

Birgit B. Lehner

Selbstsicher werden

Hemmungen überwinden –
Mut zur aktiven Lebensgestaltung



Beltz Verlag · Weinheim und Basel

Inhaltsverzeichnis

Selbstunsicherheit: Was bedeutet das?	9
Einleitung	10
Vertrag mit mir selbst	12
1. Wodurch entsteht Selbstunsicherheit?	13
1.1 Die Angst, etwas zu versäumen	14
1.2 Angst vor Ablehnung oder die Angst, eine eigenständige und autonome Persönlichkeit zu sein	15
1.3 Die Angst, zu versagen	24
1.4 Die Angst vor Neuem	25
2. Die Macht negativer elterlicher Botschaften	27
2.1 Fragebogen »Elterliche Botschaften«	29
2.2 Fragebogen-Auswertung: Maßregeln	45
2.3 Übung: Gute Fee – Böse Fee	52
2.4 Übung: Lebensskript – Theaterstück	54
3. Wozu führt Selbstunsicherheit?	58
3.1 Vermeidungsstrategien	58
3.2 Generalisierte Ängste	61
3.3 Die Bedeutung aggressiver Verhaltensweisen	63
3.4 Diskriminationstest (nach Jakubowski)	65

4. Wie wirkt sich Selbstunsicherheit aus?	75
4.1 Eingangsübung »Blickkontakt«	76
4.2 Körperliche Blockaden und unangenehme Gefühle	78
4.3 Negative Gedanken und Selbstinstruktionen	79
4.4 Psychologisches Regulationsmodell: »Teufelskreislauf«	80
4.5 Übung: »Teufelskreislauf«	82
 5. Beobachtungen und Erkenntnisse aus der psychotherapeutischen Praxis	83
5.1 Theresa leidet unter Depressionen	84
5.2 Xaver ist homosexuell	86
5.3 Paul hat Prüfungsängste	88
5.4 Agnes ist an Neurodermitis erkrankt	90
5.5 Johannes weiß nicht, was er will	91
5.6 Theo – ein sozial unsicherer Mensch	94
 6 Wie wird Selbstunsicherheit abgebaut und erfolgreich bewältigt?	96
6.1 Das Phänomen der Gewöhnung	97
6.2 Aufbau von Entspannung und innerer Gelassenheit	98
6.3 Allgemeine Hinweise zur Durchführung von Entspannungsübungen	100
6.4 Anleitung zum Autogenen Training (nach Schultz)	103
6.5 Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung (nach Jacobson)	112
6.6 Übungen aus der Eutonie (nach G. Alexander)	119
6.7 Atem-Wahrnehmungs-Entspannungsübung	120
6.8 Anwendung in belastenden und verunsichernden Alltagssituationen	121
6.9 Umstrukturierung negativer Gedanken und destruktiver elterlicher Botschaften	122
6.10 Neuformulierungen negativer Botschaften	123
6.11 Selbstbeobachtungsübung	124
6.12 Neuentscheidungen	125
6.13 Abschiednehmen	129

6.14 Gedankenstopp	130
6.15 Signalsätze: positive ermutigende Selbstverbalisationen	131
6.16 Fallbeispiele: Signalsätze und Neuentscheidungen	132
6.17 Die Erfolgsspirale	133
6.18 Umgang mit Widerständen	135
7 Wie wird die gewonnene Selbstsicherheit erhalten und gepflegt? ..	140
7.1 Die Plusliste	141
7.2 Selbstlob stinkt nicht: Ich bin o.k.	142
7.3 Schöne Erlebnisse	143
7.4 Lebensziele – der Weg ist das Ziel?	147
7.5 Basteln Sie sich eine »Zielcollage«	150
7.6 Eine Minute für sich selbst: Denken Sie an sich	150
8 Welche Schwierigkeiten tauchen beim Selbstveränderungsprozeß auf?	150
Selbstsicherheit: Was bedeutet das?	152
Schlußwort	153
Literatur	154