

Rolf Merkle

Lass dir nicht alles gefallen

Selbstbewusstsein stärken
Selbstsicher auftreten
Nein sagen lernen



pAL

Alle zufrieden,
nur du nicht,
weil du Angst hast,
dich durchzusetzen

?

Damit kann Schluss sein.

PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit 30 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare
Lebenshilfen erfahrener Psychotherapeuten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie,
abrufbar im Internet über <http://dnb.d-nb.de>

© PAL Verlagsgesellschaft, Mannheim

www.palverlag.de

ISBN 978-3-923614-35-6

24. Auflage 2016

Alle Rechte vorbehalten

Bild Umschlag: ©iQoncept - Fotolia.com

Dr. Rolf Merkle arbeitet zusammen mit seiner Partnerin
und Kollegin Dr. Doris Wolf seit 30 Jahren als
Psychotherapeut in eigener Praxis.

Die Internetseite des Autors

www.rolfmerkle.de

Die Ratschläge dieses Buches sind vom Autor und vom
Verlag sorgfältig geprüft. Autor und Verlag können
jedoch keine Garantie geben und schließen jede
Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden
aus.

Inhalt

Einleitung	7
1 Selbstsicheres Verhalten: woran man es erkennt und wie es sich von aggressivem und unsicherem Verhalten unterscheidet	19
2 Warum sind wir schüchtern und unsicher?	24
3 Mythen über die Selbstsicherheit und selbstsichere Menschen	34
4 Hat es Vorteile, wenn man unsicher ist?	40
5 Ihre Rechte als Mensch	46
6 Selbstsicherheit beginnt in Ihrem Kopf	51
7 Die 2 Regeln für selbstsicheres Denken	66
8 Selbstsicheres Auftreten setzt voraus, dass Sie sich achten	83
9 Wie andere Sie zu manipulieren versuchen	106
10 Selbstsicherheit und Körpersprache	115
11 Kontakt zu anderen aufnehmen und Gespräche führen	120
12 Wünsche äußern, Forderungen stellen. Nein sagen und Kritik äußern	134
13 Mit berechtigter, aber auch unsachlicher und manipulativer Kritik umgehen	160
14 Mögliche Hürden, wenn Sie beginnen, selbstsicher aufzutreten	170
15 Spezielle Selbstsicherheitsprobleme bei Frauen	175
Schlusswort	196

Einleitung: Meine Geschichte als gehemmter Mensch

Es gibt Menschen, die haben es, und es gibt solche, die haben es nicht. Die es haben, geben uns mit einem festen Händedruck die Hand und schauen uns geradewegs in die Augen. Diese Menschen scheinen ein Abonnement auf die guten Plätze des Lebens zu haben. Sie sagen, was sie denken, und sie bekommen, was sie wollen - zumindest sehr oft.

Die, die es nicht haben, sind die ewigen Zweiten, die Zuhörer und Statisten. Sie verlassen ein Geschäft mit Kleidern, die sie nicht wollten (weil die Verkäuferin sich so viel Mühe gegeben hat). Sie ärgern sich nur still und leise, wenn sie im Urlaub statt des versprochenen Meeresblickes auf eine Baustelle schauen, und wenn sie auf der Straße angerempelt werden, dann entschuldigen sie sich demütig.

Haben Sie erraten, wovon die Rede ist? Die Rede ist vom selbstsicheren Auftreten. Wer von uns wünscht sich nicht, zu denen zu gehören, die sich ohne schlechtes Gewissen in eigener Sache stark machen können? Wer von uns könnte nicht etwas mehr Selbstbewusstsein vertragen?

