

Neue Bücher zum Thema Selbstvertrauen

Auch wenn es von außen häufig nicht sichtbar ist: Viele Berufstätige, egal ob Einsteiger oder Führungskräfte, leiden unter mangelndem Selbstvertrauen. Wie lässt sich das Gefühl, nicht gut genug zu sein, abstellen? Welche Übungen können dabei helfen, Selbstvertrauen aufzubauen? Und warum ist es wichtig zu handeln? Antworten auf diese Fragen liefern vier neue Bücher zum Thema Selbstvertrauen.



Marjeta Gurtner: Warum Vertrauen zum Erfolg führt. 168 Seiten, Schirmer, Darmstadt 2018, 15,95 Euro.

Testgelesen von Tobias Illig

Das Buch richtet sich an Leser, die sich in ihrer Persönlichkeit weiterentwickeln wollen. In der ersten Hälfte des Buches spielt die Autorin verschiedene Facetten der täglichen Praxis durch: Wie erlangt man mehr Selbstvertrauen? Wie kann man besser mit Gefühlen umgehen? Wie gelingen innere Selbstgespräche? In der zweiten Hälfte des Buches stellt sie ihr Konzept einer 21-Tages-Reise vor. Dabei handelt es sich um ein Selbsthilfeprogramm, das für jeden Tag eine andere Übung in Sachen Selbst-

vertrauen und Selbstreflexion vorsieht. Die Übungen sind logisch aufgebaut, leicht nachvollziehbar und schnell umzusetzen. Auf diese Weise wird der Leser eingeladen, sein Verhalten zu reflektieren und umzugestalten. So lautet z.B. eine Übung zur Regulation von Angstgedanken: 1. Schreibe die Gedanken und die konkrete Situation auf, die Angst verursachen. 2. Ersetze die negativen Gedanken und formuliere die Geschichte zu einer Erfolgs-Story um. 3. Lies vor dem Einschlafen und am Morgen die Geschichte. 4. Bearbeite nun so alle Situationen, die dich ängstigen. Insgesamt ist das Buch ein netter Selbsthilferatgeber. Es streift viele typische Themen der Persönlichkeitsentfaltung, Glücksforschung und Zufriedenheitslehre. Darunter: Förderung von Willenskraft und Mut zur Veränderung sowie Management von Gefühlen und inneren Bildern.

Die
Testleser



Tobias Illig



Christine Maurer-Rödig



Dr. Daniela Riess-Beger



Michaela Schläiß

Tobias Illig ist Führungskraft einer Beraterereinheit in einem Logistik- und Mobilitätskonzern. Daneben begleitet er als systemischer Berater Organisationen. Sein Schwerpunkt: Positive Leadership und Stärken. Er ist auch als Coach tätig, schreibt Bücher und Artikel und lehrt an Hochschulen. Kontakt: www.tobiasillig.com

Christine Maurer-Rödig ist Image- und Persönlichkeitscoach. Mit ihrem Unternehmen ti's bietet sie Beratungen und Seminare an. Ihre Kernthemen: Wertschätzung, innere Haltung und äußere Wirkung sowie die Auswirkungen auf Unternehmen. Kontakt: www.ti-s.de

Daniela Riess-Beger trainiert und coacht Führungskräfte und bietet Weiterbildungen für Personaler, Coaches und Trainer an. Ihre Kernthemen: Selbstmanagement, Führung, Konfliktlösung und Teamentwicklung. Kontakt: www.starnberg-coaching.de

Michaela Schläiß ist Trainerin und Coach mit den Schwerpunkten Führungskräfteentwicklung, Teamtraining und Projektmanagement. Sie arbeitet an der Entwicklung von Blended-Learning-Konzeptionen und der Implementierung von Wissensmanagement in Unternehmen. Kontakt: www.michaela-schlaiss.eu



Julitta Rössler: Gesundes Ego – starkes Ich. 212 Seiten, Trias, Stuttgart 2018, 16,99 Euro.

