

SELBSTBEWUSSTSEIN

Was selbstbewusste Menschen richtig machen

Selbstbewusstsein bedeutet, die eigenen Stärken und Schwächen zu kennen – und benennen zu können. Gerade im Berufsleben ist das ein Vorteil: Wer sich gut einschätzen und ausdrücken kann, wirkt souverän, überzeugt in Bewerbungsgesprächen und verhandelt sicherer über Gehalt oder Entwicklungsschritte. Nicht alle Menschen starten mit dem gleichen Mass an Selbstbewusstsein. Routinen und Erfahrung können sogar dazu führen, dass wir weniger über uns selbst nachdenken – ein typisches Phänomen bei Berufserfahrenen. Aber: Selbstbewusstsein ist keine fixe Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit. Und sie lässt sich trainieren.

Selbstbewusstsein kann man lernen

Selbstbewusste Menschen erzählen mit Leichtigkeit von beruflichen Erfolgen – oft in Form von persönlichen Geschichten. Genau hier setzt Storytelling als Methode an. Wer gelernt hat, eigene Erfahrungen gezielt zu reflektieren und in Worte zu fassen, gewinnt an Klarheit und Wirkung. Standortbestimmungen sind dafür ein bewährter Weg. Der grösste Stolperstein ist oft ein negativer Glaubenssatz: «Ich bin halt nicht selbstbewusst.» Dabei liegt die Stärke weniger selbstsicherer Menschen in ihrer Selbstkritik – und diese ist der ideale Ausgangspunkt für echte persönliche Weiterentwicklung.