



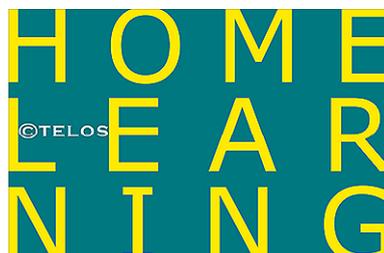
Foto: Dr. E. Teutsch – B7561n

Wenn es andere geschafft haben, kann ich das auch!

Schnapschuss bei einem TELOS-Training

# Selbstsicherheit 5

Kann man Selbstsicherheit lernen?



# Vorausgeschickt

## Inhalt

Kann man Selbstsicherheit lernen? .....	2
Sätze, die Mut machen.....	6
Und Sie? .....	9
Zum Schluss.....	10

Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)  
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen  
„Freitagsrunde“ [www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/)  
und „Veränderung“ [www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/)



## Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

## Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy.

## Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

## Kontakt

### TELOS

Institut für Psychologie & Wirtschaft  
Tel.: 0471 3015 77  
Fax: 0471 3015 09  
[info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)  
[www.telos-training.com](http://www.telos-training.com)



## Kann man Selbstsicherheit lernen?



Artwork: TELOS – 05821b

Sicher oder unsicher – eine Schicksalsfrage?

Übungsbild (Film "Final Fantasy") aus unserem Testlabor

### **"Es gibt halt sichere Menschen – und solche wie ich ..."**

In unserem aktuellen Thema "Selbstsicherheit gewinnt" beschäftigen wir uns hier mit der brennenden Frage, ob man für selbstsicheres Auftreten so geboren sein muss, oder ob man ein gutes Selbstwertgefühl auch lernen kann.

Immer wieder hört man ja landauf, landab die resigniert geäußerte Meinung: *"Ich bin so unsicher, aber da kann man nix machen, ich war immer schon so ..."*

Und oft auch: *"Ich traue mich nicht den Mund auf zu machen, aus Angst, etwas Falsches zu sagen, da bin ich lieber still und sage gar nichts! Ich kann halt nicht aus meiner Haut. Ich war schon als Kind so schüchtern, ich bin eben so geboren, da ändert sich nichts ..."*

Oder: *"Ja, andere haben's gut, ich komme nie auf einen grünen Zweig, weil ich viel zu unsicher bin, aber das kann ich nicht ändern, ich bin halt leider so ..."*

Oder gar solche Sätze: *"Früher ging es ja noch, aber seit einiger Zeit wird meine Unsicherheit immer schlimmer. Ich habe schon alles mögliche probiert, aber bei mir hilft nichts, ich bin ein hoffnungsloser Fall ..."*

Wirklich? Kann man da tatsächlich nichts machen, nichts verändern? Einmal schüchtern immer schüchtern, einmal unsicher, ewig unsicher? Gibt es wirklich keine Entwicklung?



Foto: Dr. E. Teutsch - 07189

Je sicherer sich Gesprächsteilnehmer fühlen, desto leichter und besser plaudert es sich.  
Aus unserem Fotoalbum

### **Unsicher geboren, dumm gelaufen?**

Ja sapperlot, müssen wir wirklich immer so bleiben, wie wir geboren sind? Gibt es keine Entwicklung, keine Veränderung? Gehen haben wir doch auch gelernt, warum soll es nicht auch mit anderen Dingen so sein?

Alle akzeptieren wir es als selbstverständlich, dass unser Körper wächst, dass wir in die Pubertät kommen, dass wir Schulen besuchen und abschließen, dass wir uns verheiraten und vielleicht auch wieder scheiden, dass wir altern und irgendwann sterben werden.

Aber wenn es um seelische Dinge geht, um Charakter und Eigenschaften – da sträuben wir uns heftigst gegen die Einsicht, dass sich auch dieser Teil in uns verändern könnte.

Oh, nein, sagen wir, ich bin halt so unsicher, da kann man nix machen, da gibt es keinen Weg heraus?

Oh, doch. Und wie es ihn gibt! Selbstsicherheit ist erlernbar, sicheres Auftreten ist trainierbar!

