, wie er realistische Ziele aufbaut und den Weg vorbereitet, um selbstbewusst aufzutreten.

Immer wieder zeigt sich, dass im privaten wie auch im beruflichen Leben Menschen, die selbstbewusst – aber nicht aggressiv – auftreten, leichter ihr Gegenüber überzeugen können.

In zahllosen Seminaren, Trainings und Coachings haben wir die einzelnen in diesem Buch vorkommenden Übungen trainiert und Themen konkretisiert.

Um mit den sogenannten Soft Skills beziehungsweise den sozialen Kompetenzen überzeugt und überzeugend aufzutreten, bedarf es eines gewissen Eigenstudiums. Dabei helfen die Hinweise, Aufgaben und kleinen Übungen im vorliegenden Buch.

Ich empfehle Ihnen, den Text von vorn nach hinten durchzuarbeiten und die Übungen auch tatsächlich umzusetzen, bevor Sie die Lösungsvorschläge lesen. Nehmen Sie sich die Zeit dafür, wenn Sie eigene Erkenntnisse erzielen wollen.

Dann kann optimal ein Aha-Effekt entstehen und ein Verständnis zur eigenen Persönlichkeit aufgebaut werden.

Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, wünsche ich viel Spaß und neue Erkenntnisse beim Selbst-Coaching. Ich übergebe das Wort an Winni.

Horst Hanisch

---

# Gedanken zur aktuellen Auflage

*Der Introvertierte leidet an den eigenen Problemen, der Extrovertierte an den Problemen der Mitmenschen.*  
**Elisabeth Schöffl-Pöll, österr. Schriftstellerin**  
(\*1944)

## Zwischen Intro- und Extraversion

Menschen reifen heran und machen sich Gedanken. Gedanken zu ihrer Stellung in der Gesellschaft, zu ihrer Position in sozialen Gruppen, in denen sie zu tun haben. Manche Menschen sind extravertiert, also nach außen hin offen. Andere leben und verhalten sich eher introvertiert, also nach innen gerichtet. Und zwischen diesen beiden Ausprägungen befinden sich endlos viele Zwischenstufen beziehungsweise Schattierungen. Das bringt die Vielfalt des menschlichen Individuums und das Zusammenleben mit anderen interessant.

So weit ist alles gut. Nun gibt es aber eine große Anzahl von Menschen, die liebend gern ein größeres Selbstbewusstsein hätten. Lassen Sie uns hierbei und hierzu das Wort Selbstbewusstsein im Sinne von sich-seiner-selbst-bewusst-sein betrachten. Der Aus- oder Aufbau von Selbstbewusstsein scheint ganz einfach möglich, wenn die drei in diesem Buch gestellten Fragen beantwortet werden können:

- Wer bin ich? - Was kann ich? - Was will ich?

Der Mensch als solcher unterscheidet sich von vielen Tieren durch sein ausgeprägtes Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, selbstbestimmt agieren zu können. Ich weiß, dass ich bin, dass ich existiere. Und gleichzeitig weiß ich, dass ich früher nicht war und später auch nicht mehr sein werde.

Mache ich mir Gedanken über meine Stärken und Schwächen, dann weiß ich auch, was ich kann. Und gleichzeitig weiß ich auch, was ich nicht kann. Ich erkenne meinen eigenen Stellenwert im beruflichen und privaten Umfeld.

Durch den Vergleich mit und zu anderen erkenne ich, wer etwas besser kann als ich selbst. Je nachdem, an wem ich mich messe, erhalte ich einen Anreiz, meine Fähigkeiten auszubauen und mein Verhalten zu optimieren: Ich werde aktiv, ich handle, ich setze mir Ziele. So komme ich zur dritten Frage, nämlich der, was ich will. Und dabei bleibe ich nicht nur bei einem Wunsch oder Willen stehen, sondern ich handle. Es müsste noch ein vierter Leitsatz angehängt werden. Nämlich: Ich werde!

- Ich bin! - Ich kann! - Ich will! - Ich werde!

erlauben Sie einen Hinweis auf das Folgebuch ‚Selbstwertgefühl-Knigge<sup>2100</sup> – Steh auf! Werde aktiv! Zeige Profil! – The Winner 2‘ und auf ‚Selbstoptimierung-Knigge<sup>2100</sup> – Optimistischer, Attraktiver Authentischer – The Winner 3‘. Sie führen die Gedanken aus ‚The Winner 1‘ fort, nachdem unser Protagonist Sigi selbstbewusst wurde und sich nun motiviert ins Tagesgeschehen werfen wird.