Testgelesen von Christine Maurer-Rödig

Julitta Rössler ist es ein Anliegen, einen Weg von einem von außen bestimmten zu einem starken und selbstbestimmten Ich aufzuzeigen, ohne dabei egoistisch oder narzisstisch zu sein. Sie plädiert dafür, so zu leben, wie es uns und unseren Mitmenschen gut tut, so zu werden, wie wir sein möchten, unsere eigene innerste Kraft zu entdecken und uns zu entfalten. Die Autorin verspricht: Wer sich auf das Buch einlässt, begibt sich auf eine Reise zu seinem starken Selbst. Diese beginnt bei der Selbstwertschätzung (Ich bin wertvoll, wie ein Schatz), verläuft u.a. weiter über das Selbstbewusstsein (Ich weiß, was mich ausmacht, was ich kann) und die Selbstempathie (Ich weiß, wie es mir geht) bis hin zur Selbstentfaltung (Ich befreie und entwickle mich). Letztere definiert die Autorin als einen lebenslangen, einmal mehr, einmal weniger intensiven Prozess. „Selbstentfaltung meint die Entfaltung der eigenen Möglichkeiten und Talente, die Entwicklung der eigenen Identität und Persönlichkeit sowie die Verwirklichung eigener Träume und Sehnsüchte.“ Damit endet die Reise, die tatsächlich einige gute Impulse für die Stärkung des Selbst liefert. Das Buch ist ein Ratgeber, dem es aber keinesfalls an Tiefgang mangelt und der zudem viele lebendige Beispiele aus dem Coaching-Alltag der Autorin beinhaltet.



Sabine Magnet: Und was, wenn alle merken, dass ich gar nichts kann? 224 Seiten, mvg, München 2018, 16,99 Euro.

Testgelesen von Daniela Riess-Beger

Viele Menschen kennen das Gefühl, das weit über mangelndes Selbstvertrauen hinausgeht: das Gefühl, nicht gut genug, nicht kompetent zu sein und ständig überschätzt zu werden, begleitet von der Angst, andere Menschen könnten dies bemerken und sie würden enttarnt. Im Amerikanischen wird dies als Impostor-Erfahrung diskutiert – ausgehend von dem Begriff „Impostor“: Betrüger bzw. Hochstapler. Im deutschsprachigen Raum hat die Journalistin Sabine Magnet nun ein Buch zu diesem Thema vorgelegt. Zunächst erläutert sie das Impostor-Phänomen: Sie stellt die wissenschaftliche Entstehungsgeschichte

des Begriffs dar, grenzt ihn ab gegen „normale“ Selbstwertprobleme und beschreibt verschiedene Verhaltenstypen. Anschließend geht Magnet den Ursachen für das Phänomen nach, die u.a. in einer Verschränkung der individuellen Geschichte, gesellschaftlicher Phänomene und der „digitalen Bewertungsmaschinerie“ liegen. Zum Abschluss bietet das Buch Strategien zur Problemlösung, z.B. Achtsamkeit oder Übungen aus der Positiven Psychologie wie das „Danke-Training“ oder „Self-Compassion“. Es richtet sich mit Beispielen aus dem Leben, aus Blogs und Social Media, als Einführung an ein breites Publikum. Zugleich geht es auf Forschungsdiskussionen ein. Diese Mischung informiert breit, ist aber aus meiner Sicht nicht immer gelungen.



Eva Wlodarek: Mehr Selbstvertrauen. 208 Seiten, Herder, Freiburg 2018, 12 Euro.

