

JULIAN WALDEN

SELBST BEWUSST UND CHARISMATISCH

Wie Sie systematisch ein kraftvolles Selbstbewusstsein aufbauen, weiterentwickeln und zu einem charismatischen Menschenmagneten werden



SOURCE CODE VERLAG

XXL-LESEPROBE

**Bibliografische Informationen der deutschen
Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
In der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte Daten sind

SELBSTBEWUSST UND CHARISMATISCH

1. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

ISBN-13: 978-3-949118-12-8

Der Autor Julian Walden
wird vertreten durch:

Source Code Verlag
Robert Dominic Hülsmeier
Geisinger Str. 37
78166 Donaueschingen

info@source-code-verlag.de
<https://www.source-code-verlag.de>

Mitwirkende:
Robert Dominic Hülsmeier

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten. Kein Teil dieses Werks
darf ohne schriftliche Erlaubnis des Autors oder des Verlages in ir-
gendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

*„Wir entscheiden selbst, ob wir die
beste Version von uns selbst wer-
den.“*

Julian Walden

Über den Autor



Julian Walden ist zertifizierter Hypnosecoach, NLP-Coach, systemischer Coach, psychologischer Berater und Businessstrainer. In seinen Seminaren zur Persönlichkeitsentwicklung befreit er die Teilnehmer von tief verwurzelten Blockaden und Ängsten und diese laufen anschließend begeistert über 7 Meter glühend heiße Kohlen.

In seiner Arbeit legt er einen großen Wert auf effiziente und nachhaltige Techniken. Seine Kunden sind Privatpersonen, Führungskräfte aus dem oberen und mittleren Management, sowie komplette Teams, Mannschaften und Gruppen.

Julian Waldens Ziel ist es stets, Menschen zu helfen sich von einschränkenden, blockierenden oder sabotierenden Gedanken und Zuständen zu befreien, damit sie zur besten Version von sich selbst werden können.

www.der-vitalisierer.de

INHALT

Über den Autor	7
KURZES VORWORT	12
EINLEITUNG	13
MEIN GESCHENK FÜR SIE	26
TEIL 1 – SELBSTBEWUSSTSEIN IN DER TIEFE VERSTEHEN	27
1.1 WAS SELBSTBEWUSSTSEIN WIRKLICH IST	29
1.2 WARUM DAS SELBSTBEWUSSTSEIN SO WICHTIG IST.....	35
1.3 WARUM JEDER TYP EIN ANDERES SELBSTBEWUSSTSEIN HAT	39
1.4 DER EISERNE WILLE	48
1.5 IHR PERSÖNLICHER SELBSTBEWUSSTSEINSTEST	54
1.6 WIE EIN STARKES SELBSTBEWUSSTSEIN DURCH ÄUßERE EINFLÜSSE ENTSTEHT	63
1.7 WIE EIN STARKES SELBSTBEWUSSTSEIN DURCH INNERE EINFLÜSSE ENTSTEHT	75
1. Verantwortung übernehmen.....	76
2. Selbstbewusstsein definieren.....	77
3. Selbstreflexion	77
4. Machen Sie es sich einfach.....	79
5. Grenzen sprengen.....	80
6. Die eigene Individualität erkennen	82
7. Schwächen akzeptieren	85
8. Ziele setzen	87
9. Selbstbewusstsein über den Körper ausstrahlen.....	88
10. Training.....	90
1.8 SCHWERE FOLGEN EINES SCHWACHEN SELBSTBEWUSSTSEINS	97
1.9 ANDEREN DIE MÖGLICHKEIT GEBEN, VOLLER	