Liebe Leserin, lieber Leser, werden Sie in diesem Sinne aktiv. Steigern Sie Ihr Selbstbewusstsein und werden Sie zum Gewinner, zum Winner.

# Teil 1

# Wer bin ich?

Selbstbewusstsein Auszug aus  
von Horst Hanisch Knigge 2100

---

# 1. Winni erscheint

„Hallo Sigi, aufstehen!“

Ich schlief.

„Hallo Sigi, es ist Zeit!“

Ich träumte.

„Hallooo!“

Schlafe ich oder träume ich? Langsam blinzelte ich ins Sonnenlicht.

„Na, gut geschlafen?“

Wer spricht mit mir? Langsam erkannte ich jemanden vor mir. Wer ist das?

Ich fragte: „Wer bist du?“

„Ich bin Winni, guten Morgen. Wie geht es dir, Sigi?“

„Mir geht es gut.“

Wer ist Winni?

„Wer bist du, Winni?“

„Ich bin Winni, ein Fabelwesen deiner Fantasie!“

„Also du bist nicht real?“

„Für dich schon.“

„Aha.“ Ich dachte nach. Nur für mich real. Und für andere? „Können andere Menschen dich wahrnehmen?“

„Nein, natürlich nicht. Ich bin nur für dich da!“

„Nur für mich?“

Ich dachte angestrengt nach. „Und warum nur für mich?“

„Weil ich dir helfen werde, dein Selbst-Bewusst-Sein zu entfalten.“

Bumm. Das saß. Woher wusste Winni über mein schwaches Selbst-Bewusst-Sein?

Winni schien meine Gedanken zu lesen, denn er sagte: „Ich weiß das, weil ich ein Produkt deiner eigenen Fantasie bin. Im Unterbewusstsein ist dir ja wohl klar, dass dein Selbst-Bewusst-Sein eher schwach ausgeprägt ist!“

„Ja, das stimmt!“, murmelte ich.

„Noch etwas: Ich werde dir helfen, selbstbewusster durchs Leben zu schreiten. Einverstanden?“

Kurz überlegte ich. Was hatte ich zu verlieren?

„Nichts hast du zu verlieren!“, fügte Winni hinzu. Er schien wirklich meine Gedanken lesen zu können.

„Oh“, antwortete ich, „ich will etwas an mir ändern. Ich freue mich, dass du mir dabei helfen willst. Auf geht's! Was soll ich tun?“



## 2. Was ist Selbst-Bewusst-Sein

Wir saßen beim Frühstück.

„Was verstehst du unter Selbst-Bewusst-Sein?“, fragte mich Winni, ein Brötchen kauend.

„Unter Selbst-Bewusst-Sein verstehe ich...“, ich überlegte kurz, „stressfrei auf Menschen zugehen zu können, vor anderen reden zu können, ohne rot zu werden, überzeugend aufzutreten, sich selbst erfolgreich verkaufen zu können ...“

„Das ist ja schon eine ganze Menge. Lass uns langsam vorgehen. Definieren wir erst mal das Wort Selbst-Bewusst-Sein!“

Ich überlegte, selbst ... bewusst ... sein. Sich seiner selbst bewusst sein. Wissen, wer ein Mensch ist und was er kann. Also wissen, wer ich bin und was ich kann!

„Toll!“, rief Winni aus und klatschte in die Hände, wobei einige Brötchen-Krumen durch die Küche flogen.

„Halten wir fest! Unter Selbst-Bewusst-Sein verstehen wir beide, folgende Fragen beantworten zu können:

- Wer bin ich?
- Was kann ich?
- Was will ich?

Wie gefällt dir das?“

„Gefällt mir sehr gut. Aber – gehört zum Selbst-Bewusst-Sein nicht auch das zu wissen, was ich nicht kann?“

„Sehr richtig. Wenn ich weiß, was ich kann, finde ich auch heraus, was ich nicht kann. Aber, lass uns Schritt für Schritt vorgehen.“

---

„Einverstanden!“

„Also, wir halten fest: um das Selbst-Bewusst-Sein entfalten zu können, müssen folgende drei Fragen beantwortet werden können:

- Wer bin ich?
- Was kann ich?
- Was will ich?

Allerdings muss uns klar sein, dass wir diese drei Fragen nicht innerhalb nur weniger Minuten beantworten können. Wir benötigen Zeit. Und diese Zeit nehmen wir uns.“

### 3. Wer bin ich?

Wir hatten es uns im Wohnzimmer gemütlich gemacht.