Ich erinnere mich an eine Zeit in meinem Leben, in der ich zu der zweiten Gruppe von Menschen gehörte - zu den unsicheren und schüchternen. In Gegenwart anderer fühlte ich mich meist sehr angespannt. Ich war stets sehr um mein Äußeres besorgt - dass ich korrekt gekleidet war und dass meine Haare ordentlich lagen. Ich beobachtete und kontrollierte mich, mein Verhalten und meine Worte. Ich lächelte häufig verlegen und lachte über die Witze anderer, auch

wenn mir nicht zum Lachen zu Mute war. Ich ließ mich bei berechtigten Ansprüchen in der Autowerkstatt, oder wenn es um die mangelhafte Qualität eines Kleidungsstücks ging, schnell abspesen und überfahren. Es war mir peinlich, zu einer Veranstaltung zu spät zu kommen. Ich hatte Angst vor den missbilligenden Blicken der Anwesenden. Ich getraute mich nicht, Frauen in der Disco oder auf der Straße anzusprechen. Ich litt Todesqualen, wenn ich eine Frau ansprechen wollte - ganz zu schweigen davon, dass ich es nicht über meine Lippen brachte, einer Frau zu sagen, dass ich mit ihr schlafen wollte. Wenn ich auf der Straße ging, lief ich Schlangenlinien, da ich jedem auswich, der mir entgegenkam. Wenn ich jemanden auf der Straße nach dem Weg fragte, begann ich mit dem Wort „Entschuldigung“. Einkauf gehen war mir ein Gräuel. Ich ließ mich von Verkäufern dazu überreden, mir Kleidung zu kaufen, die mir nicht gefiel oder die mir zu teuer war. Ich wollte nicht zugeben, dass ich nicht so viel Geld hatte, oder getraute mich nicht, als Modemuffel dazustehen. In Restaurants habe ich so manchen Fraß verschlungen, weil ich mich nicht getraute, zu reklamieren. Hinterher sagte ich dann artig auf die Frage des Obers „War's recht?“ „Ja“. Natürlich ging ich nicht mehr in das Lokal und ich ärgerte mich, dass ich so blöd war und mich nicht getraut hatte, meinen Mund aufzumachen. Wenn sich andere in meiner Gegenwart beschwerten, war mir das sehr peinlich, und am liebsten hätte ich mich in Luft aufgelöst. Wenn mir jemand ein Kompliment machte, dann wurde ich verlegen, vielleicht auch rot und sagte: „Das ist nichts Besonderes“. Ich ärgerte mich häufig über mich, dass ich so schüchtern war, und ärgerte mich über meine Mitmenschen, dass diese so gemein, rücksichtslos und egoistisch waren.

Wenn ich mich mit jemandem unterhielt, stand ich ständig unter Anspannung, weil ich meinte, ich müsse dem anderen etwas bieten und ihn unterhalten. Ich fühlte mich dafür verantwortlich, dass das Gespräch am Laufen blieb.

Wenn mich jemand um einen Gefallen bat, sagte ich meist sofort Ja und ärgerte mich hinterher, dass ich zugesagt hatte. Ich hatte Angst, etwas Persönliches von mir zu erzählen, da ich befürchtete, mein Gegenüber könnte mich auslachen, sich über mich lustig machen und mich ablehnen, wenn er erführe, was ich für ein Mensch bin. Ich fühlte mich sehr oft einsam und schlenderte mit einem Gefühl des Isoliertseins und Alleinseins wie ein streunender Kater durch die Straßen in der Hoffnung, eine Märchenfee würde mich ansprechen und mich von meinem Elend erlösen. Doch natürlich geschah nichts dergleichen. Und dabei tat ich doch alles, um mich interessant zu machen. Ich rauchte Pfeife, kleidete mich gut, drückte mich gewählt aus und legte mir verschiedene Accessoires zu. Meine Mitmenschen hielten mich - wie sie mir später gestanden - für sehr selbstsicher, manche auch für arrogant. Sie deuteten meine distanzierte Art, die in Wirklichkeit nur Ausdruck meiner Hemmungen war, als Selbstsicherheit. Sie konnten ja nicht in mich hineinschauen und sehen, für welch kleines und unsicheres Wesen ich mich tatsächlich hielt.

