

# Wie authentisch kann man ohne Selbstvertrauen sein?

Authentizität ist eine wichtige Voraussetzung für viele andere Eigenschaften wie Vertrauen, Verletzlichkeit und sogar Mut. Aber genau hier liegt der Haken: Authentizität setzt Selbstvertrauen voraus, und in gewisser Weise sind diese Eigenschaften zirkulär, d. h. kein Vertrauen und keine Verletzlichkeit ohne Authentizität, aber ebenso wahr: keine Authentizität ohne Vertrauen und Verletzlichkeit. Wo können wir hier ansetzen? - Nur am Punkt des Selbstbewusstseins! Eine selbstbewusste Person hat keine Angst, sich zu zeigen, zu versagen, aufzustehen und wieder zu versagen. Sie vertraut darauf, dass das Universum ein guter Ort ist und dass sich die Dinge am Ende schon fügen werden. Ein selbstbewusster Mensch traut sich auch, sich mit allen guten und schlechten Seiten zu zeigen, weil er weiss, dass die Stärken zu den Erfolgsfaktoren passen müssen und die Schwächen natürlich dazugehören. Eine selbstbewusste Person akzeptiert ihre "Endlichkeit" und weiss, dass sie nicht allmächtig ist und ihre Grenzen hat. Genau wie jeder andere auch. Also keine falschen Versprechungen machen, nicht zu viel versprechen und keine Grenzen für kurzfristige Ergebnisse oder dafür opfern, gemocht zu werden (notabene aus den falschen Gründen). Es lohnt sich also, an einem gesunden Selbstvertrauen zu arbeiten, d. h. sich gut zu fühlen, ohne perfekt zu sein. Wie kann man das erreichen?

Der Mangel an Selbstvertrauen hat viele Ursachen. Einer davon ist das Aufwachsen mit bedingter Liebe. Bedingte Liebe bedeutet, dass wir uns die Liebe "verdienen" müssen. Es bedeutet auch, dass wir nicht für unser Sein geliebt werden, sondern dafür, dass wir etwas liefern und leisten. Besonders intelligente, begabte und talentierte junge Menschen erkennen sehr schnell, wie sie sich diese Liebe "verdienen" können, und geraten in einen Modus, in dem sie nicht nur ihre Anspruchsgruppen (in der Regel Eltern und Lehrpersonen) zufrieden stellen, sondern auch grosse Begeisterung in ihnen auslösen. Erkennen Sie das Muster?

Wenn wir so aufwachsen, werden wir sehr leistungsfähig und oft sehr erfolgreich, aber gleichzeitig wissen wir auch, dass wir Liebe und Anerkennung verlieren, wenn es uns nicht gelingt, diese Begeisterung bei unseren "Kunden" zu erzeugen. Da niemand ständig und ohne Einschränkung mehr leisten kann, geraten wir in eine Falle und verlieren das Vertrauen. Das Imposter-Syndrom wird sehr wahrscheinlich, und in einem solchen Fall schwindet unser Selbstvertrauen. Menschen ohne Selbstvertrauen haben jedoch einen echten Vorteil: Sie lassen sich viel leichter manipulieren. Kannibalen bevorzugen Menschen ohne Rückgrat, aber man will die grosse Errungenschaft, ein Rückgrat zu haben, nicht aufgeben, nur um von Kannibalen gemocht zu werden - es sei denn, man ist selbst einer.

Lassen Sie uns diesen fatalen Kreislauf umkehren: Geniessen Sie die Anwesenheit von Freunden (Menschen, die Sie kennen und noch mögen), suchen Sie Ihre Grenzen und nehmen Sie sie bereitwillig an, erfreuen Sie sich an Ihrer Endlichkeit und wachsen Sie daran. Lassen Sie nicht zu, dass Sie jemand ausnutzt oder schlecht behandelt. Sie verdienen Hilfe und Respekt und Sie verdienen es, geliebt zu werden - nicht, weil Sie bis zum Burnout übertreiben, sondern weil Sie ein Mensch sind, und das tun Sie auch für andere.

