

Den Zweifler im Kopf einfach ausknipsen

VHS | Vortrag zum Thema »positives Selbstbild« in der Stadthalle Museum

■ Von Hannah Möller

Hechingen. »Innere Kritiker«, die einem zuflüstern: »Das kannst du nicht« oder »Du bist nicht genug«, kennen viele. Wie dieser Zweifler im Kopf ausgetrickst werden kann, hat Dorothea Pfeiffer in der Stadthalle erklärt.

Am Dienstagabend hielt die Imageberaterin, Stylistin und Sängerin dort einen Vortrag in Kooperation mit der VHS Hechingen mit dem Titel »You can do it: Mit einem positiven Selbstbild Unsicherheit überwinden«. Mit diesem Vortrag greift die VHS ihr Schwerpunktthema »Unsicherheit« des diesjährigen Wintersemesters auf.

Bewusst positiv denken, Körperhaltung kontrollieren, Lächeln, Stimme ruhig halten – sie zeigte Techniken, wie solche Vorsätze in die Tat umge-

setzt werden können. Pfeiffer bietet Coaching im Bereich Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit für Frauen an. Sie ist überzeugt, dass ein positives Selbstbild die Grundlage für ein glückliches und erfolgreiches Leben ist.

»Es lohnt sich, sich selbst näher zu betrachten«, sagt sie mit Nachdruck. Die Vorstellung, die Menschen von sich selbst haben, habe Einfluss auf Lebenszufriedenheit, Beziehungen, Erfolg. Ein positives Selbstbild macht also glücklich.

Demnach wird man, Pfeiffer zufolge, mit einer positiven und liebevolleren Einstellung zu sich selbst achtsamer, man kann mit schweren Situationen besser umgehen und ist nicht mehr so leicht verletzbar.

Die gab interessante Anregungen. Dass das eigene Selbstbild, das stark in der



Wie wirkt man selbstbewusst? Dorothea Pfeiffer hat das in der Stadthalle in einem Vortrag erklärt. Foto: Möller

Kindheit geprägt wurde, oft in starkem Kontrast zu Idealbildern der Personen stehe. Deshalb zweifeln viele an ihrem

Können oder fühlen sich mit ihrem Erscheinungsbild unwohl.

Pfeiffer lud das Publikum des Vortrags dazu ein, sich selbst zu fragen: Was habe ich für ein Selbstbild? Wie gehe ich mit mir um? Mit niemandem gehe man härter ins Gericht als mit sich selbst.

Man sollte seine Denkweise auf Wachstum ausrichten

Die Vortragende erklärte, wie man mit einfachen Mitteln sein Selbstbild zum Positiven verändern kann. Hilfreich sei vor allem eine Technik, die sich »Growth-Mindset« nennt. Dem »inneren Kritiker«, der eher ängstlich macht, wird so eine Denkweise entgegengesetzt, die auf Wachstum ausgerichtet ist. Statt sich zu sa-

gen »Kann ich nicht«, wechselt man die Perspektive zu »Ich kann das lernen.« Oder: »Ich kann besser werden.«

Auch die Körpersprache trage zum Selbstbild bei. Schon ein bloßes Lächeln könne helfen, sich zu entspannen und die eigene Stimmung zu heben, sagt Dorothea Pfeiffer. Durch eine bewusste Körperhaltung signalisiere man dem Gehirn: »Es ist alles ok. Ich habe die Lage im Griff.«

Und was ist wichtig für eine gute Körpersprache? Gerade Haltung, Leuten regelmäßig ins Gesicht schauen, Lächeln, ruhige Stimme. Und auch die Art, wie man sich anziehe, sei sehr wichtig, betonte Dorothea Pfeiffer. Denn auch damit sende man eine Botschaft über sich. Jeder solle sich deshalb fragen: »Wie zieht sich der Mensch, der wir sein wollen, gern an?«