All das erlebte ich bis etwa zu meinem 30. Lebensjahr. Danach begann ich, eine Wandlung durchzumachen, genauer gesagt, ich begann, mich zu ändern. Heute bin ich ein anderer Mensch, und ich möchte um keinen Preis der Welt noch einmal so sein, wie ich es damals war.

Wie geht es mir heute?

Heute fühle ich mich die meiste Zeit in Gegenwart anderer entspannt und locker. Ich mache mir kaum noch Gedanken um mein Äußeres und wie ich auf andere wirke. Nicht dass ich heute schlampig herumlaufe. Nein, aber ich kleide mich so, wie es mir gefällt, und verschwende meist keinen Gedanken daran, ob ich durch meine Kleidung bei anderen ankomme oder nicht. Ich beobachte und kontrolliere mich,

mein Verhalten und meine Worte nicht mehr dauernd. Ich lache nicht mehr über die Witze anderer, wenn mir nicht danach zu Mute ist. Wenn eine Bedienung wiederholt unfreundlich zu mir ist, sage ich ihr das und frage sie, ob sie nicht sich und mir den Gefallen tun und sich einen anderen Job suchen will, der ihr mehr Freude macht. Umgekehrt mache ich Menschen aber auch Komplimente, wenn sie sehr freundlich und zuvorkommend sind, etwa bei Bedienung, die einem trotz sehr viel Betrieb immer noch das Gefühl geben, ein willkommener Gast zu sein. Bei berechtigten Beanstandungen bestehe ich auf mein Recht als Kunde und bleibe hart. Ich kann zu einer Veranstaltung zu spät kommen und habe keine Angst mehr vor den etwaigen missbilligenden Blicken und der vollen Aufmerksamkeit der Anwesenden. Ich getraue mich, Frauen anzulächeln und mit ihnen ein Gespräch zu beginnen. Ich habe keine Probleme damit, einer Frau zu sagen, dass ich sie attraktiv finde und mit ihr schlafen möchte. Wenn ich auf der Straße laufe, halte ich meinen Kurs, ohne dabei im Zickzack zu laufen. Die anderen sind es, die mir ausweichen. Nicht, dass ich es bewusst darauf anlege oder rücksichtslos wäre. Nein, ich gehe einfach meinen Weg, und die anderen wissen, woran sie sind. Wenn ich jemanden auf der Straße nach dem Weg frage, beginne ich ohne Umschweife mit den Worten „Guten Tag, ich suche ...“. Einkaufen gehen macht mir Spaß. Ich kaufe, was mir gefällt, und wenn mir ein Verkäufer auf den Wecker geht, weil er meint, er müsse mir sagen, ob mir etwas steht, und er mir etwas aufschwätzen will, dann gebe ich ihm höflich, aber bestimmt zu verstehen, dass er sich raushalten soll. Ich kann ohne Komplexe sagen, dass mir etwas zu teuer ist. Ich kann mir 20 Paar Schuhe zeigen lassen, und ohne etwas zu kaufen und ohne schlechtes Gewissen wieder aus dem Geschäft gehen - nicht jedoch, ohne mich bei der Verkäuferin oder dem Verkäufer freundlich für ihre/seine Geduld zu bedanken und ihr/ihm einen schönen Tag zu wünschen. In Restaurants beschwere ich mich höflich, aber bestimmt und ohne Hemmungen, wenn

das Essen nicht gut ist, und lasse es zurückgehen. Ich lasse mich nicht von so dummen Argumenten wie „Sie sind der Erste, dem es nicht schmeckt. Es hat sich noch niemand beschwert“ einschüchtern oder von meinem Urteil abbringen. Auch akzeptiere ich nicht, dass man mich bei einem Essen, das 20 und mehr Euro kostet, als Wiedergutmachung mit einem Eis für 3 Euro abspeist. Ich bezahle das Essen nicht oder verlange einen gleichwertigen Ersatz. Je nachdem, wie der Ober oder Geschäftsführer reagiert, gebe ich dem Restaurant eine zweite Chance. Wenn jemand anderer am Tisch sich beschwert, denke ich „recht so“ und bin froh, dass es noch mehr Menschen gibt, die für ihr gutes Geld auch gute Ware verlangen.