Winni begann: „Wer bist du?“

Blöde Frage. „Ich bin Sigi.“

„Ja, ja, das ist mir klar. Aber wer bist du tatsächlich? Sigi ist ja nur ein Name. Im Buch ‚Sofies Welt‘ von Jostein Gaarder (norwegischer Schriftsteller, \*1952) erhält Sofie Amundsen eine Karte mit der Frage ‚wer bist du‘. Das ist natürlich eine philosophische Frage. Schreibe doch mal hier auf, wer du bist.“

Das bin ich:

**Das bin ich:**

*(Liebe Leserin, lieber Leser, schreiben Sie bitte auf einen Zettel, wer Sie sind. Arbeiten Sie danach weiter.)*



Ich füllte diese Liste aus. Dann überreichte ich sie Winni.

Winni las die Liste aufmerksam durch. Dabei murmelte er „aha, ehem ...“ Schließlich sagte er:

„Gut, nun weiß ich, wer du bist, wie alt du bist, wie du aussiehst, welche Hautfarbe du hast, wo du wohnst und so weiter und so weiter.“

## Teil 1 – Wer bin ich?

Winni legte die Liste zur Seite. „Gut, wollen wir die Sache mal anders angehen.“

Ich war gespannt.

Winni fuhr fort: „Stell' dir vor, die nächste Seite sei ein Bild in einem Bilderahmen. Bitte male dich ins Bild.“

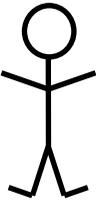
Das bin ich:

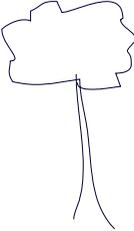
**Das bin ich**

*(Liebe Leserin, lieber Leser, malen Sie auf ein leeres A4 oder A5 Papier, wer Sie sind. Arbeiten Sie danach weiter.)*

Winni sah sich mein Bild genau an. Dann gab er mir seinen Kommentar:

### **Mögliche Deutungen: Auslegungen zu „Das bin ich“**

		
<p><i>Figur wird ganz gezeichnet. Figur (also ICH) ist das Wichtigste im Leben. Deshalb groß und zentriert gemalt. Blatt ganz ausgenutzt, nur einen kleinen unbenutzten Rahmen an den Rändern frei gelassen. Positiv.</i></p>	<p><i>Nur Kopf, lächelnd. Nicht schlecht, aber auf die mögliche Frage: ‚bestehst du nur aus Kopf oder hast du auch Gefühl‘ muss eingegangen werden.</i></p>	<p><i>Ganze Figur mit lächelndem Gesicht. Figur (also ICH) ist das Wichtigste im Leben. Deshalb groß und zentriert gemalt. Strahlt positive Lebenseinstellung durch das lächelnde Gesicht aus. Weiterhin zeigt die Figur (wie in 1) Bewegung durch die Arm- und Beinsetzung. Blatt ganz ausgenutzt, nur einen kleinen unbenutzten Rahmen an den Rändern frei gelassen. Sehr positiv.</i></p>

		
<p><i>Ganz klein in Ecke. Lässt sich gerne abdrängen - in Ecke stellen. Ist nicht die wichtigste Person im Leben.</i></p>	<p><i>Ganz klein in Mitte. Könnte als nicht selbstbewusst gedeutet werden. Sieht sich zwar im Mittelpunkt, aber zu klein, wenn Rest der Bildfläche mit berücksichtigt wird.</i></p>	<p><i>Symbol. Hier zum Beispiel als Baum, der fest im Leben steht. Mag in einem persönlichen Gespräch eventuell überzeugen. Ansonsten bei dieser Aufgabe ‚ICH‘ auf Symbole verzichten, weil es ja um ‚MICH‘ und nicht um ein Symbol geht.</i></p>

„Sehr gut“, meinte er abschließend.

„Gehen wir einen Schritt weiter. Ähnliches Spiel, aber anderer Titel. Nämlich ‚Ich in meinem Leben‘.“

„Wieder in einen Bilderrahmen einmalen?“, fragte ich.

