

ÜBUNGEN FÜR MEHR SELBSTSICHERHEIT

Die folgenden Übungen helfen, mehr Selbstsicherheit aufzubauen.

Übung 1: Sich selber schätzen

Ein wichtiger Teil beim Aufbauen von mehr Selbstsicherheit liegt im Aufdecken der eigenen Stärken. Stärken hat jede Person – und zwar in Hülle und Fülle. Ziel der Übung ist, sich an die eigenen positiven Eigenschaften zu erinnern, neue zu entdecken und sie sich immer wieder vor Augen zu führen – gerade an Tagen, an denen man sich nicht wie Superman oder Superwoman fühlt.

Anleitung: Nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift. Listen Sie 30 positive Eigenschaften und Dinge auf, die Sie gut können. Hören Sie nicht auf, bevor Sie mindestens 30 Qualitäten und Stärken gefunden haben. Vielleicht kommt es Ihnen am Anfang schwierig vor, 30 Punkte zu finden, aber geben Sie nicht auf. Ihnen kommen mehr als 30 Punkte in den Sinn? Umso besser.

Hier ein paar Beispiele zur Orientierung:

- 1) Ich kann gut zuhören.
- 2) Ich bin kreativ.
- 3) Ich backe die besten Brownies.
- 4) ...

Haben Sie mindestens 30 Stärken gefunden? Hängen Sie die Liste an einem Ort auf, wo Sie sie möglichst oft sehen. Beobachten Sie, wie Sie reagieren, wenn Sie immer wieder mit Ihren Stärken konfrontiert werden.

Variante: Beide Partner zählen zusätzlich Stärken für den jeweils anderen auf.

Übung 2: Den inneren Kritiker zum Schweigen bringen

Praktisch alle Menschen kennen ihn: den inneren Kritiker. Er weist zuverlässig und unaufgefordert auf jeden Fehltritt hin und mäkelte in den unpassendsten Situationen an einem herum. Die Stimme kann je nach Lebenssituation und Verfassung lauter oder leiser sein. Diesen inneren Kritiker zum Schweigen zu bringen, ist ein ganz

wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem besseren Selbstwert, weil der Kritiker die positive Einstellung zu einem selbst unterhöhlt und sabotiert.

Anleitung: Besorgen Sie sich ein Heft oder Tagebuch, in dem Sie die Beobachtungen der nächsten Tage und Wochen festhalten können. Machen Sie sich mindestens einmal am Tag, oder besser noch: spontan mehrmals täglich, Notizen zu folgenden beiden Punkten:

▪ **Inhalt:**

- Was sagt mir mein innerer Kritiker?
- Was bemängelt er an mir?

▪ **Zeitpunkt:**

- Wann meldet er sich am häufigsten?
- Welche Situationen rufen ihn auf den Plan?

Viele Leute befürchten, dass sie den negativen Kommentaren ihres inneren Kritikers erst recht Gewicht geben, wenn sie anfangen, genau hinzuhören.

Aber das Protokollieren des «Was?» und «Wann?» ist wichtig. Erst wenn jemand ganz genau sagen kann, welche Inhalte Thema sind und welche Mechanismen hinter der eigenen Abwertung stecken, lassen sie sich auch bekämpfen. Allein dadurch, dass die Inhalte durch das Aufschreiben greifbarer werden, zeigt sich, wie absurd sie sind.

Analysieren Sie nach ein paar Tagen oder Wochen Ihre Notizen mithilfe der folgenden Fragen:

- Stimmt das überhaupt, was mir dieser Kritiker da vorwirft?
- Wenn es stimmt:
 - Ist mir dieser Punkt in meinem Leben oder an meiner Person wichtig?
 - Wenn ja: Gibt es etwas, was ich daran ändern kann?
 - Möchte ich diese Änderung auch wirklich durchziehen?

Ein Beispiel:

«Jedes Mal, wenn ich vor einem Spiegel stehe, sagt mir mein innerer Kritiker, was für einen dicken Hintern ich habe.»

- Stimmt das überhaupt? Ist mein Hintern wirklich so dick? Habe ich nicht vielleicht unrealistische Erwartungen an mich?
- Wenn ich untenrum vielleicht tatsächlich etwas fülliger bin:
 - Ist es so wichtig für mein Leben, dass ich einen kleineren Po habe?
 - Ginge es mir besser, wenn ich anders aussehen würde?
 - Kann ich vielleicht mehr Sport treiben, um die Sache in den Griff zu bekommen?
 - Ist es mir die Zeit und die Energie wert, die ich dafür investieren muss?

Versuchen Sie, wenn Sie Ihren inneren Kritiker erst einmal durchschaut haben, sofort eine positive Gegenstimme einzuführen und zu kontern:

- «Ich mag zwar schusselig sein, ich bin dafür aber kreativ.»
- «Quatsch, mein Hintern ist gar nicht so gross!»
- «O.k., ich habe einen Fehler gemacht. Aber jeder macht mal Fehler.»