Natürlich brauchen Sie Zeit dazu und den klaren Willen, wirklich etwas verändern zu wollen. Und wenn Sie jetzt in die alte Leier fallen und sagen, *„Ja, ja, bei den Anderen wird das schon klappen, aber nicht bei mir, ich schaffe das nicht ...“*, dann lesen Sie einmal Erfahrungsberichte von diesen „Anderen“.

**"Ich kann nicht" heißt "ich will nicht!"**





Artwork: TELOS – 05649bb

Viele verschiedene Menschen, viele verschiedene Möglichkeiten!

Symbolbild aus unserem Testlabor

### **Jeder kann, der will!**

Auch die "Anderen", diejenigen, die sich jetzt sicher und überzeugend durch den Dschungel unserer gesellschaftlichen Zwänge bewegen, waren auch einmal Menschen, die ebenfalls an sich gezweifelt hatten und überzeugt waren, niemals richtig selbstsicher werden zu können.

Und doch haben sie es geschafft.

Viele hunderte von Menschen, die in den letzten Jahren auf den Weg gemacht haben zu mehr Selbstsicherheit und die wir dabei begleiten durften. Männer und Frauen von überall aus Südtirol, ganz normale Menschen mit Stärken und Schwächen. Unabhängig von Alter, sozialem Status, Bildungsstand, Einkommen oder Beruf haben sie in Einzel oder Gruppenarbeit an ihrem Selbstwertgefühl gearbeitet.

Und alle haben es alle sehr wohl geschafft, innere Ängste und Unsicherheiten abzulegen und haben sicheres Auftreten und ein positives Selbstwertgefühl gefunden. Frei im Umgang mit anderen, mit ruhiger und gelassener Selbstsicherheit!

Viele von Ihnen haben am Ende ihres Veränderungsprozesses auch schriftlich festgehalten, was sich verändert hat. Einige dieser Aussagen haben wir für Sie gesammelt. Entdecken Sie hier trostreiche Sätze von Menschen, die es geschafft haben, Sätze die Mut machen!

Jeder kann, der will!



## Sätze, die Mut machen



Foto: Dr. E. Teutsch – 09655b

Statt ständig zu bremsen: Ich traue mich, ich lache, ich spreche, ich lebe!  
Schnappschuss aus einem TELOS-Training für das WIFI

### Der persönliche Nutzen: die Erfolgsberichte

Alphabetisch nach Vornamen geordnet und ohne Studentitel wiedergegeben. Als Ort ist der jeweilige Firmensitz angegeben, die Namen der Unternehmen wurden durch das Institut gelöscht. Originaltexte teilweise stark gekürzt.

Alle hier aufgelisteten Personen haben sich schriftlich mit der Wiedergabe ihres Namens und ihrer Aussagen einverstanden erklärt. Dafür herzlichen Dank – auch im Namen jener Menschen, die aus diesen Sätzen Mut schöpfen können für den eigenen Veränderungsprozess!

Alle die hier angeführten Personen haben auf die Frage geantwortet: "Was hat mir dieser Kurs oder diese Einzelberatung jetzt tatsächlich gebracht?"  
Lesen Sie selbst:

- **Albin Hintner, Gsies:** "Vor allem mehr Sicherheit im Umgang mit meinen Schilehrerkollegen und Gästen."
- **Alex Galiardi, Klausen:** "Neue Erfahrungen, neuer Mut, neue Lebenseinstellung!"
- **Alexander Hamberger, Eppan:** "Der Kurs hat mir Sicherheit, mehr Wissen, Hintergrundinfos, wichtige Tipps, Anleitungen, neue Sichtweisen und wichtige Werkzeuge, gebracht!"

