Selbstwertgefühl Knigge 2100

Steh auf! – Werde aktiv! – Zeige Profil! Das eigene Leben beeinflussen, Motivation, The Winner 2

Horst Hanisch

Selbstwertgefühl Kurage 2100
Auszug aus
von Horst Hanisch

© Zweite Auflage: 2021 by Horst Hanisch, Bonn

© Erste Auflage: 2017 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 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

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: 978-3-7526-7149-0

Selbstwertgefühl Knigge 2100

Steh auf! – Werde aktiv! – Zeige Profil!

Das eigene Leben beeinflussen, Motivation, The Winner 2

Horst Hanisch

Selbstwertgefühl Knigge 2100
Auszug aus
von 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 Selbstwertgefühl steigern.

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

Guten Erfolg.

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS **5**

VORWORT **7**

Seinen Selbstwert erkennen..... 7

EINLEITUNG **9**

„ICH WILL WAS AUS MIR MACHEN“ 9

Das Selbstwertgefühl steigern – bewusst und aktiv leben 9

TEIL 1 STEH AUF! **15**

RAUS AUS DER BEQUEMLICHKEIT **16**

„MIR BRENNT ES UNTER DEN NÄGELN“ 16

1. Es geht um mich – Ich bin Sigi.. 16

2. Das Leben eigenverantwortlich leben 17

3. Motivation 20

4. Konformität versus Profil zeigen 23

5. Gruppenzwang 29

6. Profil zeigen 31

7. Wohlüberlegt vorgehen – bewusst leben – Das eigene Leben beeinflussen 34

8. Selbstsicheres Behaupten der eigenen Persönlichkeit versus Selbstzweifel 36

9. Persönliche Integrität 38

10. Optimistische Grundeinstellung 46

TEIL 2 WERDE AKTIV! **49**

KREATIV SEIN – IDEEN FINDEN **50**

DAS GEHIRN EINSETZEN 50

1. Neugierig sein 50

2. Kreativ sein 52

3. Kindliche Begeisterungsfähigkeit bewahren 54

4. Konventionelles überdenken 55

5. Perspektiven wechseln 57

6. Divergentes Denken – Kreuz- und Querdenken 59

7. Denkhüte 62

8. Vernetzt denken 68

9. Ganzheitlich denken 73

10. Andere mitreißen und begeistern – Feuer entflammen... 75

11. Kreativitätskiller entlarven und entwaffnen 77

12. Kreativität aufbauen 80

TEIL 3 ZEIGE PROFIL! **82**

SELBST-MARKETING **83**

DAS KÖNNEN SICHTBAR MACHEN 83

1. Wertschätzung mir selbst gegenüber 83

Selbstwertgefühl kriegge 2100
Auszug aus
von Horst Hanisch

2. Ich zeige, was mich ausmacht – Selbst-Marketing 87

3. Visionär sein 89

4. Image-Arbeit..... 93

5. Starker Auftritt – Gewinner sein 96

6. Ich bin o. k. – und du auch!..... 98

STICHWORTVERZEICHNIS.....109

KNIGGE ALS SYNONYM UND ALS NAMENSGEBER.....112

UMGANG MIT MENSCHEN..... 112

Adolph Freiherr Knigge 112

Selbstwertgefühl Knigge 2100
Auszug aus
von Horst Hanisch

Vorwort

Ich trage alle meine Werte bei mir.
Stilpon, gr. Philosoph und Leiter einer Philosophenschule
(ca. 370/380 v. Chr. - 290 v. Chr.)

Seinen Selbstwert erkennen

Liebe Leserin, lieber Leser, herzlich willkommen zum vorliegenden Thema ‚Selbstwertgefühl'. Dieses Buch eignet sich wunderbar zum Selbst-Coaching von zu Hause aus oder beim Lesen unterwegs und ‚zwischendurch'.

Betrachten Sie den Inhalt als Information zum Ausbau des Selbstwertgefühls oder benutzen Sie ihn als wertvolle Unterlage für eine ernsthafte Arbeit an sich selbst.

Sie werden von einem Fabelwesen namens Winni begleitet, dass ich Ihnen hier vorstellen darf.

Das Fabelwesen Winni ist eine fiktive, sehr freundliche Figur, die manchmal unerwartet auftaucht.