Wichtig: Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Kritiker Ihre Wahrnehmung und Ihr Handeln diktiert.

Übung 3: Sich der Welt öffnen

Offenheit und eine positive Haltung sind ganz wichtig für ein gesundes Selbstwertgefühl. Diese Übung mag Ihnen zunächst etwas aussergewöhnlich vorkommen, sie fördert aber zuverlässig die Selbstsicherheit. Ziel der Übung ist, dass Sie sich wohlfühlen damit, aus der Masse herauszustechen, und dass Sie das anfängliche Unbehagen aushalten können, etwas zu tun, was auf andere vielleicht sonderbar wirkt. Die Übung hilft dabei, zur eigenen Einzigartigkeit und zu den eigenen Entscheidungen zu stehen.

Anleitung: Gehen Sie raus in den öffentlichen Raum. Bleiben Sie stehen, schliessen Sie die Augen, legen Sie Ihren Kopf zurück und breiten Sie die Arme aus.

Diese Übung ist umso schwieriger, je mehr Leute anwesend sind. Sie können den Schwierigkeitsgrad langsam steigern, indem Sie die Übung zuerst abseits ausprobieren, vielleicht bei einem Waldspaziergang oder sonst an einem Ort ohne Publikum. Es kann auch hilfreich sein, eine vertraute Person in der Nähe zu haben. Steigern Sie langsam die Schwierigkeit, indem Sie die Übung an belebteren Orten ausführen und schliesslich auch ohne die Rückendeckung einer Begleitung.

Diese Übung braucht Mut. Das Gefühl, sie geschafft zu haben, wird Sie aber belohnen.

ÜBUNGEN FÜR EIN BESSERES KÖRPERGEFÜHL

Die folgenden Übungen helfen, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln und sich mit sich selber zu versöhnen.

Übung 1: Sich mit der eigenen Nacktheit wohlfühlen

Der Umgang mit Scham und der eigenen Nacktheit fällt nicht allen Menschen gleich leicht. Doch die Hemmungen abzulegen und sich nackt wohlfühlen, ist ganz wichtig für eine erfüllte Sexualität.

Anleitung: Bereiten Sie als Erstes Ihre Wohnung vor. Schliessen Sie Vorhänge oder Jalousien, um sich vor neugierigen Blicken zu schützen. Das Ziel der Übung ist, sich in einem intimen Rahmen ohne Hemmungen nackt bewegen zu können. Es geht um die Konfrontation mit sich selber und nicht darum, vielleicht gesehen und «erwischt» zu werden.

Ziehen Sie sich komplett nackt aus, wenn Sie erst einmal für Privatsphäre gesorgt haben. Gehen Sie so durch die Wohnung, und entdecken Sie in diesem vielleicht ungewohnten Zustand einen an sich bekannten Lebensbereich. Wenn Sie sich dabei wohlfühlen, verweilen Sie nackt bei einer Tätigkeit, lesen Sie beispielsweise ein Buch oder schauen Sie ein bisschen fern – so lange, bis Sie vergessen, dass Sie nackt sind und sich mit sich und Ihrem Körper völlig wohlfühlen.

Einstiegshilfe 1: Starten Sie mit kleinen Schritten, wenn Ihnen die Übung schwerfällt. Gehen Sie beispielsweise zuerst einfach nackt vom Badezimmer zum Schlafzimmer, und erweitern Sie Ihren Bewegungsradius in mehreren Übungsschritten. Wichtig ist jedoch, dass Sie schon in dieser ersten Übungsphase komplett nackt sind.

Einstiegshilfe 2: Falls Sie sich nackt gar nicht wohlfühlen, versuchen Sie als ersten Übungsschritt, nackt zu schlafen. Schlüpfen Sie in Ihren gewohnten Bettkleidern unter die Decke, und ziehen Sie nach und nach immer mehr Kleider aus, bis Sie

nach ein paar Nächten komplett nackt schlafen können. Bauen Sie anschliessend die Übung zuerst mit der Einstiegshilfe 1 und danach in der klassischen Version aus.

Übung 2: Die eigene Schönheit entdecken

Vielen Menschen fällt es erschreckend leicht, am eigenen Körper zielbewusst zahlreiche Schwächen und Mängel aufzuzählen. Geht es aber um die Stärken und die eigene Schönheit, sind viele schnell ratlos. Bei dieser Übung geht es darum, die eigenen Vorzüge aufzudecken und zu sammeln.

Anleitung: Nehmen Sie Schreibzeug und ein Blatt Papier. Diese Übung braucht Zeit und Ruhe. Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden und dass kein Termin drängt. Stellen Sie sich nackt vor einen möglichst grossen Spiegel. Listen Sie mithilfe der folgenden Fragen 30 Körperstellen auf, die Ihnen an sich selber gefallen.

Fragen Sie sich:

- Welche Körperstellen finde ich schön?
- Welche Körperstellen passen zu mir?
- Welche Körperstellen machen mich einzigartig?

