

Kurt Tepperwein

**SELBST
BEWUSSTES
SELBST
VERTRAUEN**



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2023 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-039-5

1. Auflage 2023

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © BiZkettE1, freepik.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	9
Bewusstwerdung in 5 Schritten	15
Schritt 1 »Ich habe einen Acker«: Sich bewusst zu sein, dass man sich selbst und dem Leben zu wenig vertraut und zutraut	15
Schritt 2 »Jäten«: Ausrichtung ändern	20
Schritt 3 »Düngen«: Aufmerksamkeit bewusst ausrichten	24
Schritt 4 »Die Saat«: Handeln, Umsetzen, Tun	30
Schritt 5 »Die Ernte«: Zukunft kreieren	32
Auf der Suche	34
Praxis So hilfst du dir selbst	40
Auf dem Weg zum Selbstvertrauen	46
Was bin ich mir wert?	64
Alle wichtigen »Selbst«-Aspekte auf einen Blick	82
Was dich schwächt	95

Kommunikation leicht gemacht	102
Die Kunst der Entscheidung	106
<i>1. Das Bauchgefühl</i>	113
<i>2. Signale</i>	125
<i>3. Die Botschaft</i>	127
<i>4. Gegebenheiten prüfen</i>	128
<i>5. Abhängigkeiten analysieren</i>	130
<i>6. Vergangenheit prüfen</i>	134
<i>7. Visualisieren und imaginieren</i>	136
<i>8. Umsetzen. Handeln. Tun.</i>	137
<i>9. Genießen</i>	138
Selbstsicher auftreten, selbstsicher sein	140
Zum Schluss	147
Über den Autor	151

VORWORT

Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstimage sind Begriffe, die mich seit vielen Jahren begleiten. Schon oft habe ich mich diesen Themen gewidmet und diesbezüglich in vielen Seminaren und Büchern meine Erfahrungen einfließen lassen. Es sind Eigenschaften, nach denen der Mensch strebt, auf die er achtet oder die er erlangen will. Wie weit dies möglich ist und was es mit all diesen Eigenschaften auf sich hat, möchte ich in diesem Buch erläutern. Gerade in der Jetztzeit ist es nötiger denn je, Vertrauen in sich selbst zu haben und nicht ständig in Zweifeln und Sorgen zu leben. Leichter gesagt als getan, aber wir müssen alles daransetzen, um endlich zu uns zu erwachen. Wir müssen erwachsen werden und die Kinderschuhe gegen die Schuhe eines Bewussten austauschen. Es ist an der Zeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und weltumspannend zu denken. Auch wenn das Leben nicht einfach ist und alles immer schwieriger scheint:

Das Leben wird bestimmt nicht einfacher, wenn wir uns nicht verändern und altbekannte Wissensschätze und Weisheiten weiterhin ignorieren. Das Leben verändert sich mit uns mit und deswegen braucht es Veränderung. Diese braucht es aber nicht im Außen, sondern in uns selbst.

Warum sind Menschen, wie sie sind? Warum gibt es Menschen, die voller Selbstvertrauen und solche, die zögerlich und zurückhaltend sind? Warum gibt es Erfolgreiche und Reiche oder eben auch welche, die immer noch auf der Suche sind und ihr Leben irgendwie nicht auf die Reihe bekommen? Ist schon interessant, dass es hier so viele Unterschiede gibt. Und doch sind wir alle gleich, auch wenn sich unsere Lebenssituationen vollkommen unterscheiden. Grundsätzlich sind wir alle aus dem gleichen Holz geschnitzt und sehnen uns nach einem zufriedenen Leben, das womöglich von Gesundheit und Wohlbefinden begleitet wird. Viele Menschen verbreiten eine positive Atmosphäre, einige sorgen für das Gegenteil. Die, die Ruhe ausstrahlen, gelassen und fröhlich sind, sind die, mit denen wir uns besonders gerne umgeben. Kein Wunder, wer will schon einen Griesgram oder einen Menschen voller Negativität oder Aggressivität um sich haben? Es ist eigentlich gar nicht so schwer, eine strahlende Persönlichkeit zu sein. Man muss es nur wollen. Und zwar von ganzem Herzen und nicht aus einer überheblichen Laune heraus. Der Glanz kommt nicht von außen, sondern rührt

von innen her. Ein guter Mensch mit einem Herzen, das für alles offen und allem gutgesinnt ist, ist eine wahre Freude. Die Menschen, denen dies fehlt, blicken meist auf eine Kindheit zurück, die nicht besonders gut verlaufen ist.

Wir urteilen über Menschen, die streiten, lustlos sind und ständig alles bekritteln, aber wissen wir, wie es ihnen ergangen ist? Abgesehen davon, dass das niemand wissen kann, interessieren wir uns ja gar nicht dafür. Wir lehnen manche Menschen einfach ab. Hast du dich schon einmal gefragt, welche Erfahrungen die Person gemacht hat, die du nicht besonders gut leiden magst? Interessierst du dich für ihr Leben?