Testgelesen von Michaela Schläuß

Eva Wlodarek legt einen kompakten Ratgeber mit Trainingseinheiten für Frauen vor, die Unterstützung suchen, um mehr Selbstvertrauen zu finden. Sie zeigt die Ursachen auf, warum insbesondere Frauen – und zwar auch erfolgreiche – häufig an mangelndem Selbstvertrauen leiden. Sie fordert anhand von Leitfragen und ehrlichem „In-Sich-Gehen“ auf, in den Spiegel zu schauen. Denn nur, wer den „Feind“ (an)erkennt, kann es mit ihm aufnehmen! Sie bietet in kleinen, gut verdaubaren Häppchen Lösungsansätze an und zeigt unter anderem, wie „Nein“-Sagen gelernt, die Macht der inneren Kritikerin gebrochen oder ein Muster dauerhaft verändert werden kann. Auf diese Weise bekommt die Leserin einen Eindruck davon, wo der Weg zu mehr Selbstvertrauen entlangführt. Die Autorin bietet einen gut verständlichen, praxisorientierten Ratgeber – der beim Lesen an einen Coachingprozess erinnert. So entlässt die Autorin ihre Leserinnen am Ende mit dem Hinweis, dass es in Bezug auf Selbstvertrauen kein Scheitern, sondern nur einen Lernprozess gibt, in die Selbstständigkeit. Der Autorin gelingt es gut, Leserinnen auf unterschiedlichem Niveau mitzunehmen. Ich finde es sehr wohltuend, mal wieder ein inhaltvolles Buch in Händen zu halten, das weder wie ein Bilderbuch für Kinder noch wie eine wissenschaftliche Zeitschrift anmutet.

Die Beurteilungen im Einzelnen finden Sie auf der nächsten Seite.



Warum Vertrauen zum Erfolg führt



Gesundes Ego – starkes Ich



Und was, wenn alle merken, dass ich gar nichts kann?

Informationsdichte

Das Buch enthält viele Informationen zu Selbstentwicklung und Selbstvertrauen und bedient sich dabei implizit aus verschiedenen Theorien und Schulen. Es ist allerdings eher auf seichtem Niveau gehalten. Als praktizierender Coach hinterfrage ich viele der eher oberflächlichen Übungen und bezweifle, dass sie die Tiefenwirkung erzielen, welche die Autorin verspricht.



Die Autorin liefert eine angemessene Menge an Informationen zum Thema Selbstvertrauen, die anhand von Übungen und Fallbeispielen aus der eigenen Praxis verdeutlicht werden. Die Kapitel sind verzahnt, wiederholen sich aber nicht. Dem Leser wird es dadurch ermöglicht, der Botschaft des Buches aufmerksam zu folgen und auch Schritt für Schritt selbst aktiv zu werden.



Der Leser bekommt einen guten Überblick. Das Thema wird aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. In den eher wissenschaftlich gehaltenen Passagen über Genese und Abgrenzung des Impostor-Phänomens gibt es Informationen, die aus meiner Sicht zu ausführlich dargestellt sind und sich teilweise an anderer Stelle wiederholen.



Visuelle Gestaltung

Überschriften, Übungen und Zusatzinfos sind deutlich vom Fließtext abgesetzt. Nach jeder Aufgabenstellung sind Linien oder Kästen eingefügt, damit der Leser die Übung sofort machen kann. Es sind viele Bilder und Zitate vorhanden, die das Buch garnieren und Emotionen beim Lesen wecken. Diese sind mir jedoch zu klischeehaft und einfach dargestellt. Die Realität ist komplexer.



Das Taschenbuch ist innen wie außen eher schlicht und farblos gestaltet. Übungen, Fallbeispiele, Zitate, etc. sind vom übrigen Fließtext abgehoben. Die Anregungen zur Selbstreflexion sind beispielsweise grau hinterlegt und daher beim Durchblättern leicht zu finden. Zur Auflockerung und Visualisierung des Inhaltes hätte ich mir noch einige unterstützende Bilder, Grafiken oder farbliche Akzente gewünscht.



Das Buch liegt gut in der Hand, der Text ist übersichtlich gestaltet. Ausführliche Praxisbeispiele sind im Schriftbild kursiv abgesetzt und so bei Bedarf schnell auffindbar. Es gibt allerdings nur eine Grafik und eine Tabelle, die das Verständnis unterstützen. Die Autorin benutzt genderneutrale Begriffe – z.B. ein*e Hochstapler*in – die mit Sternchen versehen gut lesbar sind.