SELBSTBEWUSSTSEIN ZU SEIN 102

**TEIL 2 – MAXIMALES SELBSTBEWUSSTSEIN ENTWICKELN
UND HÜRDEN MEISTERN 107**

2.1 DER UNTERSCHÄTZTE FAKTOR VITALITÄT 109

2.2 ÄNGSTE, SCHÜCHTERNHEIT, NERVOSITÄT UND LAMPENFIEBER
ÜBERWINDEN 114

2.3 SOUVERÄN IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN 120

Der richtige Umgang mit Ablehnung und Kritik 121

Emotionen in stressigen Situationen regulieren 122

Sich in jeder Lage durchsetzen können 123

2.4 MIT DEM ERSTEN EINDRUCK PUNKTEN 127

Das Eis brechen durch Small Talk 129

2.5 DEN KÖRPER SPRECHEN LASSEN 132

Die Magie der Stimme 134

2.6 SELBSTBEWUSSTSEIN IM JOB 139

2.7 DIE EIGENEN GRENZEN KENNENLERNEN 143

2.8 DAS VERLORENE SELBSTBEWUSSTSEIN ZURÜCKEROBERN ... 146

TEIL 3 – DER MENTALE METHODENKOFFER 149

3.1 AFFIRMATIONEN 151

3.2 VISION-WALL 157

3.3 ZIELVISUALISIERUNG 162

3.4 ERFOLGSTAGEBUCH 166

3.5 MODELLING OF EXCELLENCE 171

3.6 HYPNOSE 175

3.7 DIE SYMBOLTECHNIK 179

3.8 KLOPFTECHNIK 185

3.9 PROFESSIONELLES COACHING MIT DEM SIMPSON PROTOCOL
..... 191

**SO BLEIBT IHR SELBSTBEWUSSTSEIN DAUERHAFT STABIL
..... 194**

DANKSAGUNG	197
ERGÄNZENDE LITERATUR.....	199
IHR FEEDBACK	201
HAFTUNGSAUSSCHLUSS	202
URHEBERRECHT	203
BILDQUELLEN	203

Kurzes Vorwort

Menschen mit einem schwächeren Selbstbewusstsein entgehen viele Facetten des Lebens. Sie führen in der Regel unglücklichere Beziehungen, sind nicht so erfolgreich im Beruf und müssen dafür teuer bezahlen. Nämlich mit ihrer Lebensqualität. Wer hingegen seine Stärken, Schwächen, Wünsche, Träume, Ziele und Werte kennt, aber auch danach handelt, wird langfristig zu den erfolgreicheren und glücklicheren Menschen zählen. Große Krisen, Herausforderungen und Hürden lassen sich viel einfacher bewältigen, je selbstbewusster man ist. Ebenso können Entscheidungen schneller getroffen und Ziele viel einfacher erreicht werden.

Mit diesem Buch gibt Julian Walden seinen Leserinnen und Lesern das nötige Wissen und die erforderlichen Werkzeuge an die Hand, um sein Selbstbewusstsein ein Leben lang wachsen zu lassen. Das ist die Grundlage für ein zufriedenes und glückliches Leben in allen Bereichen.

Viele inspirierende Erkenntnisse wünscht Ihnen

Ihr

Robert Dominic Hülsmeier
Gründer des Source Code Verlags

Einleitung



Der Blinker meines Autos tickte. Noch einmal rechts und über den Hof. Dann einen Parkplatz finden. Zwischen zwei großen SUVs war noch etwas frei. Ich legte den Rückwärtsgang ein und parkte.

Seit Monaten freute ich mich auf die nächsten drei Tage. Zwei gute Freunde begleiteten mich. Wir stiegen aus, holten unsere Taschen aus dem Kofferraum, zogen unsere Jacketts an und gingen auf die andere Seite zu einem großen Gebäude. Den Weg fanden wir sofort, denn von Weitem konnte man bereits die wartenden Menschen vor dem Eingang sehen. Und so gingen auch wir dorthin. Grob überschlagen standen dort bereits 250 Personen. Es waren noch 30 Minuten, bis zum Einlass. Voller Vorfreude gesellten wir uns zu einer Gruppe junger

Männer, die scheinbar sehr gut gelaunt waren. Wir unterhielten uns nett und philosophierten darüber, wie fantastisch wohl die nächsten Tage werden würden. Doch wo waren wir überhaupt?

