

AETAS

von
**Regina Frömming-
Ohmke**

Gerade in der heutigen Zeit, in der Angehörige und Bewohner sich mehr und mehr als Kunden begreifen, bekommt die kompetente Darstellung der eigenen Person und der Dienstleistung eine neue Qualität.

Aber nicht nur zuwenig Selbstsicherheit, sondern auch zuviel Selbstsicherheit kann schaden. Unsichere Menschen können Wünsche und berechtigte Forderungen oftmals nicht erfolgreich durchsetzen, während

wirklichen. Allerdings geschieht die Durchsetzung eigener Ansprüche nicht in der Weise, daß der andere herabgesetzt wird. Selbstsicherheit darf also nicht mit aggressivem Verhalten verwechselt werden, da hierbei die Beziehungsebene erheblich beeinträchtigt wird.

Unsere größte Heldentat besteht nicht darin, niemals hinzufallen, sondern jedes Mal aufzustehen, wenn wir gestürzt sind.

Konfuzius

Ich traue mich...! Selbstsicherheit ist erlernbar

In der nachfolgenden Tabelle werden typische Charakteristika von Unsicherheit; Aggressivität und Selbstsicherheit aufgezeigt.

Läßt man Pflegende im Rahmen eines Seminars eine Selbsteinschätzung ihrer Stärken und Schwächen vornehmen, so geben weit über die Hälfte der zumeist weiblichen Teilnehmer die Rückmeldung, daß sie sich im Selbstbehauptungsbereich für unzulänglich (schwach ausgebildet) halten. Sie berichten, daß sie sich im beruflichen und privaten Bereich immer wieder in Situationen befänden, in denen sie sich unfähig und hilflos fühlen und gern in der Lage wären, spontan angemessen zu reagieren.

übertrieben selbstsichere Menschen schnell überheblich wirken. Darüber hinaus kann die kompetente Darstellung der eigenen Person in beiden Fällen beeinträchtigt sein. Denn beim Umgang mit den Mitmenschen kommt es im Augenblick der Kontaktaufnahme darauf an, wie man auftritt und nicht, wer man ist.

Was versteht man unter Selbstsicherheit?

Selbstsicherheit umfaßt die eigenen Gedanken und Gefühle, das Verhalten und die Körpersprache.

Selbstsichere Menschen sind zur Kommunikation mit Personen auf allen Ebenen fähig. Diese Kontaktbereitschaft ist offen, direkt, aufrichtig und angemessen. Sie treffen eigene Entscheidungen und stehen für sich und ihre Rechte ein, allerdings unter Berücksichtigung der Rechte anderer Menschen. Sie besitzen somit einen hohen Grad an Unabhängigkeit und sind in der Lage, eigene Wünsche und Bedürfnisse zufriedenstellend zu ver-

Wie entsteht Selbstunsicherheit?

Selbstunsicheres Verhalten ist häufig erlernt. Psychologen haben festgestellt, daß Kinder bis zum fünften Lebensjahr nicht selten mehr als 40 000 mal getadelt werden, das sind etwa 22 mal am Tag. Natürlich geschieht dies in der besten Absicht der Eltern. Allerdings können daraus Unsicherheit und Selbstzweifel entstehen.

Darüber hinaus kann ein übersteigertes Erfolgsdenken und die übermäßige Beschäftigung mit der eigenen Person ebenso zu unsicherem Verhalten führen. Mit dem Ausdruck übertriebener Selbstsicherheit wird häufig eigene Unsicherheit überkompensiert.

Merkmale selbstunsicheren Verhaltens

Im Kontakt läßt sich selbstunsicheres Verhalten u.a. an den nachfolgend aufgeführten Merkmalen erkennen:

- Mangelnder Blickkontakt
- Leise Stimme
- Kontakte scheuen
- Handlungen vermeiden

Charakteristika von Unsicherheit, Aggressivität und Selbstsicherheit

	unsicher	aggressiv	sicher
Einstellung zu sich selbst	Verleugnet sich und seine Ansprüche und Bedürfnisse, fühlt sich als Verlierer	Fühlt sich überlegen, muß sich immer durchsetzen	Realistisch und selbstkritisch, ist sich seiner selbst sicher
Verhalten	Schüchtern, ängstlich, gehemmt, verwirrt, stumm	Herablassend, kritisch, arrogant, kämpferisch	Strahlt Selbstvertrauen aus, ist sich der jeweiligen Situation voll bewußt und reagiert sicher und flexibel
Einstellung zu anderen	Sieht andere als überlegen an und erlaubt ihnen, für ihn zu entscheiden	Fühlt sich anderen überlegen und wertet sie in seiner Vorstellung ab	Kooperativ, fühlt sich weder über- noch unterlegen, trifft Entscheidungen selbst
Wirkung auf andere	Löst bei anderen Schuldgefühle oder Unwillen aus	Löst bei anderen entweder Angst oder Gegenangriffe aus	Löst Sympathie und Wunsch zur Zusammenarbeit aus
Zielerreichung	Erreicht sein Ziel nicht oder nur durch Zufall	Erreicht sein Ziel nur vorübergehend, da auf Kosten anderer	Erreicht häufig sein Ziel

Sehr häufig haben diese Menschen auch ein negatives Bild von sich selbst. Sie trauen sich wenig zu und können sich selbst nichts recht machen. Die Angst, die Gefühle der anderen zu verletzen oder abgelehnt zu werden, hindert sie, von ihren Rechten Gebrauch zu machen.

Selbstsicherheit läßt sich trainieren

Man kann die oben genannten Ausdrucks- und Verhaltensweisen als unveränderliche Persönlichkeitsmerkmale hinnehmen nach dem Motto: „So bin ich eben!“ und alles so belassen, wie es ist. Allerdings hat dies auch zur Folge, daß wir nicht das Leben leben, das



Regina Frömmling-Ohmke

wir uns wünschen, sondern uns eher fremdbestimmt fühlen.

Eine erfolgversprechende Alternative, um gegen Hemmungen, Schüchternheit oder Versagensängsten gezielt vorzugehen, eigene Rechte zu erkennen und dafür einzutreten, ist das Selbstsicherheitstraining. Denn Selbstsicherheit ist für jeden erlernbar. Hier besteht die Gelegenheit, mit Gleichgesinnten anhand konkreter Übungen selbstsicher auftreten zu lernen.

Die gemeinsame Auseinandersetzung mit dem Thema hat zum Ziel, Selbstvertrauen zu gewinnen und sich im Beruf und persönlichen Leben angemessen durchzusetzen.

Dazu besteht in einem Seminar zum Thema „Selbstsicherheit im Beruf“ die Möglichkeit. Der Verband der Altersheime Südtirols organisiert diese Veranstaltung am 4. und 5. November 1996 in der Lichtenburg. Der Kurs beginnt am Montag um 9 Uhr und endet Dienstag um 17 Uhr. Referentin ist Frau Frömmling-Ohmke. Nähere Informationen erhalten Sie unter 0471/935768.