



Wer sind die Helden der zweiten Reihe?

Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie wollen bzw. sollen einen Vortrag halten, oder vor einer größeren Gruppe etwas sagen, und reagieren mit Nervosität, Unsicherheit oder Angst darauf. Ähnliche Gefühle können bei wichtigen Prüfungen oder während einer Lernphase auftreten. Vielleicht entsteht sogar eine Denkblockade, die Sie daran hindert, das abzurufen, was Sie eigentlich gelernt haben, und wissen müssten. Sie machen sich Selbstvorwürfe und Ihr Selbstwertgefühl leidet darunter. Das trägt aber meistens nur noch dazu bei, dass sich Ihre Denkhemmung weiter fortsetzt. Die anfänglich befürchtete Situation tritt tatsächlich ein, und die berühmte „selbsterfüllende Prophezeiung“ nimmt ihren Lauf. Natürlich sinkt Ihr Selbstwert weiter nach unten, und Sie befürchten, dass zukünftige Situationen nach einem ähnlichen Muster ablaufen können. Es kommt zu weiteren Selbstvorwürfen und Selbstzweifeln, und am Ende ist die Gefahr groß, dass Sie sich gar nichts mehr zutrauen.

Vielleicht gehören Sie auch zu den Helden der zweiten Reihe? Denen kommt das oben beschriebene meist sehr bekannt vor. **Wer genau damit gemeint ist, und ob Sie vielleicht dazugehören, erfahren Sie hier:**

Die Helden der zweiten Reihe sind eher besonnen, zurückhaltend und introvertiert. Sie lassen Anderen eher den Vortritt, bleiben lieber im Hintergrund und denken einmal mehr über etwas nach. Das führt dazu, dass sie unscheinbar erscheinen, langsamer ans Ziel kommen und manchmal auch Irritationen bei ihrem Gegenüber auslösen. Manche von ihnen könnte man auch in den Bereich der hochsensiblen Persönlichkeiten (HSP) zuordnen, wobei es nicht unbedingt gleichzusetzen ist.



Zufriedene Helden der zweiten Reihe fühlen sich wohl an ihrem Platz. Sie genießen ihre bedächtige und achtsame Art. Sie ruhen in ihrer Gelassenheit und haben sich mit ihren Stärken und Schwächen auseinandergesetzt. Sie können mit Vertretern aus den anderen Reihen gut kooperieren und koexistieren. Probleme entstehen, wenn die Persönlichkeiten mit ihrer Situation hadern, sich schwach fühlen, und die zweite Reihe mit zweiter Klasse verwechseln. Das führt häufig zu Versagensängsten, Minderwertigkeitskomplexen, depressiven Gedanken, Leistungsdruck, etc. bis hin zu Identitätskrisen. Sie haben irgendwie das Gefühl „falsch“ zu sein und scheitern nicht selten daran, dass sie ihre Fähigkeiten im beruflichen, aber auch im privaten Bereich nicht ausspielen können. Sie bleiben immer unter ihren Leistungen, teils weil sie sich ihrer Ressourcen nicht bewusst sind, teils weil ihnen Blockaden im Weg liegen.

Falls Sie sich als ein möglicher Held der zweiten Reihe angesprochen fühlen, könnten dies mögliche Themen von Ihnen sein:

- **Auftritts- und Redecoaching**
- **Angst in Prüfungssituationen**
- **Selbstwerttraining**
- **Ressourcensuche**
- **Präsentationstraining**
- **Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung**
- **Spezial: Gelassen in die Fahrschulprüfung**

Helden der zweiten Reihe * Auftritts- und Prüfungscoaching * Selbstwerttraining

Axel Pieper, Maschstraße 14, 38114 Braunschweig, Tel: 0531 – 2082227 email: klopfoaching@web.de

Kontoverbindung: norisbank Braunschweig * Kontonummer 4117719 * BLZ 76026000 * Steuernummer: 73738389949