Ich buchte einige Wochen zuvor, mit meinen Freunden, ein Seminar-Event zur Persönlichkeitsentwicklung. Seit Jahren beschäftigte ich mich mit diesem Thema, dennoch war diese Veranstaltung für mich etwas ganz Neues. Direkt am ersten Abend sollte ich meinen ersten Feuerlauf am eigenen Leib spüren. Was ich damals noch nicht wusste war, dass ich dies noch über hundert Mal machen und sogar andere dabei begleiten würde.

Die Aufgabe war es barfuß über glühend heiße Kohlen zu laufen. Temperaturen von 800 bis 1.000 Grad standen in der Ausschreibung. Und das über 10 Meter Länge. Als wir in der Gruppe standen war mir noch nicht klar, was mich erwarten würde. Ich schwankte innerlich zwischen großem Respekt und maximaler Vorfreude. Mir war bereits aus Erzählungen klar, dass dieser Lauf vollkommen gefahrenfrei sein würde. Sonst hätten die Veranstalter längst ein Problem bekommen. Doch in meiner Vorstellung wusste ich nicht, wie es einem Menschen möglich sein kann, über diesen heißen Kohlentepich zu laufen, ohne sich zu verletzen. Ich wollte dieses Phänomen unbedingt selbst erleben.

In den Tagen zuvor sprach ich mit einigen Bekannten über dieses Seminarevent und erntete seltsame Blicke. Auch, wenn sie sich für mich freuten, konnten sich einige nicht vorstellen, warum man über glühende Kohlen laufen sollte. Jeder hat sicherlich seine eigene Motivation. Für mich war es auf der einen Seite die Neugier und zusätzlich sah ich diesen Prozess als eine Art Metapher für das gesamte Leben. Wie oft denken wir, dass irgendetwas nicht funktioniert und tun es deshalb nicht? Viele Menschen leben ein Leben, ohne ihr volles Potential zu entfalten. Sie bleiben in Ihrer Komfortzone und tun einfach das, was sie immer schon getan haben. Dabei entgehen Ihnen wertvolle Erfahrungen. Seit meiner Kindheit war ich jemand, der Grenzen sprengen wollte. Daher reizte mich dieser Feuerlauf so sehr. Wieder einmal wollte ich das Unvorstellbare möglich machen. Mir war jedoch noch nicht klar, wie tiefgreifend dieser Prozess wirklich ist.

Und so standen wir am Eingang, mit den jungen Herren. Wir lachten und hatten eine große Vorfreude.

Dann öffneten sich die Türen. Wir zückten unsere Eintrittskarten und stellten uns an. Einige waren scheinbar so nervös, dass sie bereits das drängeln angingen. Ich war mir sicher, dass jeder seinen Platz fin-

den würde, daher ließ ich mich davon nicht beeindrucken. An der Tür kontrollierte eine sehr nette Dame unsere Tickets und ließ uns hinein. Zunächst gingen wir durch ein großes Foyer und folgten einfach den Massen in den großen Seminarraum. Zahlreiche Tische waren aneinandergereiht. Sie waren liebevoll dekoriert, mit Workbooks, Stiften, Malkarten, Blumen, Getränken und kleinen Snacks. Wir suchten uns mittig Fensterplätze, blätterten das Workbook durch und freuten uns auf das was kam.

An diesem Tag gab es vier Lerneinheiten. Zunächst wurden wir von der Crew begrüßt. Dann kam der Seminarleiter und startete mit seinem Programm. Wir sprachen über die Lebensgesetze, schlechte Gewohnheiten, unsere Werte und tiefsitzende Ängste. Zu diesem Zeitpunkt war ich selbst bereits als Coach tätig und half anderen Menschen bei genau diesen Themen. Dennoch konnte ich einige neue und interessante Ansätze und Gedanken für mich mitnehmen.