Winni ist die ‚treibende' Hauptfigur, die mit Sigi einige Tage verbringt.

Dieses Mal beleuchten beide in verschiedenen Kapiteln den Themenbereich ‚Selbstwertgefühl'.

Winni bringt Sigi in Dialogen dazu, sich Gedanken zu diesem Thema zu machen – und vor allem, selbst aktiv zu werden. Nicht umsonst steht im Titel: „Steh auf! Werde aktiv! Zeige Profil!"

Jammern darüber, dass alles ‚zu schwierig ist', hilft nicht weiter. Das eigene Leben in die Hand nehmen und aktiv werden, schon.

In Dialogen führt Winni Sigi – und damit auch die Leserin und den Leser –‚spielend' in die Thematik ein.

Selbstwertgefühl Knigge 2100
Auszug aus
von Horst Hanisch

Liebe Leserin, lieber Leser, lassen Sie sich ein auf dieses spielerische Vorgehen, auf die Dialoge und die Tipps und Ratschläge Winnis.

Es ist natürlich Ihre Entscheidung, inwieweit Sie die Gedanken und Vorschläge mit Ihrem eigenen Leben abgleichen.

Bestimmt wird es das eine oder andere Thema geben, das Ihnen eine neue Betrachtungsweise geben kann, zum Nachdenken anregt oder Sie motiviert, aktiv zu werden.

Das Leben ist einmalig und bietet trotz aller Herausforderungen wunderbare Möglichkeiten, dieses erfüllt und glücklich zu gestalten.

Oft liegt es in der Hand des Einzelnen, sein in der Gesellschaft eingebettete Leben zu beeinflussen, zu optimieren.

Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl überzeugen im privaten wie beruflichen Leben.

Die in diesem Buch beschriebenen Modelle, Gedanken und Vorgehensweisen wurden in zahlreichen individuellen Coachings, in Seminaren und Trainings erfolgreich angewendet und riefen immer wieder zur Reflexion über das eigene Leben auf.

Das Eigenstudium – oder Selbst-Coaching – hilft, seine Soft Skills, seine sozialen Kompetenzen auszubauen.

Ich wünsche Ihnen viele neue Erkenntnisse und viel Spaß beim Lesen dieses Buches, sowie beim Selbst-Coaching.

Ich übergebe das Wort an Winni.

Horst Hanisch

Selbstwertgefühl Knigge 2100
Auszug aus
von Horst Hanisch

Auszug aus
Selbstwertgefühl Knigge 2100
von Horst Hanisch

3. Kindliche Begeisterungsfähigkeit bewahren

Winni hatte endlich sein Brötchen aufgegessen, sich den Mund abgewischt und sich bequem hingesetzt. Er sagte:

„Lass uns noch einmal das Kleinkind betrachten. Das Kind lässt sich gerne mit vielerlei Aktionen begeistern. Immer wieder etwas Neues, was das Kind zum Lachen bringt und es laute Begeisterungsrufe ausstoßen lässt. Beim erwachsenen Menschen ist das weniger zu beobachten. Woran liegt das?" Winni schaute mir jetzt direkt fragend in die Augen.

„Tja, die Frage ist gut. Wie lautet nun meine Antwort? Liegt es möglicherweise daran, dass der Erwachsene schon alles erlebt hat? Deshalb muss er sich nicht für etwas begeistern, was ihm eh schon bekannt ist."

„Das ist ja interessant", entgegnete Winni und setzte sich mit geradem Rücken auf. „Das trifft ja fast den Nagel mitten auf den Kopf. Wir könnten sagen, dass der Erwachsene – natürlich immer mit Ausnahmen – schon alles Mögliche erlebt hat und ihn demnach wenig Neues überrascht und begeistert." Winni legte eine kurze Pause ein. „Das ist genau der Punkt! Weshalb nimmt der Erwachsene wenig Neues wahr? Könnte es sein, dass er sich in seinem Leben so bequem eingerichtet hat, dass er keinen Bedarf spürt, seine Neugierde auszuspielen, um über seinen bisherigen gedanklichen Horizont herauszukommen? Das ist eine bequeme Vorgehensweise und zeigt wenig Risiko. Aber – es kollidiert sofort wieder mit der Überlegung zur Kreativität."

„Da stimme ich zu", antwortete ich kopfnickend.