Beziehen Sie ganz bewusst Ihren Genitalbereich mit ein – und Körperstellen, die Sie vielleicht spontan eher als Problemzonen betrachtet hätten. Sie mögen Ihren Bauch nicht? Vielleicht mögen Sie Ihren Nabel, oder Sie haben in dieser Region ein Muttermal, das Ihnen gefällt. Gesucht sind nicht (nur) Körperstellen, die Sie vor Verzückung aus dem Häuschen bringen, sondern Dinge, die Sie mögen oder mit denen Sie vielleicht auch einfach Frieden geschlossen haben. Das können ganz kleine Dinge sein wie die Form Ihres Ohrläppchens, die Farbsprenkel in Ihren Augen oder ein Grübchen, das entsteht, wenn Sie lächeln.

Tipp: Seien Sie konkret und genau beim Benennen der Körperstellen («Die zarte Haut im Innern meiner Armbeugen»). Schreiben Sie allgemeine Dinge auf («Mein Arm»), gehen Ihnen vermutlich schnell die Körperstellen aus.

Aufgepasst: Es braucht Geduld und Kreativität, um die Liste komplett zu füllen. Hören Sie nicht auf, bevor Sie 30 Stellen gefunden haben! Hängen Sie die Liste an einem Ort auf, wo Sie sie immer wieder sehen, und beobachten Sie, was die Konfrontation mit Ihren Vorzügen bei Ihnen auslöst.

Variante: Paare können die Listen ergänzend auch gegenseitig erstellen.

Übung 3: Realitätscheck

Die meisten Personen sehen im Alltag selten echte nackte Menschen. Durch die Medien bekommen wir gleichzeitig ein völlig falsches Bild davon vermittelt, wie eine durchschnittliche (nackte) Frau und ein durchschnittlicher (nackter) Mann aussehen. Entsprechend fixieren sich viele auf ein völlig unrealistisches Ideal. Das Ziel dieser Übung ist, überhöhte Ansprüche aufzudecken und sich vor Augen zu führen, wie «echte», «normale» Menschen aussehen.

Anleitung: Besuchen Sie eine Sauna, und überprüfen Sie kritisch Ihre Ideen davon, was schön, was normal und was durchschnittlich ist. Ganz wichtig: Vergleichen Sie sich unbedingt mit Personen aus der gleichen Altersgruppe und wenn möglich auch mit einem ähnlichen Hintergrund. Eine Frau, die bereits eines oder mehrere Kinder geboren hat, sieht anders aus als eine Frau, die noch nie ein Kind geboren hat.

Überprüfen Sie kritisch, ob das, was Sie an sich selbst vielleicht als unzulänglich oder sogar hässlich empfinden, nicht einfach nur normal ist.

Übung 4: Die eigenen Genitalien erforschen

Diese Übung richtet sich primär an Frauen, sie kann aber natürlich von beiden Geschlechtern durchgeführt werden. Männer haben, auch aufgrund ihrer Anatomie, einen viel selbstverständlicheren Zugang zu ihren Geschlechtsteilen. Während der Penis sichtbar und leicht zugänglich ist, ist die Vagina versteckter. Frauen können ihre Vagina nur mit einem Spiegel als Hilfsmittel betrachten – etwas, was eine erschreckend grosse Zahl von Frauen noch nie gemacht hat. Dabei ist es für eine gelungene Sexualität wichtig, mit dem eigenen Körper vertraut zu sein.

Anleitung: Besorgen Sie sich einen Handspiegel und ziehen Sie sich an einen bequemen Ort zurück. Nehmen Sie sich Zeit und sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden. Betrachten Sie in Ruhe und im Detail Ihre Genitalien, und beschreiben Sie neutral und wertfrei für sich, was Sie sehen. Ertasten Sie auch, was Sie sehen, und lassen Sie das Gefühlte in Ihre Beschreibung einfließen.

Wenn Ihnen die Übung schwerfällt, können Sie sich von folgenden Fragen inspirieren lassen:

- Was sehen Sie als Erstes, wenn Sie mit dem Spiegel Ihre Vulva betrachten?
- Wie unterscheiden sich die einzelnen Zonen?
- Fühlen Sie sich unterschiedlich an?
- Was sehen Sie, wenn Sie Ihre äusseren Schamlippen spreizen?
- Wie fühlt sich Ihr Scheideneingang an? Kühl? Warm? Nass? Trocken? Glitschig?

Versuchen Sie, sich langsam auf diese Entdeckungsreise einzulassen. Ganz wichtig: Bleiben Sie neutral. Vielen Frauen fällt es schwer, ihre Vulva als etwas Schönes, Positives zu betrachten. Unterdrücken Sie Bewertungen und negative Assoziationen sofort! Sie haben in dieser Übung keinen Platz.



Diese Übungen sind ein Auszug aus dem Buch
«Guter Sex. Ein Ratgeber, der Lust macht»
von Caroline Fux und Ines Schweizer

Zu kaufen unter:

<https://shop.beobachter.ch/buchshop/partnerschaft/guter-sex>