Am Abend war es dann soweit. Der Feuerlauf wurde eingeläutet. Der Seminarleiter erklärte uns die genaue Vorgehensweise. Er erzählte uns, dass wir zunächst einen mentalen Angstwandlungsprozess durchlaufen würden. Dieser war erforderlich, damit sich auch wirklich alle Teilnehmer an die Vorgaben halten konnten. Es wäre nicht förderlich gewesen,

wenn jemand während des Feuerlaufs Panik bekommen hätte. In diesem Moment spürte ich eine leichte Aufregung. Es war wieder diese Mischung aus Respekt und Neugier.

Wir schlossen unsere Augen und lauschten den Worten, die aus den Lautsprechen tönnten. Es war eine mentale Reise, durch das gesamte Leben. In über 60 Minuten zog meine gesamte Vergangenheit, wie ein Film, an mir vorbei. Mir begegneten Situationen, die ich längst vergessen hatte. Ich sah vor meinem geistigen Auge, wie mir andere Kinder im Kindergarten meine Spielzeuge wegnahmen. Dabei spürte ich exakt die gleichen Gefühle, wie damals. Ich fühlte mich klein, hilflos, ausgegrenzt und missverstanden.

Dann kam eine Situation aus der Schule, in der es Streit mit anderen Schülern gab. Es war in der 7. Klasse. Meine Freunde gingen damals auf eine andere Schule als ich. In meiner Klasse gab es jedoch eine Gruppierung, die sich mit mir und meinen Freunden nicht gut verstand. Ständig gab es Rangeleien und Wortgefechte. Irgendwann verhärteten sich die Fronten. Mein Nachteil war, dass ich tagtäglich mit diesen Jungs in einer Klasse sein musste. Und so begannen sie mich am laufenden Band zu beleidigen, auszugrenzen und zu schubsen. Heute würde man das Mobbing nennen.

In der mentalen Reise spürte ich wieder, wie unangenehm und schmerzvoll diese Zeit für mich war. Es war anstrengend, ich fühlte mich hilflos und gestresst. Exakt diese Gefühle schossen erneut durch meinen Körper. Ich erinnerte mich wieder daran, dass die Situation auch einen negativen Einfluss auf meine Lernleistungen hatte. Eine starke Wut baute sich in mir auf. Doch dann kam schon das nächste Erlebnis.

Ich hatte das große Glück meine Berufsausbildung in einem großen Telekommunikationsunternehmen machen zu können. Mein Ausbilder Reinhard war für mich das größte Geschenk. Er war der Antrieb für mich, dass ich mich bereits in jungen Jahren mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt habe. Während der gesamten Ausbildungszeit hat er uns nicht nur fachlich weitergebracht, sondern vor allem auch persönlich. Er war ein grandioser Coach und hat in jedem seiner Auszubildenden etwas Großes gesehen. Was heute wissenschaftlich belegt ist, wusste ich damals noch nicht. Denn es ist so, dass die Erwartungshaltung eines Vorgesetzten, Coach oder Therapeuten einen großen Einfluss auf die Entwicklung der Mitarbeiter oder Klienten hat. Reinhard hat mir genau gespiegelt, was für Fähigkeiten und Talente er in mir sah. Noch bevor ich es wusste,

sah er bereits, dass ich sehr gut mit Menschen umgehen konnte und in der Lage war komplexe Themen sehr einfach zu erklären. Reinhard half mir, mich selbst zu finden und ein starkes Selbstbewusstsein aufzubauen.

Ich saß immer noch auf dem Stuhl im Seminarraum. Meine Augen waren weiterhin geschlossen. Bei dem Gedanken an meine Ausbildung durchflutete mich ein starkes Gefühl von Dankbarkeit und innerer Stärke. Mir wurde wieder klar, warum ich so erfolgreich mit meinen Klienten war. Es gab jedoch weitere Szenen.