Wenn wir etwas genauer hinsehen, würden wir vielleicht verstehen, warum manche Menschen so sind, wie sie sind. Es gibt sicher einen Grund, denn kein Mensch kommt auf die Welt, um anstrengend, böse oder garstig zu sein. Das gute Herz wurde uns allen in die Wiege gelegt, aber es gibt ein Leben vor der Wiege. Darüber wissen wir nichts und Gott sei Dank können wir uns nicht daran erinnern, nachdem wir geboren wurden. Würden wir wissen, was wir alles schon erlitten haben, würden wir das wahrscheinlich nicht verkraften. Sicherheit und Selbstvertrauen kann man sich zwar aneignen, aber wenn es aufrichtig ist, stellt es sich eigentlich ganz von selbst ein. Manche müssen gar nichts dazu beitragen, weil sie einfach stark sind. Vielleicht vermutet man dann, dass sie auf der Sonnenseite des

Lebens leben. Aber auch dort wissen wir nicht, wie es im Inneren des Menschen aussieht und wie es dazu gekommen ist, dass seine Situation jetzt so ist, wie sie ist. Mit ein wenig Einfühlungsvermögen und Interesse könnten wir uns allen Menschen öffnen. Es muss uns nicht mit allen Menschen eine tiefe Freundschaft verbinden, aber wir können Vorurteile ablegen und Verständnis aufbringen – und zwar für alles, was lebt. Dies gilt natürlich auch für Tiere.

Selbstsicherheit mag gerne mit Arroganz verwechselt werden. Doch Selbstsicherheit bedeutet, sich seiner selbst sicher zu sein. Sich *seines Selbst* sicher zu sein. Dies bedeutet, davon überzeugt zu sein, dass man selbst Größe besitzt – und zwar als Seele und nicht nur als Mensch. Selbstsicherheit bedeutet, ein gutes Auftreten und eine Ausstrahlung zu haben. Wenn diese nicht ichbezogen, sondern von Natur aus gegeben ist, ohne dass man sich dessen bewusst ist, wirkt sie am stärksten. Nun, wenn Selbstbewusstsein fehlt und Selbstvertrauen gar nicht vorhanden ist, kann man einiges tun, um daran zu arbeiten. Zuerst muss einem bewusst sein, dass es fehlt, damit man überhaupt darauf reagieren kann. Viele Menschen glauben, dass sie über viel Selbstvertrauen verfügen, weil sie mit Ellbogentechnik durchs Leben spazieren. Sie nehmen sich alles heraus und glauben, die Größten zu sein – und zwar ohne Rücksicht auf Verluste. Dies hat nichts mit dem Selbstvertrauen zu tun, das ich meine, dies kann einfach

nur als Überheblichkeit und Dummheit bezeichnet werden. Wir alle befinden uns in einem großen Umwandlungsprozess und sind dazu aufgerufen, uns wieder geradezurücken. Es ist der Weg vom Ich-Denken ins Wir-Denken, den wir beschreiten sollten, um der Gesellschaft ein Vorbild zu sein. Die Gesellschaft braucht Menschen, die selbstlos sind, guter Dinge, positiv eingestellt und voller Lebenslust und Freude.

Die schlechte Nachricht: Man kann all das nicht kaufen. Die gute Nachricht: Man kann sehr viel dafür tun. In diesem Buch geht es darum, dem Leben wieder zu vertrauen, denn das ist das Einzige, was das wahre Selbstvertrauen wieder zum Leben erweckt. Es ist ja nicht so, dass wir es nicht haben oder es uns fehlt, wir richten lediglich unsere Aufmerksamkeit woandershin. Wenn wir uns ständig in Vergnügungen verlieren, uns mit Sachen die Zeit vertreiben, die unserem inneren Wachstum gar nicht dienen, dürfen wir uns nicht wundern, wenn das Leben nicht anders verläuft. Es ist an der Zeit, aufzuwachen und selbstsicher durchs Leben zu gehen und darauf zu vertrauen, dass alles okay ist. Wagen wir uns gemeinsam an ein ganz großes Thema, das alle etwas angeht. Selbstvertrauen und Sicherheit betreffen uns alle und kommen schlussendlich immer uns allen zugute. Denn Menschen, die dem Leben und sich Selbstvertrauen schenken, wirken auch auf alle anderen so ein. Sie leben uns vor, wie ein Leben an Leichtigkeit gewinnt.