„Ja bitte, gleich hier.“

„Ok“



„Na ja“, gab Winni zu bedenken, „das ist zwar sehr schön, dass du Partner und Eltern an die wichtigste Stelle stellst. Aber die allerwichtigste Person in deinem Leben bist du selbst!“

Überrascht und fragend zog ich die Augenbrauen hoch: „Ist das nicht sehr egoistisch?“

„Vielleicht“, gab Winni zu, „aber was wäre dein Leben ohne dich?“

„Natürlich nichts.“

„Eben! Und deshalb – sieh es bitte nicht allzu egoistisch – du bist die wichtigste Person in deinem Leben.“

Du möchtest zufrieden, selbstbewusst sein.

Du möchtest beruflich wie privat erfolgreich sein.

Du möchtest dein Leben genießen.“

Ich nickte mit dem Kopf.

Winni fuhr fort: „Das bedeutet ja keineswegs, dass du dich immer sehr egoistisch anderen gegenüber verhalten sollst.“

„Das will ich auch nicht.“

„Genau – und deshalb gehört auf dein Gemälde ein Symbol für Partner beziehungsweise Partnerin oder Liebe und ein Symbol für ein gesundes soziales Umfeld.“

„Gut, ich bin einverstanden. Obwohl ich das eine oder andere Symbol anders malen würde.“

„Das ist selbstverständlich möglich. Denn das Symbol steht ja als Symbol. Und vergiss bitte nicht, dich selbst etwa so darzustellen, wie du es auf deinem ersten Gemälde vorgeschlagen hast.“

Ich musste mir das alles mal durch den Kopf gehen lassen und besorgte deshalb aus der Küche zwei Glas Orangensaft. Als ich ins Wohnzimmer zurückkehrte, hatte es sich Winni auf dem Sofa bequem gemacht, die Füße hochgelegt und die Arme hinter dem Kopf verschränkt.

Herausfordernd sah er mich an: „Du hast dein Bild mit dem Bleistift gemalt. Alles schwarz. Nehmen wir an, du hättest Farbstifte benutzt. Wie hättest du die eingesetzt?“

*(Liebe Leserin, lieber Leser, schreiben Sie bitte auf, welche Farben Sie wofür wählen. Arbeiten Sie danach weiter.)*

**Farben:**

### ***Mögliche Deutungen: Auslegungen, Kleine Farbpsychologie 1'***

*ICH in der Mitte rot, alle anderen Symbole in einer anderen Farbe, entweder grün oder blau oder schwarz.*

*Rot symbolisiert Energie, Kraft, Leben und gilt hier gleichzeitig als Blickfang für ICH.*

*Zur Erinnerung: ICH ist hier das Wichtigste.*

Erwartungsfreudig überreichte ich Winni mein Gemälde.

Leicht zweifelnd wiegte Winni seinen Kopf hin und her.

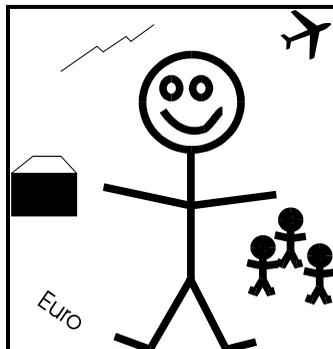
„Schau mal“, begann er vorsichtig, „wer ist denn die allerwichtigste Person in deinem Leben?“

Ich überlegte kurz und antwortete: „Mein Partner!“

Und nach kurzem Zweifel ergänzte ich: „Und natürlich meine Eltern.“

---

## Auslegungen zu ‚Ich in meinem Leben‘



Mögliche Deutungen:

- ICH steht im Mittelpunkt, weil das Thema heißt: ICH und mein Leben. Figur so, wie in voriger Übung beschrieben.
- ICH ist im Verhältnis zu den anderen Abbildungen deutlich größer gezeichnet.
- Die restlichen Symbole können zum Beispiel bedeuten (im Uhrzeigersinn):
  - Flugzeug      Urlaub/Freizeit
  - Figuren      intaktes soziales Umfeld
  - Euro/Dollar    finanzielle Absicherung/Job
  - Haus          Heim/zu Hause
  - Smiling        Glück
  - Kurve          es geht aufwärts, positiv denkend

Natürlich sind auch andere Symbole/Deutungen möglich.

## 6. Positives Denken

Irgendetwas rüttelte an meiner Schulter.

„Hallo, Sigi! Aufstehen! Du kannst doch nicht den ganzen Tag verschlafen!“

Von wegen den ganzen Tag. Die Zeitangabe auf meinem Funkwecker stand auf 06:00 Uhr!

„Es ist doch erst 6:00 Uhr!“, rief ich leicht erbost aus.

„Falsch!“, erwiderte Winni frech, „Der Tag ist bereits sechs Stunden alt.“

„Dann habe ich noch den ganzen Tag vor mir!“, polterte ich.

