

# Selbstvertrauen bauen

*Zufriedenheit, Freude und Mut wachsen aus sich selbst. Aber nicht zufällig, sondern angelegt, erarbeitet, gestaltet.*



FRANZISKA BISCHOF-JÄGGI

Seit über einem Jahr werden wir immer wieder mit dem gleichen Thema konfrontiert: Corona. Wie diese News auf Sie wirken, hängt entscheidend von Ihrer Haltung ab. Und diese hat einen enormen Einfluss auf Ihre Emotionen.

### **Ausgewogen – dominierend?**

Grenzen Sie sich von von ihnen ab, gehen mit aufrechtem Haupte durch den Alltag und entscheiden bewusst, wieviel Konsum von Negativnachrichten Sie sich selbst zumuten? Wer selbstbewusst durchs Leben geht, erträgt auch Krisen einfacher. Der Grund ist einfach: Menschen, welche den Blick heben und geradeaus richten, haben eine andere Perspektive auf das Leben. Sie nehmen mehr wahr, erkennen den Horizont und die ganze Wetterlage. Sie sind oft weniger nur auf sich selbst fokussiert, sondern sehen auch andere Menschen und können auf sie eingehen. Dies zeigt sich in einer positiven Wechselwirkung. Und das alles verstärkt die aufrechte Haltung. Das Herz, das alles trägt, wirkt leicht und hoffnungsvoll, mit «viel Platz drin» für die Zukunft.

Oder erschlagen Sie «News» eher, so dass Sie mit gesenktem Blick unterwegs sind? So entzieht man sich – bewusst oder unbewusst – selbst viel Positivem im Blickfeld. Und die Körperhaltung verleiht Krisen noch mehr Schwere. Andere werden als belastendes Hindernis wahrgenommen. Solche Menschen geben und erleben wenig Empathie. Häufig mündet das in einer Abwärtsspirale. Die Haltung senkt und verdüstert sich weiter. Alles wirkt schwer, hoffnungsarm und verkrampft, denn das Herz wird von Angst vor der Zukunft geprägt.

### **Nie zu spät!**

Es ist klar, dass es sich mit einem grossen, weiten Herzen leichter leben lässt. Aber jedes Herz kann wachsen, auch ein bis anhin verkrampftes. Das möchte ich Ihnen mit meiner persönlichen Symbolik näherbringen: In jeder und jedem steckt viel Entwicklungspotenzial, auch im Alter noch. Wie Samenkörner, die schlummern und aufgehen können. Immer, wenn es uns gut geht, das Klima im Gemüt und Herzen stimmt, dann geht es unseren Samen auch so. Sie fühlen sich warm, wohlig geerdet. Hält dieser Zustand an, verwurzelt sich der eine und andere Samen in Ihnen. Er geht als kleiner Sprössling auf, entwickelt sich. Wenn zusätzlich Vertrauen da ist, verankert sich Ihr Potenzial und kommt aus Ihnen heraus. Zuerst recht unmerklich, doch plötzlich spüren Sie in Ihrem Herzen ein Kribbeln, ein Gefühl von Freude und Neugierde, das sich auf den Körper überträgt. Und wenn Sie sich weiter gut und geerdet fühlen, entfaltet sich alles weiter. Sie wachsen, gedeihen allmählich – über sich hinaus.

### **Schlechtes Wetter?**

Trotzdem ist halt nicht alle Tage Sonnenschein. Manchmal ziehen dunkle Wolken auf, füllen unser Herz aus und manchmal auch unseren ganzen Körper. An Regentagen lassen wir den Kopf hängen, es ist uns zum Weinen und zum Hadern. Wir zweifeln daran, ob wir überhaupt etwas können. Ob wir uns auf dem

rechten Weg befinden? Dieser ganze Regenguss muss Ihrem Potenzialpflänzchen nichts anhaben. Es steht weiter aufrecht. Weiss, dass es zwischendurch Wolken und Regen braucht. Das sind die Zeiten, in denen es nicht nach oben wachsen muss. Stattdessen investiert es in seine Wurzeln, um sich weiter zu nähren und zu stärken. Manchmal verlangt dieser Weg auch das Aufarbeiten eigener Unwegsamkeiten, Wegräumen von hinderlichen Gewohnheiten, von Glaubenssätzen, als wären sie hinderliches Unkraut, Steine, die den Weg verstellen. Regelmässig hilft auch gezieltes Düngen, zusätzlich Nahrung zu geben. Dafür ist es nie zu spät.

## **Zwischen Wolken, Regen und Gewitter in seine Wurzeln investieren: Säen, jäten, räumen, nähren, stärken.**

Die scheinbar widerliche Regenzeit nährt Ihr Potenzial! Schliesslich kennt es seine eigenen Stärken und weiss, dass wirkliches Über-sich-Hinauswachsen nicht in der Komfortzone stattfindet. Es vertraut sich und Ihnen, dass auch Sie es schaffen werden, wieder zu Gelassenheit und innerer Stärke zu finden. So etwas wie Vertrauensvorschuss von ihrem Potenzial an Sie. Manchmal dauern ungemütliche Zeiten an und es kommt noch schlimmer, indem Gewitter aufziehen. Das sind Phasen von Konflikten, von Widrigkeiten, die Ihnen widerfahren, Phasen wie auch mit der Corona-Pandemie. Es ist an Ihnen, ob Sie sich diesem Gewitter beugen, in die Angst gehen – oder beim Glauben an Ihr Potenzial bleiben. Wenn Sie sehen, dass Ihr Potenzial entgegen aller Logik der Schwerkraft nach oben wächst, so verdeutlicht uns das, dass es tatsächlich stark ist! Dann ist der richtige Zeitpunkt, Ihre Zweifel abzulegen und ihm zu vertrauen.

### **Beherzt wachsen**

Irgendwann werden Unwetter nachlassen und Sie können erkennen, dass Ihr Potenzial mit Ihrer Kraft und Gewissheit noch immer steht. Aufrecht und frisch geduscht und mit gestärkten Wurzeln für den nächsten Wachstumsschub. Bitte bieten Sie ihm das nötige Klima in Ihrem Herzen, so dass es sich weiter entfalten kann. Geben Sie ihm selbst diese Zeit! Suchen Sie auch Unterstützung und Hilfe von anderen Menschen. Seien Sie es sich wert! Wenn Sie es zulassen und die nötigen Voraussetzungen schaffen, werden Sie staunen: Ihr Potenzial wird wie ein Baum erblühen und duften, in Ihnen und in die Welt hinaus. Sie werden beherzt wachsen, über sich hinaus. Und für andere Menschen Freude und Motivation sein, ansteckend, mitreissend. Ist das nicht wunderschön? ■

*Franziska Bischof-Jäggi ist pädagogische Psychologin, Paar- und Familientherapeutin und führt die Powermanagement GmbH in Zug, ein Kompetenzzentrum für Work-Life-Balance.*