Ich erinnerte mich daran, dass ich nach meiner Ausbildung, durch meine Talente und Fähigkeiten, sehr schnell in die Geschäftsführung eines mittelständischen IT-Unternehmens aufstieg. Für mich war das zunächst eine grandiose Chance. Ich hatte dort sehr engen Kundenkontakt und war für einen Auszubildenden verantwortlich. Dennoch stellte ich nach einiger Zeit fest, dass die Philosophie des Inhabers an die Grenzen meiner Werte stieß. Für mich bedeutete Verkauf damals schon, dass man sich in die Lage seines Kunden hineinversetzt, ihn versteht und ihm das Produkt aus dem eigenen Portfolio anbietet, was ihm den besten Nutzen bringt. So kombinierte ich Menschenkenntnis mit Einfühlungsvermögen und fachlicher Kompetenz. Meine Kunden liebten

das, weil sie sich immer auf mich und mein Wort verlassen konnten. Das sorgte dafür, dass aus Einmalkäufen Stammkunden wurden. Ich war schon immer jemand, der zunächst ein solides Fundament aufbaute, um langfristig erfolgreich zu sein. Anhauen, Umhauen und Wegrennen, war noch nie mein Ding. Leider passte das dem Inhaber des Unternehmens nicht. Auch, wenn ich dort in der Geschäftsführung tätig war, gab es einen Wertekonflikt. Ich verstand mich grundsätzlich sehr gut mit dem Inhaber. Dennoch spaltete sich unsere Beziehung. Er war jemand, dessen oberste Priorität es war, so schnell es ging die größtmögliche Provision zu erhalten. Er gab mir vor, welche Produkte ich verkaufen sollte. Das konnte ich nicht mit mir und meinen Werten vereinbaren. Aus meiner Sicht war das unehrlich und respektlos den Kunden gegenüber. Ich entschied mich kurzerhand meinen Auszubildenden noch solange zu betreuen, bis ich ihn mit gutem Gewissen übergeben konnte und verließ das Unternehmen.

Als mir diese Situation vor meinem geistigen Auge erschien, staute sich in mir wieder dieses Unverständnis an, wie man mit Kunden, die einem vertrauen, so umgehen konnte. Sowas widerstrebte mir zutiefst. Gleichzeitig erlebte ich aber auch zum ersten Mal eine gewisse Dankbarkeit. Denn nur durch dieses Ereignis konnte ich mich weiterentwickeln

und die selbstbewusste Entscheidung treffen, dass ich nur noch Dinge tun wollte, von denen ich zu 100 Prozent selbst begeistert und überzeugt war.

Es liefen noch weitere Situationen wie ein Film in mir ab. Viele sehr persönliche und teilweise auch beängstigende Erlebnisse.

Nach circa einer Stunde war die mentale Reise vorbei. Der Seminarleiter sagte: „Ich weiß, dass ihr nun viele Erlebnisse, Gedanken, Gefühle und Emotionen wiederentdeckt habt. Einiges war vielleicht positiv. Vieles davon aber auch negativ. Diese Situationen haben euch geprägt. Es sind Themen, die euch heute immer noch Kraft, Energie und Selbstbewusstsein schenken und rauben können. Dem einen mehr und dem anderen weniger. Wir beginnen jetzt den Feuerlauf und wenn ihr euch genau an die Vorgaben und Abläufe haltet, dann werdet ihr das Wunder der Transformation erleben.“

Es ging los. Wir stellten uns auf und marschierten aus dem Gebäude zu einer nahegelegenen großen Wiese. Ich fühlte mich immer noch wie in einem Trancezustand durch die mentale Reise. Mit jedem Schritt wurden die Trommelgeräusche lauter. Wir gingen alle im Gleichtakt. Ich konnte das Feuer und die Kohlen bereits sehen. Männer in feuerfesten Anzügen liefen mit Schubkarren hin und her. Sie legten mehrere Bahnen mit glühenden Kohlen aus. Ich war

