

# PETER NÄF

## karrierecoaching

### SELBSTBEWUSSTSEIN – KANN MAN LERNEN

#### Glücklich, wer es natürlicherweise hat

Selbstbewusstsein ist die Fähigkeit, die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen, sich ihrer bewusst zu sein. Dies bedeutet auch, darüber sprechen zu können. Selbstbewusstsein ist sehr hilfreich bei der Karrieregestaltung. Denn selbstbewusste Menschen sind ihren selbstkritischeren Zeitgenossen in der Positionierung im Arbeitsleben einen Schritt voraus. Dies wirkt sich bei Bewerbungsgesprächen, aber auch in Salär- und Beförderungsgesprächen positiv aus. Insofern haben nicht alle gleich qualifizierten Mitarbeitenden die gleich guten Karriere-Karten. Warum sind eigentlich nicht alle Menschen von Natur aus selbstbewusst? Der Grund liegt darin, dass wir Dinge mit zunehmender Routine immer automatischer und damit unbewusster tun. Unsere begrenzte Gehirnkapazität muss für Unvorhergesehenes und Neues zur Verfügung stehen. Damit ist es ganz natürlich, dass wir umso unbewusster sind, je mehr Erfahrung wir haben. Dies ist zum Beispiel eine der Herausforderungen, mit denen Stellensuchende 50plus konfrontiert sind. Es gibt aber offensichtlich Menschen, die von Natur selbstbewusster sind als andere.

#### Alle anderen können es lernen

Die gute Nachricht für alle anderen ist: Sie können Selbstbewusstsein lernen. Als schlechte Nachricht könnte man einwenden, dass es aufwändig ist. Bei Coachees beobachte ich, dass es den selbstbewussten leichtfällt, persönliche Geschichten zu erzählen. Sie tun dies ganz natürlich und beschreiben gleichzeitig, was sie zur erfolgreichen Bewältigung einer Herausforderung beigetragen haben. Selbstbewusstsein zeigt sich also in der Fähigkeit, Geschichten über sich zu erzählen (Storytelling). Dies können auch weniger selbstbewusste Menschen erlernen. In einer Standortbestimmung geht es unter anderem genau darum. Es ist aber mit Disziplin verbunden. Das grösste Hindernis ist meistens der Glaubenssatz der weniger selbstbewussten, an diesem Mangel nichts ändern zu können. Ein Trost sei ihnen aber ausgesprochen: Ihre Fähigkeit liegt in der Selbstkritik. Und der Vorteil davon ist, dass sie sich immer weiterentwickeln. Genau da müssen die natürlich selbstbewussten aufpassen. Ihre schwach ausgeprägte Selbstkritik kann sie dazu verleiten, zu wenig in ihre persönliche Weiterentwicklung zu investieren.