Wenn mir jemand ein Kompliment macht, freue ich mich darüber und sage mit einem guten Gefühl „Danke schön“. Ich ärgere mich nicht mehr über mich, wenn ich in einer Situation Hemmungen habe - auch das kommt immer mal wieder noch vor. Ich halte meine Mitmenschen nicht mehr für gemein, rücksichtslos und egoistisch, wenn sie mich aufgrund meiner Unsicherheit „überfahren“. Wenn ich mich mit jemandem unterhalte, machen mir Gesprächspausen keine Probleme. Ich fühle mich nicht mehr für ein Gespräch verantwortlich. Wenn wir uns nichts mehr zu sagen haben, dann ist das in Ordnung. Wenn mich jemand um einen Gefallen bittet, frage ich mich, ob ich ihm den Gefallen tun möchte. Wenn nicht, sage ich meist ohne Hemmungen Nein, manchmal kostet es mich aber auch Überwindung, abzulehnen. Habe ich vorschnell etwas zugesagt, kann ich dem Betreffenden nachträglich sagen, dass ich es mir anders überlegt habe. Ich habe keine Angst, etwas Persönliches von mir zu erzählen oder andere in mich hineinschauen zu lassen. Was sollen die schon entdecken? Das Schlimmste, das sie bei mir entdecken können, ist, dass ich ein Mensch wie sie bin, ein Mensch, der seine Fehler und Schwächen hat. Ich bin überzeugt, dass an mir nichts Schreckliches ist und auch meine schlechten Eigenschaften

und Taten kein Beweis dafür sind, dass ich ein schlechter und minderwertiger Mensch bin. Wenn ein anderer sich über mich lustig macht, dann stecke ich das weg - zumindest meistens. Manchmal juckt es mich, aber das ist in Ordnung. Auch ich habe noch meine wunden Punkte, an denen man mich packen kann, und an denen ich verletzlich bin. Es macht mir heute Spaß, alleine etwas zu unternehmen. Ich finde es sogar wohltuend, ohne meine Partnerin einige Tage Urlaub zu machen. Ich fühle mich meistens zu anderen Menschen zugehörig und fühle mich mit ihnen verbunden. Die Zeiten, in denen ich mir wie ein herrenloser, streunender Kater vorkam, sind vorbei. Ich habe auch nicht mehr das Bedürfnis, mich interessant darzustellen.

Warum erzähle ich Ihnen all das?

Anhand meiner persönlichen Geschichte möchte ich Ihnen zweierlei zeigen:

1. Sie können sich ändern.

Hemmungen, Schüchternheit und unsicheres Verhalten sind erworbene Probleme, die wir deshalb auch überwinden können, wenn wir an ihnen arbeiten. Als Psychotherapeut hat man es keineswegs leichter damit, wie Sie vielleicht vermuten. Man hat vielleicht ein besseres Verständnis und kann die Zusammenhänge seiner Probleme klarer sehen, aber glauben Sie mir: Auch wir Psychologen müssen an uns arbeiten, wenn wir ein Problem überwinden wollen. Wir tun uns genauso schwer damit, uns zu ändern, wie jeder andere auch. Das, worauf es bei der Überwindung von Problemen ankommt, ist die Anwendung und Umsetzung des Wissens.

2. Man kann nicht immer und überall selbstsicher sein.

Wie Sie vielleicht an mancher Stelle meiner Lebensgeschichte gemerkt haben, habe ich auch heute noch gele-