*Wer sich auf seine Selbstsicherheit
und sein Bewusstsein etwas einbildet,
weiß nicht, dass es eine Gottesgabe ist.
Es sind Geschenke des Lebens,
die kein Eigenverdienst sind.*

BEWUSSTWERDUNG IN 5 SCHRITTEN

SCHRITT 1

»Ich habe einen Acker«:

Sich bewusst zu sein, dass man sich selbst und dem Leben zu wenig vertraut und zutraut

Um sein Leben zu meistern, braucht es eine gewisse Stärke. Den Überlebenswillen haben wir alle, doch der reicht nicht aus, um Harmonie zu erzeugen und Erfolg zu kreieren. Manch einer zweifelt oder glaubt, von anderen abhängig zu sein. Die Meinung der anderen ist uns wichtig und oft vertrauen wir mehr auf unser Gegenüber als auf uns selbst. Kennst du das auch? Du möchtest dich zum Beispiel von deinem Partner trennen, glaubst aber, dein Leben alleine nicht auf die Reihe zu bekommen. Du möchtest deinen Job kündigen, nimmst aber an, von dieser Aufgabe oder deinem Arbeitgeber abhängig zu sein. Du fühlst dich körperlich nicht wohl

und glaubst deshalb, nicht in der Lage zu sein, etwas Neues zu beginnen. Es ist zu anstrengend für dich. Anstrengend ist aber nicht das Neue, sondern die vielen Überlegungen, die du anstellst. Du weißt nie, wie es kommen wird. Du vermutest es und im Kopf beginnt sich ein Gedankenkarussell zu drehen, was viele Facetten durchspielt und Ängste erzeugt. In diesen Gedanken folgt man eher Befürchtungen als Wünschen. Wir neigen dazu, eher an das Negative zu glauben, als dem Positiven zu vertrauen. Fakt ist, wenn wir etwas Neues beginnen, sollten wir uns zwar nicht kopflos in dieses Abenteuer stürzen, doch etwas wagen. Und wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Dies wissen wir alle. Hier steht uns aber leider Gottes oft der Verstand im Weg. Schwarzmalerei nennt man es, was uns davon abhält, Schritte zu tun, die notwendig wären, vor denen wir uns aber drücken. Um Selbstvertrauen und Sicherheit zu gewinnen und zu erarbeiten, müssen wir uns Selbstvertrauen und Sicherheit zutrauen. Es ist nicht etwas, was nur die anderen haben und uns fehlt, sondern etwas, was wir uns nicht zutrauen. Machen wir uns also bewusst, dass das, was wir uns nicht zutrauen, und das, was wir nicht glauben, auch nicht eintreffen oder funktionieren kann.

Dies versteht sich von selbst. Fast jeder weiß, dass es die Gedanken sind, die unser Leben formen. Schon in der Bibel heißt es: Suchet, so werdet ihr finden. Begeben wir uns also auf die Suche nach dem größten Schatz, den es in unserem Leben gibt, nämlich uns

selbst. Unsere Mitte, unser inneres Zuhause, ist das, was es zu finden gilt. Sich aus alten gewohnten Verhaltensstrukturen und eingefahrenen Denkweisen zu lösen, ist unumgänglich, wenn wir neues Vertrauen erlangen wollen. Dazu müssen wir uns mit uns selbst beschäftigen und uns kennenlernen. Wir glauben zwar, uns zu kennen, aber tun wir das wirklich? Wir haben ein Bild von uns oder das Bild übernommen, das andere von uns haben, und weiter denken wir nicht. Dies klingt nicht nur eigenartig, es ist tragisch. Wir denken über alles nach und glauben alles zu wissen, doch uns selbst kennen wir nicht. Wir bemühen uns viel zu wenig, uns selbst kennenzulernen und uns selbst zu entdecken. Und zwar nicht unsere persönlichen Eigenschaften, sondern das, was in uns steckt. Es geht darum, unseren eigenen wahren Kern wieder zum Leben zu erwecken.

Traue ich mir zu wenig zu?

- JA WEISS NICHT NEIN

Was traue ich mir (von dem, was ich bisher vor mir hergeschoben habe oder dem ich ausgewichen bin) **jetzt und ab sofort zu?**

(Versuche mindestens 5 Punkte zu finden, wenn möglich auch mehr.)

Selbstbewusstes Selbstvertrauen

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. (super) _____
7. (spitze) _____
8. (ausgezeichnet) _____
9. (wow) _____
10. (Gratuliere!) _____

Was traue ich mir nicht zu?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Bei welchen dieser 4 Punkte könntest du eventuell über deinen Schatten springen?

Wenn ich nicht darüber nachdenke, könnte ich mir vorstellen, dass ich mich an Punkt ____ heranwagen

könnte. Eventuell auch an Punkt _____. Für Punkt _____
brauche ich noch etwas Zeit. Eventuell brauche ich
Unterstützung. Folgende Menschen (seelische Unter-
stützung, tatkräftige Unterstützung, finanzielle Unter-
stützung etc.) bzw. Hilfsmittel (Geld, Fähigkeiten etc.)
könnten mir dabei behilflich sein:

Was wünsche ich mir?