- **A.W., Naturns:** „Eine einzigartige Erfahrung! In diesem Jahr hat sich für mich mehr bewegt, als je zuvor. Neue Sichtweisen haben mein Leben bereichert – ich freue mich auf das, was mich noch erwartet. Danke!“
- **Armin Forer, Sterzing:** "Mein Auftreten wurde sicherer. Es war sehr aufschlussreich."
- **Barbara Mairhofer, Bruneck:** "Mehr Sicherheit und wichtige Formulierungen, die mir helfen mit Konflikten besser und selbstsicherer umzugehen."
- **B. P., Meran:** "Ich habe viel gelernt, was mir... Kraft und Selbstvertrauen gibt."
- **Bernhard Sulzer Lana:** "Mein Kursgewinn: Mehr Selbstsicherheit ... tolle Erfolge!"
- **Bruno Bortondello, Vintl:** "Der Lehrgang war lehrreich. Hat mir Mut gegeben und Selbstvertrauen gebracht."
- **Bruno Fontana, Bolzano:** "Maggiore sicurezza ...!"
- **Daniel Mussner, St. Christina:** "Mehr Sicherheit, um meine eigenen Ideen und Meinungen zu äußern!"
- **Daniel Stuefer, Brixen:** "Durch dieses Seminar habe ich größere Sicherheit ... bekommen!"
- **David Clara, St. Vigil:** "Erfahrung, Spaß, Erfrischung, Bestätigung, Selbstvertrauen!"
- **Georg Mayr, Kurtatsch:** "Meine Selbstsicherheit ist stark geworden."
- **Günther Rabensteiner, Niederdorf:** "Der Kurs brachte für mich neue Erkenntnisse und neue Selbstschätzung. Ich habe entdeckt, wie ich durch positives Handeln negative Erfahrungen bekämpfen kann!"
- **Hans Mutschlechner, Prags:** "Ich kann jetzt besser kommunizieren und habe mehr Sicherheit und Selbstvertrauen erlangt ..."
- **Hanspeter Pineider, Innichen:** "Vertrauen, Erfahrung, Neugierde, Sicherheit."
- **Harald Psenner, Meran:** "Es hat für mich viele Vorteile gebracht: Sicherheit, ein anderes Auftreten ... und vieles mehr!"
- **Helene Pittracher, Dietenheim:** "Das Seminar war sehr gut. Es hat mir mehr Sicherheit, Lebensfreude und Mut gegeben."
- **Helga Romen, Kaltern:** "Mir hat die Veränderungsgruppe so viel gebracht. Meine ganze Lebenseinstellung hat sich verändert. Ich bin selbstsicherer geworden, gelassener, freier ...!"
- **Helga Tschimben, Bozen** "Mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen!"
- **Irma Burger, La Villa:** "Ich habe mehr Sicherheit bekommen!"
- **Irmi Joas, Bruneck:** "Die so genannten "good news" des Kurses sind für mich zu einem elementaren Lebensbegleiter geworden. Ich habe wieder mehr Selbstvertrauen und Auftrieb bekommen. Ich habe in diesem Jahr wirklich verstanden wie wichtig das im Leben ist."