Auszug aus Selbstwertgefühl Knigge 2100 von Horst Hanisch

„Damit sich der Erwachsene nicht in seinem bequemen Leben und seinen eigenen vier Wänden unveränderlich einnistet, soll er ja gedankliche Rahmen sprengen. Einfacher wird es für ihn, wenn er sich eine, nennen wir es einmal, eine kindliche Begeisterungsfähigkeit beibehalten hat. Wohlgemerkt auch als Erwachsener. Er kann sich an kleinen Dingen erfreuen und sucht immer nach etwas Neuem, nach bisher nicht Erlebtem und zeigt damit die Offenheit nach anderem. Damit ihm das gelingt, braucht er auf der einen Seite Spaß am Leben und, wenn wir es auf den beruflichen Bereich transferieren, ebenso Spaß an der Arbeit."

„Braucht er dann nicht auch den Austausch mit anderen?" wollte ich wissen.

„Na klar, der kreative Kopf sucht den ständigen Austausch mit seinem sozialen Umfeld. Er bringt gleichzeitig eine gewisse Intelligenz mit und eine Empathie, das heißt, er kann sich in die Gedankenwelt seines Gegenübers versetzen."

4. Konventionelles überdenken

„Das sind schon eine ganze Menge Kriterien, die der, wie du ihn nennst, kreative Kopf braucht."

„Ja, ja. Ich sage ja keineswegs, dass die Kreativität einem einfach so zufällt. Wir erkennen ja durch unsere bisherigen Überlegungen zum Thema Kreativität deutlich, dass die eigene Aktion gefragt ist. Ich wüsste jetzt auf Anhieb nicht zu sagen, wie einer durch ein passives Verhalten kreativer werden könnte."

„Ja Winni, das habe ich ja bisher alles verstanden. Wenn ich mir aber so die Menschheit anschaue, muss ich sagen, dass ich nicht überall die Kreativität erkenne."

Auszug aus Selbstwertgefühl Knigge 2100 von Horst Hanisch

„Bingo!“ Winni strahlte. „Sigi, es gefällt mir, wie du denkst. Ich sehe deutlich, wie du dich zu einem kreativen Typen entwickeln kannst. Also, lass uns weiterdenken. Es ist schön, Geleistetes zu wertschätzen. Es ist schöner, Neues zu erreichen. Dazu gehört, dass wir eine konventionelle Vorgehensweise, also eine, der wir seit Jahren folgen, hin und wieder infrage stellen. So könnten wir uns zum Beispiel fragen, ob wir zur Erreichung desselben Ziels nicht ganz einfach neue Wege gehen können. So ganz nebenbei lässt sich damit erreichen, Vorgehensweisen zu finden, die gegebenenfalls weniger Zeit, weniger Geld oder weniger Energie erfordern. Damit es gelingt, unkonventionell zu denken, muss der kreative Kopf flexibel denken. Er darf auch ‚verrückt‘ denken.“

„Verrückt?“, fragte ich verwundert nach.

„Unter dem Begriff verrückt verstehe ich in diesem Zusammenhang, anders zu denken als gehabt. Immer dann, wenn ein Mensch anders denkt als bisher, kann es sein, dass sein soziales Umfeld meint, er sei verrückt. Ich höre regelrecht, wie dann Menschen sagen: ‚Das haben wir immer schon so gemacht‘. Oder: ‚Das haben wir noch nie gebraucht.‘ Bestimmt hast du solche Aussagen auch schon einmal gehört.“

„Na klar“, stimmte ich zu. Wie viele Leute haben damals gesagt ‚Wozu brauche ich ein mobiles Telefon‘? Oder: ‚Weshalb soll ich mich an einem sozialen Netzwerk beteiligen? Ging bisher auch ohne.‘ Ich kenne viele, die so dachten und denken.“

„Dächten alle Menschen so, säßen wir jetzt bei den Neandertalern in der Höhle und pulten uns die Fleischreste aus den Zahnzwischenräumen.“

Bei diesem Gedanken musste ich laut auflachen.

Auszug aus Selbstwertgefühl Knigge 2100 von Horst Hanisch

5. Perspektiven wechseln

Winni fuhr fort: „Also, der kreative Kopf braucht den Austausch mit Andersdenkenden. Je mehr Ideen er hört, desto mehr Ideen kommen ihm in den Kopf. Er hat die Fähigkeit, verschiedene Einfälle problemlos zu kombinieren. Er wechselt spielerisch die Perspektiven."

