

Februar / März 24
Deutschland € 6,90

EWAS PLACE

Lifestyle / Art / Fashion

UNITED
IMAGES

EIN LEBEN

OHNE SEX

Mythos oder
Realität?

**FRÜHLING HIGH
FASHION TRENDS**

AUS MAILAND

PARIS

NEW YORK

LONDON

UND BERLIN

**GEORGINA RODRIGUEZ
& CRISTIANO RONALDO**

Liebesglück im Rampenlicht
Ein Blick hinter die Kulissen

Titelbild: © Frank Altmann

**Diagnose
Brustkrebs**

Alles ist plötzlich
anders

Dieter Nuhr

und das Wunderkind Mikail Akar
Kreative Meisterwerke

ISSN 2940-2476



4 170000 088684



Fotos: Vera Maxtin

Interview mit Dr. Yana Fehse

„Erfolgreich sein: So steigerst du dein Selbstvertrauen“

Liebe Yana, schön, dass du heute Zeit für unser Interview gefunden hast.

Hallo! Ich freue mich ebenfalls, hier zu sein.

Dein Vortrag mit dem Titel "Erfolgreich sein: So steigerst du dein Selbstvertrauen" klingt vielversprechend. Kannst du uns einen Einblick in das Thema geben?
Natürlich, sehr gerne! Aus meiner Sicht ist Selbstvertrauen entscheidend für unseren Erfolg, egal ob im beruflichen oder privaten Kontext. Es ist unser persönliches Fundament – eine feste Basis, die uns stabil hält, gerade wenn wir Schwierigkeiten oder Gegenwind bekommen.

Stelle dir vor, du gehst auf die Bühne des Lebens, und du zweifelst bei jedem Schritt, den du machst. Ist das jetzt richtig? Ist das falsch? Das kannst Du mit einem Balancieren auf einem Seil vergleichen, während du permanent überlegst, ob das Seil überhaupt stark genug ist und Deine Fähigkeiten ausreichen, die Strecke zu bewältigen. Solche Zweifel verunsichern dich, daraus entsteht die Angst zu scheitern, und diese Angst wiederum verstärkt deine Zweifel usw. Ein echter Teufelskreis!



www.Yanafehse.de
Buch „Radikales Selbstvertrauen. Die geheime Stärke erfolgreicher Menschen.“
ISBN: 9783869806693



Wer sich ständig in Frage stellt und an seinen Fähigkeiten zweifelt, bremst sich also unweigerlich selbst aus. So wird eine unsichtbare Grenze gesetzt, die das Ausschöpfen des vollen Potenzials verhindert. Um im Seil-Beispiel zu bleiben: Wer so wenig Selbstvertrauen hat, darf sich nicht wundern, wenn er abstürzt.

Aber sind Selbstzweifel nicht menschlich? Und was können wir tun, wenn wir die Selbstzweifel Überhand nehmen?

Ja klar, Selbstzweifel sind definitiv menschlich und gehören dazu. Aber wenn die Selbstzweifel Überhand nehmen, wird es zum echten Problem! Da hilft es, die Dinge aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Frag dich z. B. selbst: "Was sind die Fakten?", „Kann ich mit 100 % Wahrscheinlichkeit behaupten, das XY wirklich nicht klappt?“ Meistens sind die Zweifel überhaupt nicht berechtigt und haben wenig mit der Realität zu tun.

Ein weiterer Trick ist es, nicht zu viel in die Zukunft zu schauen. Es ist viel sinnvoller, sich auf den Moment zu konzentrieren und was du jetzt tun kannst, anstatt dir den Kopf darüber zu zerbrechen, was möglicherweise schief gehen könnte. Denn manchmal „zerdenken“ wir Dinge und machen uns dadurch das Leben unnötig schwer. Der schönste Schmetterling verliert seinen Zauber, wenn wir ihn in seine Einzelteile zerlegen. Daher sollte man nicht zu viel analysieren. Außerdem kommt es eh meistens anders, als wir denken.

Und ja, wir dürfen Fehler machen. Denn, wer keine Fehler macht, bleibt immer in der sogenannten „Wohlfühl-Box“ und entwickelt sich nicht weiter. Schauen wir uns super-erfolgreiche Menschen an: Selbst die machen Fehler und sie lernen daraus. Sie lieben sogar Fehler, weil es sie stärker macht. Damit schärfen sie den Blick für Probleme, können diese früher erkennen – und das ist vielleicht eines ihrer Geheimnisse: Probleme lösen sich natürlich leichter, wenn sie klein sind.

Außerdem ist es hilfreich, immer positiv mit sich selbst zu sprechen. Wir würden ja auch nicht zu einem Freund sagen: "Schade, aber Du bist ein hoffnungsloser Fall!", sondern wir würden ihn aufmuntern. Also sei auch zu dir selbst ein Freund und ermutige dich.