- **Josef Berteotti, Marling:** "Der Kurs brachte mir innere Ruhe, Selbstvertrauen und Vertrauen in Andere!"
- **Katharina Trojer, Sterzing:** "Es ist mir in der Veränderungsgruppe gelungen, meine Ziele – Selbstwert, Gelassenheit – als persönliche Bereicherung zu betrachten."
- **Klemens Ganterer, Meran:** "Durch dieses Seminar habe ich nun mehr Sicherheit. Die Angst ist verfliegen ..."
- **Kurt Pfeifer, Leifers:** "Neue Wege zu Selbstvertrauen und Sicherheit ...!"
- **Leonardo Lucchi, Branzoll:** "Neue Impulse, Kraft, Selbstvertrauen, positive Anregungen, Freude, Lachen. Super!"
- **Luis Pichler, Terlan:** "Hätte nie gedacht, dass mir Meditation so viel Spaß machen würde!"
- **Marianna Mair, Bozen:** "Ich bin selbstsicherer geworden und die Treffen in der Gruppe haben mir sehr geholfen offener auf andere zuzugehen. Eine tolle Erfahrung mit tollen Freunden, Danke."
- **Marlies Innerkofler, Sexten:** "Habe in dieser kurzen Zeit viel mitbekommen, sei es privat wie im Beruf: Selbstvertrauen und Sicherheit. Gehe begeistert nach Hause!"
- **Martin Corradini, Berufskammer Bozen:** "Viele neue Erfahrungen, Bestätigungen, mehr Sicherheit"
- **Patrick Stecher, St. Valentin:** "Sehr positiv, ein lockeres Seminar, wo ich schnell meine Unsicherheit abgelegt habe. Dazu hat auch der sehr professionelle Trainer beigetragen."
- **Pauli Rabanser, St. Ulrich:** "Eine Bereicherung im sicheren Auftreten!"
- **Peter Runggaldier, Wolkenstein:** "Positiv für Konzentration und Selbstsicherheit"
- **Peter Tratter, Ahrntal:** "Der Jahreskurs hat Vertrauen in mein Leben gebracht. Herzlich danke ich für die tiefen Erfahrungen."
- **Roland Moser, Lana:** "Suuuper!!! Danke!!!"
- **Rosa Niederkofler, Dietenheim:** "Dieses Seminar war für mich sehr wichtig. Ich habe viel daraus gelernt, wie bewusste Körpersprache und mehr Sicherheit."
- **Ulrike Oberkofler, Jenesien:** "Das tollste war, ich war zum ersten mal sorgenfrei und das habe ich eigentlich nur dem Kurs zu verdanken. Ein großes Kompliment für eure Arbeit!"
- **Verena Köll, Lana:** "Sicherheit und Selbstbewusstsein!"

Dies ist ein Auszug aus den persönlichen Erfolgsberichten von sehr vielen Menschen, die in den letzten Jahren an der eigenen Selbstsicherheit gearbeitet haben.

## Und Sie?



Was bin ich wert: Es ist oft gar nicht so einfach, den eigenen Wert zu bemessen!  
Aus unserem Testlabor

Foto: Dr. E. Teutsch – C198Es

### Der erste Schritt ist der schwierigste

So, nun haben Sie gelesen, was andere geschafft haben. Andere, die ebenfalls geglaubt hatten, die eigene Situation sei hoffnungslos, der eigene Charakter zu unsicher. Wenn es denen gelungen ist, welchen Grund sollte es geben, dass Sie das nicht auch schaffen?!

Also, zögern Sie nicht länger, legen Sie los. Und notieren Sie hier, wie Sie persönlich die Themen

*Selbstsicherheit, Selbstwertgefühl und sicheres Auftreten* angehen werden. Welche Schritte werden Sie unternehmen? Wann werden Sie damit beginnen und auf welche Weise?

Sie wissen ja: der erste Schritt ist der schwerste. Alle weiteren gehen immer leichter. Und dazu wünsche ich Ihnen alles Gute und viel Freude!

### Meine ersten 3 Schritte:

Was werden Sie tun?	Wann?
1	
2	
3	

## Zum Schluss



Ja klar gibt's manchmal Sturm. Je stärker der Wind, desto weiter kommen wir voran!  
Aus unserer Symbolbibliothek

### Hier noch einige Zitate zum Thema:

**Der Pessimist beklagt sich über den Wind.  
Der Optimist hofft, dass er dreht.  
Der Realist stellt die Segel neu.**  
Seglerweisheit

### **Sicher ist sicher. Selbstsicher ist besser!**

Autor: Dr. Elmar Teutsch (\*1949) Südtiroler Wirtschaftspsychologe,  
Psychotherapeut und Unternehmenscoach  
Quelle: „Selbstsicherheit gewinnt“,  
TELOS – Institut für Psychologie & Wirtschaft

### **Sicher ist, dass nichts sicher ist. Selbst das nicht.**

Joachim Ringelnatz (1883-1934), deutscher Schriftsteller

**Auch ich wünsche Ihnen den nötigen Mut, mit Ihrem Veränderungsprozess zu beginnen. Und wenn Sie das Gefühl haben, Sie möchten das Thema Selbstsicherheit mit professioneller Hilfe angehen, in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe, dann rufen Sie uns doch bitte einfach an.**

Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser  
TELOS – Institutsleitung

Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)  
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen  
„Freitagsrunde“ [www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/)  
und „Veränderung“ [www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/)