„Was heißt das?"

„Das heißt, dass er sich problemlos in die Rolle eines anderen versetzen kann. Geht ein Beschäftigter beispielsweise zu seinem Vorgesetzten, um dort einen Vorschlag zu unterbreiten, sollte er sich vorher überlegen, wie der Vorgesetzte möglicherweise reagieren könnte. Eine Vorgehensweise liegt darin, dass er sich vorstellt, selbst der Chef zu sein. Wie würde er reagieren, käme sein Mitarbeiter mit ebendem Vorschlag zu ihm? Wo sieht er Einwände, Vor- und Nachteile? Wenn sich der Beschäftigte vor dem Gespräch mit dem Vorgesetzten gedanklich durch solch einen Rollentausch vorbereitet hat, kann er leichter erkennen, welche Fragen oder Vorschläge sein Vorgesetzter kritisch betrachten wird. Demnach kann er – vor dem Gespräch! – gezielt überlegen, wie er auf mögliche Einwände des Chefs reagieren kann. Er ist demnach besser vorbereitet als vorher. Die Wahrscheinlichkeit, dass er mit seinem Vorschlag einen Erfolg erzielt ist deutlich größer."

„Das ist ja interessant. Von dieser Seite habe ich mir das noch nie betrachtet, Winni. Das würde mir ja bei jedem möglichen Verkaufsgespräch einen immensen Vorteil verschaffen."

„Richtig, Sigi. So wie das Verkaufsgespräch, ist ebenso das Bewerbungsgespräch gemeint sowie das Gespräch, um meinem Gegenüber eine Idee, eine Sache oder eine Dienstleistung näherzubringen."

Selbstwertgefühl Knigge 2100
Auszug aus
von Horst Hanisch

„Winni, ich muss sagen, dieser Punkt gefällt mir ausgesprochen gut. Er scheint so naheliegend und ich muss mich nun selbst wundern, dass ich vorher nie so gedacht habe."

„Das freut mich sehr zu hören, Sigi. Deshalb tauschen wir uns ja über dieses Thema aus. Viele kritische Situationen könnten deutlich entspannt werden, wenn die eine Seite sich in die Gedankenwelt des anderen hineinversetzen könnte. Mache dir bei Gelegenheit doch einmal Gedanken, wie viele Kriege auf dieser Welt zurzeit geführt werden. Oftmals deswegen, weil die zwei beteiligten Parteien ganz andere Vorstellungen von der Realität haben. Vernünftig sind die, die sich erst einmal deutlich die Zeit nehmen, sich zu überlegen, weshalb der andere unzufrieden ist. Weiter: Die, die sich die Zeit nehmen, in einem Gespräch Unklarheiten zu klären, bevor sie aufeinanderzuschlagen." Mit einem Plopp war Winni verschwunden.

Auszug aus Selbstwertgefühl Knigge 2100 von Horst Hanisch

Ich musste noch eine ganze Weile über die letzten Worte nachdenken. Sollte wirklich alles so einfach sein? Tatsächlich fielen mir Beispiele aus meinem eigenen Leben ein, in denen es nur aufgrund von Kleinigkeiten zu Auseinandersetzungen beziehungsweise Konfliktsituationen kam. Manchmal sogar nur aufgrund von Missverständnissen. Manchmal auch deswegen, weil der eine den anderen falsch verstanden hatte. Nein, ich korrigierte mich, nicht falsch, sondern anders verstanden hatte. Wie harmonisch müsste doch das Leben in dieser Welt sein, gäbe sich jeder etwas mehr Mühe, den anderen zu verstehen. Aber, können wir das von anderen verlangen?

Wir können es zumindest von uns selbst verlangen. So nahm ich mir vor, ab sofort deutlicher, ja sensibler, zu sein, wenn ich Aussagen meines Gegenübers wahrnehmen würde, die mir auf Anhieb unsympathisch erscheinen würden. Vielleicht wird es nur an unterschiedlicher Betrachtungsweise liegen. Jedenfalls werde ich in Zukunft häufiger die Perspektive wechseln.

Auszug aus Selbstwertgefühl Knigge 2100 von Horst Hanisch