Struktur/Gliederung

Die einzelnen Kapitel sind klar strukturiert und sinnvoll aufgebaut. Das Buch ist in insgesamt fünf Teile gegliedert, die vom Umfang her sehr unterschiedlich sind. So umfasst der erste Teil zum Thema Vertrauen lediglich acht Seiten, während der fünfte Teil (21-Tage-Programm) 60 Seiten enthält.



Das Buch ist in zehn Hauptkapitel gegliedert, die in sich stimmig sind und eine sinnvolle und aufeinander aufbauende Reihenfolge ergeben. Jedes der Kapitel ist gleich aufgebaut: Input (unterteilt mit Zitaten), ein Fallbeispiel, Fragen zur Selbstreflexion, eine Anregung zur Selbstreflexion, eine Übung und eine Geschichte. Dadurch werden die Inhalte gut nachvollziehbar und das Learning wird verstärkt.



In drei großen Abschnitten zu Begriffsdefinition, Ursachen und Lösungsstrategien wird der Leser durch den Text geführt. Unterkapitel gliedern weiter auf, das Inhaltsverzeichnis bietet Orientierung. Zum Querlesen hätte ich mir Zusammenfassungen zu den einzelnen Kapiteln gewünscht, um die Sachinformation neben den Geschichten und Praxisbeispielen schnell wieder aufzufinden.



Verständlichkeit

Das Buch ist populärwissenschaftlich designed und leicht verständlich. Es handelt sich um eine anspruchsvolle Lektüre, die nicht viel Konzentration erfordert und somit auch gut zwischendurch in Bus und Bahn gelesen werden kann. Fachbegriffe oder Fremdwörter kommen so gut wie gar nicht vor.



Die Sprache ist leicht verständlich, Fachbegriffe gibt es keine. Fallbeispiele, Übungen und Anregungen zur Selbstreflexion machen die Inhalte des Buches auch für Laien nachvollziehbar. Zusammen mit den aufgeführten „Fragen, die Sie sich stellen können“ ergibt sich ein lebendiges Selbstcoaching-Buch, das dem Leser einen direkten Einstieg ins Umsetzen bzw. Anwenden ermöglicht.



Das Buch zeichnet sich durch eine Mischung verschiedener Sprachstile aus: Zum einen besticht der Text durch eine besonders lockere, journalistisch bildhafte Sprache mit Zitaten aus Blogs, Ted Talks und Praxisbeispielen. Zum anderen werden wissenschaftliche Fakten und Diskussionen ausführlich wiedergegeben. Diese Passagen sind aus meiner Sicht bisweilen langatmig geraten und erschweren das Verständnis.



Eignung

Das Buch ist für Einsteiger in Sachen Persönlichkeitsentwicklung geeignet oder für Führungskräfte, die sich ein paar Selbsthilfeimpulse holen möchten. Eine Tiefenwirkung kann dieses Buch aufgrund der oberflächlichen Methodik – fachlich beurteilt – nicht bieten. Den Anspruch von versierten Coaches oder Fachleuten, die sich mit der Materie beschäftigen, wird es daher nicht wirklich erfüllen können.

Dieses Buch eignet sich als Einstiegsbuch für alle, die sich von äußeren Zwängen befreien sowie sich selbst bewusster und sicherer werden möchten. Es ist ein Lesebuch mit interessanten reflexiven Passagen und Impulsen. Ebenso dient es als Übungsbuch. Der Leser kann immer wieder einmal etwas nachschlagen, sich Inspiration zur persönlichen Entwicklung „abholen“ und nachhaltig damit arbeiten.

Das Buch eignet sich für alle, die einen ersten Überblick über das Impostor-Phänomen bekommen wollen: Dies können auch Experten sein. Vor allem aber richtet sich das Buch an interessierte Laien. Ein Kapitel wendet sich explizit an Eltern und gibt Ratschläge für die Erziehung – um die Entstehung des Impostor-Syndroms möglichst zu vermeiden.

Relevanz

Das Buch richtet sich an Selbsthilfesuchende und Menschen, die sich mehr mit sich selbst beschäftigen wollen. Es ist praktisch gehalten und geschmückt mit vielen Beispielen aus dem täglichen Leben, kleinen Motivationsgeschichten und Erfolgszitate, die inspirieren wollen. Für Trainer, Berater und Coaches, die sich im Thema auskennen, bietet es keine wesentlich neuen Erkenntnisse.