Du bist vielleicht nicht perfekt, aber wer ist das schon? Jeder darf Fehler machen, lernen und daran wachsen.

Man merkt, dass dir dieses Thema am Herzen liegt. Kannst du uns mehr über dich erzählen und wie du auf dieses Thema gekommen bist?

Um ehrlich zu sein, war meine Reise zu diesem Thema mit vielen persönlichen Höhen und Tiefen verbunden. Ich bin in einer Ein-Kind-Familie aufgewachsen, die von meinen Eltern als dominanten Persönlichkeiten geprägt war. Das hat leider dazu geführt, dass ich mich in meiner Teenagerzeit und als Jung-Erwachsene eher unsicher und "klein" gefühlt habe.

Ich dachte, alle anderen um mich herum seien viel schlauer und kompetenter als ich. Ich wollte daher stets jemand anderes sein, aber nie wirklich ich selbst. Es war ein permanenter Kampf mit mir selbst. Ich wollte unbedingt anderen beweisen, dass ich gut genug bin. Selbst meiner Promotion konnte ich diese Unsicherheit nicht komplett abschütteln. Ich fing an, mich zu verbiegen und jemand zu sein, der ich nicht bin. Das hat mich nicht glücklich gemacht.

Doch dann habe ich angefangen, mich intensiv mit meinem Selbstwertgefühl und meinem Mindset auseinanderzusetzen. Das war im Grunde der Wendepunkt. Plötzlich habe ich verstanden, wer ich wirklich bin, was ich kann und will. Ich kam mit mir ins Reine: Erstmals fühlte ich so etwas wie Stolz über das, was ich bis dahin geleistet hatte. Und konnte mir eigene Fehler verzeihen. Das muss man können: Sich seine eigenen Stärken und Schwächen eingestehen – und auch dazu zu stehen. Ich muss aber an dieser Stelle sagen, dass das keine spontane „Verpuppung“ a la „Hex-Hex“ war, sondern ein Prozess.

Ich kann also alle diejenigen, die mit ihrem Selbstvertrauen hadern, gut verstehen – und ich glaube, dass ich für sie die richtigen Tools habe, um da raus zu kommen. Aber es ist Geduld und Ausdauer gefragt. Wie immer im Leben, wenn man etwas erreichen will.

Glaubst Du, dass jeder ein starkes Selbstvertrauen aufbauen kann oder gibt es Menschen, die von Anfang an gute Anlagen/ Vorteile habe?

Ich glaube sogar fest daran, dass wirklich jeder von uns ein starkes Selbstvertrauen aufbauen kann. Manche haben vielleicht von Anfang an einen kleinen Vorsprung, so wie jemand, der mit einer bestimmten Sportart früh anfängt. Viele der Top-Athleten haben mit ihrem Sport als kleine Kinder angefangen – und trotzdem mussten sie viel und lange trainieren. Aber das bedeutet nicht, dass wir anderen nicht auch fit werden können! Jeder kann lernen, egal welches Alter er hat. Alles ist eine Frage des Commitments.

Selbstvertrauen ist also wie ein Muskel, den wir formen können. Es geht darum, positive Gedanken zu fördern und sich selbst zu feiern, auch wenn es nur kleine Erfolge sind. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass unser Gehirn sich ändern kann, wenn wir anfangen, positiver zu denken und mehr an uns zu glauben. Also, auch wenn du denkst, dein Selbstvertrauens-Gymnastikprogramm ist im Moment noch auf der Anfängerstufe, kannst Du Dich mit Beharrlichkeit und Selbstliebe zum Selbstvertrauens-Champion hocharbeiten. Jeder kann das schaffen!

Das klingt sehr motivierend! Abschließend, was möchtest du den Lesern noch mal gerne mitgeben?

Neben meinen Coachings bereichere ich auch gerne Events mit spannenden und mitreißenden Vorträgen rund um die Themen Selbstvertrauen und mentale High-Performance. Mein Ziel ist es, dass möglichst viele Menschen erfahren, wie sie ihre größten Ziele mit Zuversicht und Selbstvertrauen erreichen können. Denn wir sind alle viel stärker, als wir denken. Wir müssen unsere PS nur auf die Straße bringen!

Ich empfehle den Lesern auch mein Buch "Radikales Selbstvertrauen: Die geheime Stärke erfolgreicher Menschen", in dem ich auch die neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnisse vertiefe und darauf basierend wertvolle Tipps gebe, wie man mit einfachen Übungen sein Selbstvertrauen nachhaltig steigern kann.

Vielen Dank, liebe Yana, für diese inspirierenden Einblicke!

Vielen Dank! Es war mir eine Freude.