

Echtes Selbstbewusstsein

Dr. Oliver Marc Wittwer / 29.08.2022 / www.provisions.ch



Die Begriffe "Selbstbewusstsein" oder "selbstbewusst sein" verbindet man schnell und gerne mit Verhaltensweisen wie selbstsicherem, resolutem, kompetent wirkendem oder lautem Auftreten. Und auch mit einer entsprechenden Körperhaltung sowie Gestik, welche diese Wirkung verstärken. Ich habe mich früher manches Mal von solche einem Verhalten beeindrucken lassen.

Mittlerweile habe ich mich mit diesem Wort und der dahinter liegenden Bedeutung auseinandergesetzt. Das Wort setzt sich nämlich aus den beiden Wörtern "selbst" und "bewusst" zusammen. Die Wörter deuten darauf hin, dass selbstbewusst sein darin besteht, dass man sich seiner selbst bewusst ist. Das bedeutet, dass man sich selber und seine Eigenschaften gut kennt. Dass man weiss, welche Talente und Stärken, aber auch welche Schwächen und Ängste Teil seines eigenen Wesens sind.

Solange man sich seiner positiven und auch negativen Eigenschaften nicht bewusst ist, verhält man sich in der Regel unauthentisch und nicht selbstbewusst. Man verhält sich beispielsweise in gewissen Situationen scheu und zurückhaltend, weil man nicht zu seinen Stärken steht. Wie könnte man auch, wenn man sich ihrer nicht bewusst ist? Ähnlich verhält es sich mit Schwächen und Ängsten: Man muss sie überspielen, da man sie nicht als Aspekte von sich selber akzeptiert hat, und sie daher nicht wahrhaben will. Also bemüht man sich, meist unbewusst, mit gespielt starkem, lautem oder selbstsicherem Auftreten von seinen Schwächen abzulenken. Dabei wird man unbewusst permanent von der Angst begleitet, jemand könnte die aufgesetzte Fassade und die dahinterliegenden Schwächen erkennen. Das ist mit Stress verbunden.

Wenn man sich seiner selbst bewusst ist, fällt es einem viel leichter, sich in den verschiedenen Situationen im Alltag und bei Begegnung mit anderen Menschen gelassen und authentisch zu verhalten. Denn man muss nicht mehr etwas vorspielen, was man nicht ist. Auch vor anderen Menschen zu seinen eigenen Schwächen oder Ängsten zu stehen, fällt einem dann leichter. Denn vor sich selber hat man diese ja bereits anerkannt und akzeptiert. Mit den eigenen Stärken geht es ebenso: Man kann zu ihnen stehen und braucht sie nicht mehr zu verstecken. Das bedeutet für mich echtes "Selbstbewusstsein".