Julitta Rössl bietet Möglichkeiten an, sich selbst näher zu kommen – mehr noch, sich selbst zu entfalten und so zu leben, wie es einem gut tut, ohne dabei seine Mitmenschen zu vernachlässigen. Auch, wenn dieses Buch keine bahnbrechenden, neuen Erkenntnisse enthält, denke ich, dass es jedem Einzelnen sowie unserer Gesellschaft nur gut tun kann, sich mit dieser Thematik zu befassen.



In Organisationen wirkt sich das Impostor-Phänomen auf die Art und Weise aus, wie Aufgaben erledigt werden, aber auch auf Karriereverläufe. Die Autorin skizziert hier einige Hinweise für den Umgang mit diesem Phänomen im Beruf und stützt sich dabei vorwiegend auf Forschung aus dem Hochschulbereich. Für Führungskräfte und Personaler, Coaches und Trainer kann eine Lektüre des Buchs lohnenswert sein.





Die Informationsdichte ist hoch. Zum Teil wiederholen sich Inhalte, da es im Kern um einige zentrale Aussagen geht. Man hat jedoch nicht das Gefühl, dass immer wieder dasselbe wiedergekaut wird, sondern erlebt stattdessen Tiefgang. Wenn man sich noch nie mit sich selbst und solchen Inhalten beschäftigt hat, kann die Informationsdichte womöglich überfordern.



Informationsdichte

Das Buch ist in reinem Fließtext gehalten, der innerhalb der Kapitel nur durch Überschriften, Absätze und Aufzählungen akzentuiert wird. Bilder, Grafiken, Tabellen und Abbildungen sind nicht vorhanden. Es wird mit reduzierten und einfachen Textgestaltungsmitteln gearbeitet, die für ein Lesebuch auch völlig ausreichen. Trotzdem hätten ein paar gestalterische Mittel sicher zur Anschaulichkeit beigetragen.



Visuelle Gestaltung

Das Buch ist nachvollziehbar gegliedert und leitet sinnvoll durch die Thematik. Es ist auch möglich, mittendrin in einzelne Inhalte ein- und wieder auszusteigen, ohne den Zusammenhang zu verlieren – sofern man sich im Thema bereits einigermaßen auskennt. Für Laien ist es sinnvoll, das Buch von Anfang bis Ende zu lesen.



Struktur/
Gliederung

Die Sprache ist gut verständlich und so persönlich gehalten, dass man das Gefühl hat, Eva Wlodarek würde mit einem sprechen. Es gibt kein Glossar, man braucht aber auch keines. Die Autorin führt zudem viele praktische Beispiele an, die zum Verständnis der Theorie beitragen. Kleine Trainingseinheiten, zu der die Autorin ihre Leserinnen auffordert, lassen den Inhalt lebendig wirken.



Verständlichkeit

Bei dem Buch handelt es sich um eine Art Selbstcoaching-Leitfaden, der hält, was er verspricht. Er ist aus meiner Sicht für den interessierten Laien ebenso interessant und geeignet wie für den fachlich Versierten. Besonders empfehlenswert ist er für weibliche Führungskräfte und Mitarbeiter – auch, wenn sie meinen, sie hätten genügend Selbstvertrauen. Der eine oder andere Impuls lässt sich sicher mitnehmen.

Eignung

Für Frauen, besonders wenn sie sich im beruflichen Wettbewerb mit Männern sehen, ist es ein sehr hilfreiches Buch. Vor allem, weil Selbstvertrauen zwar den meisten bekannt, aber nur wenigen bewusst ist. Ich würde das Buch daher jeder Frau empfehlen, die spürt, dass sie noch etwas in Sachen Selbstvertrauen und selbstbewusstem Auftreten nachzuholen hat oder die prüfen möchte, wie es um ihr Selbstvertrauen bestellt ist.



Relevanz