hoch motiviert und stellte mich an. Die ersten Teilnehmer zogen sich bereits die Schuhe aus und liefen unter Anleitung der Co-Trainer über die glühenden Kohlen. Sie jubelten am Ende, schrien vor Freude und tanzten. Nun war ich an der Reihe. Es war als würde mir links einer ins Ohr flüstern: „Du bist wahnsinnig. Lass das.“ Und rechts eine Stimme: „Gib alles.“ Ich war extrem mit mir selbst konfrontiert und lief los. An den Füßen merkte ich gar nichts, doch die Hitze schlug mir ins Gesicht. Ich fühlte mich, als würden meine Nasenhaare und Augenbrauen abgeflämmt werden. Nach den ersten Metern verschwand jeglicher Gedanke. Ich lief einfach weiter, wie durch einen Tunnel. Am Ende angekommen spürte ich den Unterschied zwischen dem Kohlent Teppich und dem leicht feuchten Gras. Ich hatte es geschafft. Es fühlte sich großartig an. Alle seltsamen und störenden Gedanken waren weg.

Nach dem Lauf zog ich mich zunächst etwas zurück und spazierte über die Wiese. Ich war sehr stolz und erinnerte mich, dass der Seminarleiter sagte, dass wir unbedingt mehrmals über die Kohlen laufen sollten. Doch es gab eine Stimme in mir, die mir sagte, dass dieser eine Lauf reichen würde. Sie sprach in mir und sagte: „Es ist einmal gutgegangen. Es reicht.“ Als mir bewusst wurde, was da gerade geschah und

wie mein Unterbewusstsein versuchte mich zu steuern, stellte ich mich zum zweiten Lauf an. „Jetzt erst recht“, sagte ich mir. Gleichzeitig spürte ich aber einen großen Widerstand. Er war erstaunlicherweise größer, als beim ersten Mal. Dennoch lief ich einfach über den glühenden Teppich. Ich spürte, wie mental wieder etwas von mir abfiel und stellte mich ein drittes Mal an. Diesmal gab es keine innerlichen Hürden und Hindernisse. Es machte einfach Spaß. Also lief ich erneut über die Kohlen. Ich bemerkte nicht mal mehr die Hitze in meinem Gesicht. Es war fantastisch.

Nach dem dritten Lauf fühlte ich mich so stark und so selbstbewusst, wie noch nie in meinem Leben zuvor. In diesem Moment habe mir geschworen, dass wenn ich irgendwann mit Mitte 90 in meinem Sessel sitze, meine Urenkel auf dem Schoß habe und der innere Film meines gesamten Lebens vor mir abläuft, dann wird es sich grandios anfühlen. Alles wird sinnvoll gewesen sein und ich werde einen großen Fußabdruck auf diesem Planeten hinterlassen haben.

Dieser Feuerlauf war für mich ein sehr intensives Referenzerlebnis, welches mir etwas äußerst Wertvolles gezeigt hat:

„Wenn einmal etwas funktioniert, egal bei wem, dann funktioniert es immer wieder und ist reproduzierbar.“

Nach diesen drei wundervollen Tagen, kam mir der Gedanke, dass ich dieses Erlebnis auch gerne anderen Menschen und Zielgruppen zugänglich machen würde. Deshalb habe ich selbst danach eine Ausbildung zum Feuerlauf-Trainer absolviert. Seitdem erlebe ich immer wieder, wie tiefste mentale Blockaden aus der Kindheit, Kleinheitsgefühle, und negative Prägungen innerhalb von einigen Stunden aufgelöst und transformiert werden und alter Ballast dem Feuer übergeben wird. Sie kommen an ihre Grenzen, gehen weit darüber hinaus und durchbrechen ihre Komfortzone. Dieses unbeschreiblich intensive Erlebnis bleibt im Unterbewusstsein, verknüpft sich mit vielen positiven Erinnerungen und verwandelt Ängste in Selbstbewusstsein. So kann man seine eigene Persönlichkeit erweitern und tut im Anschluss Dinge, von denen man nie geglaubt hätte, dass sie möglich sind.

In diesem Buch soll es jedoch nicht um den Feuerlauf gehen. Dieser ist nur eine von vielen Möglichkeiten, um persönlich zu wachsen. Sie erfahren ganz gezielt, was Selbstbewusstsein tatsächlich ist, wie es entsteht und warum es so wichtig ist. Ich zeige Ihnen, wie Sie den eisernen Willen entwickeln und erfahren, was tatsächlich in Ihnen steckt. Genauso, wie mein Ausbilder Reinhard das damals mit mir gemacht hat.