„Wieder falsch!“, Winni grinste, „nur noch 18 Stunden.“

„Das ist aber jetzt Haarspaltere!“ entrüstete ich mich, „ich bleibe doch nicht 18 Stunden wach!“

„Weshalb denn nicht? Wenn du erst um 24:00 Uhr schlafen gehst, hast du 18 Stunden Wach-Zeit vor dir.“

„Ich bin aber noch müde. Ich schlafe ja noch.“

„Aha, dann redest du also im Schlaf mit mir? Komm, steh auf. ‚Carpe diem‘ – nutze den Tag, wie schon der römische Dichter Horaz (65 – 8 v. Chr.) sagte.“

„Na ja“, sagte ich, da ich inzwischen tatsächlich wach geworden war, „wenn’s denn sein muss!“

„Es muss nicht, es darf.“

Ich verdrehte die Augen. „Jeden Morgen muss ich so früh aufstehen.“

„Nein“, wiederholte Winni mit: „es ist kein Muss. Müssen musst du gar nichts. Du darfst aufstehen. Es gibt genügend Menschen auf dieser Welt, die liebend gern morgens aufstehen würden, es aber nicht können, weil sie zum Beispiel querschnittgelähmt sind.“

Au weia. Daran hatte ich überhaupt nicht gedacht. Betroffen blickte ich zu Boden.

„Na ja, komm“, versuchte mich Winni aufzumuntern, „betrachten wir die Sache und das Leben mal positiv.“



Winni stellte mir ein zur Hälfte gefülltes Glas Orangensaft auf den Nachttisch.

„Oh, vielen Dank. Sehr aufmerksam. Aber weshalb ist das Glas halb leer?“

„Und nochmal falsch“, lachte Winni und drohte spaßhaft mit seinem Zeigefinger.

„Das Glas ist nicht halb leer, sondern halb voll.“

„Das ist doch das Gleiche!“

„Ja und nein. Als Tatsache ja, aber als Ansicht nein.“

Winni musste an meinem fragenden Gesichtsausdruck erkannt haben, dass ich nicht ganz folgen konnte.

„Das Glas ist halb leer – du denkst negativ, pessimistisch.“

Das Glas ist halb voll – du denkst positiv, optimistisch.“

Im Prinzip schien Winni wohl Recht zu haben.

„Schau mal“, fuhr Winni fort, „Menschen, die sagen: ‚Das Glas ist halb leer‘ sagen gerne auch: ‚Schade, die Hälfte des Urlaubs ist schon wieder vorbei‘ oder ‚der Sommer ist auch schon vorüber‘ oder ‚ich weiß nicht, ob ich das hinkriege‘ oder ‚ich bin mir nicht ganz sicher!‘“

„Aber das sagen die doch nicht immer?“

„Natürlich nicht. Aber aus den Aussagen kannst du eine leichte, allgemein pessimistische Lebenseinstellung ableiten, oder?“

Ich überlegte kurz. „Na gut, ich stimme zu. Aber wie sollen sich die Menschen denn anders ausdrücken?“

„Zum Beispiel könnten sie sagen:

„Wie schön, dass wir noch die Hälfte des Urlaubs vor uns haben“, oder.

„Der Herbst hat begonnen“, oder.

„Schauen wir mal, ob ich das nicht hinkriege“, oder.

„Ich bin mir ziemlich sicher!“

Winni legte eine Pause ein, um seine Aussage auf mich einwirken zu lassen.

## Teil 1 – Wer bin ich?

Ich warf ein: „Aber ein Mensch kann doch nicht immer nur positiv gestimmt sein!“

„Ja, da hast du selbstverständlich Recht. Klar, dass es auch bei großen Menschen Tiefpunkte gibt. Aber wenn ich an einem Tiefpunkt angelangt bin, dann muss – so sagt es uns die Logik – muss es zwangsläufig wieder nach oben gehen.“

„Das ist wohl wahr.“

„Wenn ich in meinem Tiefpunkt sitzen bleibe und Trübsal blase, wird sich wohl auf Dauer nichts ändern.“

„Auch wahr.“

„Also bewege ich mich, blicke wohl gelaunt und motiviert in die Zukunft – und schon geht's bergauf.“

„Also so eine Art Selbst-Motivation?“

„Darauf könnten wir uns einigen.“

Selbstbewusstsein  
Auszug aus  
Knigge 2100  
von Horst Hanisch