

SELBSTBEWUSSTSEIN

Selbstbewusstsein ist keine Charaktereigenschaft. Es ist eine Fähigkeit – und sie lässt sich trainieren.

Selbstbewusstsein bedeutet, die eigenen Stärken und Schwächen zu kennen – und benennen zu können. Wer sich gut einschätzen und ausdrücken kann, wirkt souverän, überzeugt im Vorstellungsgespräch und verhandelt sicherer über Gehalt oder Entwicklungsschritte. Nicht alle starten mit dem gleichen Mass. Routine und Erfahrung können sogar dazu führen, dass wir weniger über uns selbst nachdenken – ein typisches Phänomen bei Berufserfahrenen.

Selbstbewusste Menschen erzählen mit Leichtigkeit von beruflichen Erfolgen – oft in Form konkreter Beispiele aus der Praxis. Wer gelernt hat, eigene Erfahrungen zu reflektieren und in Worte zu fassen, gewinnt an Klarheit und Wirkung. Eine berufliche Standortbestimmung ist dafür ein bewährter Ausgangspunkt.

Der grösste Stolperstein ist oft ein einziger Glaubenssatz: «Ich bin halt nicht selbstbewusst.» Dabei liegt gerade in der Selbstkritik weniger selbstsicherer Menschen eine echte Stärke – sie ist der ideale Ausgangspunkt für persönliche Weiterentwicklung.

Artikel zum Selbstbewusstsein (sämtliche Artikel)

- **Erkenne Dich selbst – sonst tun es andere!**
- **Warum ich keine Persönlichkeitstests einsetze**