Im zweiten Teil des Buches erfahren Sie, wie Sie

in fast jeder Lebenslage ein starkes und kraftvolles Selbstbewusstsein an den Tag legen können. Ich zeige Ihnen, wie Schüchternheit, Small-Talk-Hemmungen, Ablehnung, Selbstzweifel, stressige Situationen und Kleinheitsgefühle schon bald der Vergangenheit angehören können. Sie erhalten meine besten Tipps und Tricks, um mehr Vitalität aufzubauen, bei dem ersten Eindruck zu punkten und zu überzeugen, eine Ausstrahlung wie George Clooney zu bekommen, Ihre Körpersprache gezielt einzusetzen, bessere Beziehungen zu führen und im Job ganz oben mitspielen zu können.

Im dritten Teil des Buches erhalten Sie meinen mentalen Methodenkoffer. Ich gebe Ihnen die Anleitungen zu den besten und wirksamsten Techniken, damit Sie sich selbst so umprogrammieren können, wie Sie es für richtig halten. Im gesamten Buch finden Sie eine Fülle an Reflexionsfragen, die Sie für sich beantworten können, damit Sie gleich in die Umsetzung kommen und Ihr Selbstbewusstsein auf ein neues Level heben können. Die Fallbeispiele sind Erfahrungen aus meiner Coaching-Praxis. Aus Gründen der Vertraulichkeit, sind die Namen selbstverständlich abgeändert. Bleiben Sie interessiert und gespannt. Ich bin an Ihrer Seite.

Julian Walden – Der Vitalisierer

Teil 1 – Selbstbewusst- sein in der Tiefe verstehen

1.1 Was Selbstbewusstsein wirklich ist



Als ich damals begann mich für die Persönlichkeitsentwicklung zu interessieren, war ein zentraler Baustein mein eigenes Selbstbewusstsein. Ich muss jedoch ehrlich gestehen, dass ich zu Beginn gar nicht wusste, was das überhaupt ist. Ich hatte immer dieses innere Bild von großen aufrecht gehenden Menschen, mit einer tiefen Stimme und einer gehörigen Portion Autorität. Den Begriff Selbstbewusstsein hatte ich schon zigmal gehört. Dennoch verstand ich erst viel später, was dieser wirklich bedeutete.

Das Selbstbewusstsein bestimmt den Grad darüber, wie viel man über sich selbst weiß und wie bewusst man sich diesem Wissen im täglichen Leben ist. Oft werden nur die positiven Eigenschaften damit in Verbindung gebracht. Aus meiner Sicht ist das eine falsche Betrachtungsweise und somit nicht die ganze Wahrheit.

Stellen Sie sich mal einen Redner vor. Er steht auf einer Bühne und begeistert ein Publikum von mehreren hundert Menschen. Alle kleben ihm an den Lippen, sind motiviert und lassen sich emotional mitreißen. Man würde von ihm in aller Regel behaupten, dass er ein starkes Selbstbewusstsein hat. Das bringt sein bewundernswerter Auftritt bereits mit sich. Was ist aber, wenn dieser Mensch auch Schwächen hat? Vielleicht hat er Angst mit dem Auto zu fahren. Oder er traut sich nicht anderen Menschen unter vier Augen ins Gesicht zu sagen, was er gerade denkt. Ist er dann auf einmal nicht mehr selbstbewusst?

Fakt ist, dass jeder Mensch Stärken und Schwächen hat. Das ist auch gut so. Niemand sollte den Anspruch an sich haben, alles zu können. Weder ist das möglich, noch ist das sinnvoll. Selbst wenn jemand sehr viele Schwächen hat und im Leben eher erfolglos ist, bedeutet das nicht automatisch, dass es ihm an Selbstbewusstsein fehlt. Die Frage ist, ob er