

„Selbstbewusste können mit Lob und Tadel besser umgehen“

Doris Zick beim Arbeitskreis Unternehmerfrauen im Handwerk

VON MONIKA FRICKE

Osterholz-Scharmbeck. Wie Frauen ihr Selbstbewusstsein verbessern können und wie sie mit sich selber liebevoller umgehen, anstatt sich immer zu kritisieren und sich klein und schlecht zu fühlen - darüber sprach die Journalistin und Kommunikationstrainerin Doris Zick aus Stade in ihrem Vortrag „Selbstbewusstsein – Mit geht vieles besser, ohne geht besser nichts“.

Der Arbeitskreis Unternehmerfrauen im Handwerk (UFH) hatte die Referentin zu seiner Vortragsreihe eingeladen. Großes Interesse fand das Thema bei den Mitgliedern des Arbeitskreises und einigen Gästen im Treffpunkt in der Kreishandwerkerschaft.

Doris Zick informierte ihre Zuhörerinnen in lockerer, unterhaltsamer Form und machte deutlich, dass Selbstbewusstsein mit dem positiven Denken über sich selbst verbunden sei. „Bei einem gesunden Selbstbewusstsein steht die Zufriedenheit mit sich und seinen Taten im Vordergrund und wer mit sich selbst Probleme hat ist von Ängsten geplagt“, so die Referentin. Dagegen würde jemand, der mit sich selbst „im Reinen“ ist dank innerlicher Stärke seine Fehler und Schwächen akzeptieren, „er ist sich selbst ein guter Freund und nicht sein eigener Feind“, so Doris Zick. Menschen mit gesundem Selbstbewusstsein seien zufriedener, mutiger, stärker und können mit ihrer ausgeglicheneren Haltung für sich und andere mehr erreichen, war zu erfahren. Probleme würden nicht gleich zur Katastrophe sondern eher als Chance gesehen, sich zu beweisen. „Selbstbewusste Menschen können mit Lob

und Tadel besser umgehen“, hieß es.

Die Referentin machte ihrem Publikum deutlich, dass Lob auch bei Kindern besser sei als Tadel. „Erfolgserebnisse machen Kinder stark und fördern ihr Selbstbewusstsein!“ Oft sei eine verzerrte Wahrnehmung für negative Gefühle, Unsicherheit und Angst die Ursache: „Ich kriege immer das Schlechteste der Welt ab“ oder „Alles läuft wieder schief, nie passiert mal etwas Gutes bei mir“. Im Körper werde ein Mechanismus ausgelöst. „So wie wir über etwas denken, so handeln wir und so fühlen wir uns dann auch“.

„Denken Sie einfach etwas mehr positiv“, appellierte die Fachfrau für Rhetorik und Kommunikation an die Frauen, „befassen Sie sich wachsender mit sich selbst“. Denken erzeuge Gefühle und es sei erheblich, was Gedanken im Innern bewirken können, machte die Referentin deutlich. Beim Erkennen von negativen Gedanken sollte eine sachliche Klärung erfolgen. Als Beispiel nannte die Referentin das Märchen „Des Kaisers neue Kleider“, hier war der Kaiser fest im Glauben, dass er die schönsten Kleider trägt. Er präsentiert sich stolz dem Volk und trägt einfach nur Unterwäsche.

Doris Zick empfahl den Frauen ein Training gegen negative Gedanken, so dass sich diese in positive Gedanken verwandeln: „Ein selbstbewusster Mensch weiß, dass er nicht alles schaffen kann, was er sich vornimmt, doch er ist meist zufrieden und glücklich mit sich.“

Unter www.redetid.de gibt es mehr Information von Doris Zick über Persönlichkeitsbildung.



Vor Unternehmerfrauen im Handwerk und Gästen referierte Doris Zick zum Thema Selbstbewusstsein.

FOTO: MONIKA FRICKE