

ROBERT HARINGSMA

Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen!



Sich gut fühlen und mehr leisten

Robert Haringsma

Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen!

Sich gut fühlen und mehr leisten

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

ROBERT HARINGSMA

STÄRKEN SIE IHR SELBSTVERTRAUEN!

SICH GUT FÜHLEN UND MEHR LEISTEN

Aus dem Niederländischen
von Bärbel Jänicke

Junfermann Verlag
Paderborn
2015



Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag,
Paderborn 2015

Copyright © der Originalausgabe: Uitgeverij Lannoo nv, 2012
Die Originalausgabe ist 2012 unter dem Titel
Vergroot je zelfvertrouwen bei Lannoo erschienen,
<http://www.lannoo.com>.

Übersetzung Bärbel Jänicke

Coverfoto © gustavofrazao – fotolia

Covergestaltung/Reihenentwurf Christian Tschepp

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-435-2

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN: 978-3-95571-433-8 (EPUB), 978-3-95571-434-5 (MOBI),
978-395571-419-2 (Print).

Inhalt

Einleitung.....	7
TEIL I: OPTIMALES SELBSTVERTRAUEN	13
1. Was ist optimales Selbstvertrauen?.....	15
2. Optimales Selbstvertrauen in der Praxis.....	27
<i>Übung:</i> Testen Sie Ihr Selbstvertrauen	29
TEIL II: SELBSTWERT	31
<i>Übung:</i> Entdecken Sie Ihre Stärken	32
3. Was ist Selbstwert?	37
4. Verändern Sie Ihr Denken	45
<i>Übung:</i> Steigern Sie Ihren Eigenwert.....	53
5. Bestimmen Sie Ihre Werte	59
<i>Übung:</i> Lernen Sie, Entscheidungen zu treffen	62
<i>Übung:</i> Die Zeitreise	63
<i>Übung:</i> Führen Sie ein Tagebuch	64
TEIL III: KOMPETENZ	67
6. Glauben Sie an sich selbst.....	69
<i>Übung:</i> Hoffnung schöpfen.....	74
<i>Übung:</i> Stärken Sie den Glauben in Ihre eigenen Kompetenzen.....	78
7. Entwickeln Sie Kompetenzen	79
<i>Übung:</i> Vergrößern Sie Ihr Wissen und Ihr Können.....	83
8. Lösen Sie Probleme.....	85
<i>Übung:</i> Der Sieben-Schritte-Plan zur Problemlösung.....	87
9. Ändern Sie Ihr Verhalten	97

TEIL IV: ARBEIT AM OPTIMALEN SELBSTVERTRAUEN	103
10. Perfektionismus und Versagensangst.....	105
<i>Übung:</i> Egoorientiert oder aufgabenorientiert?	112
11. Arroganz und Minderleistung	115
<i>Übung:</i> Suchen Sie Herausforderungen.....	119
12. Sich neuen Situationen stellen	121
13. Der Selbstvertrauenszyklus.....	129
TEIL V: STÄRKEN SIE DAS SELBSTVERTRAUEN IHRER KINDER	137
14. Liebe und Lob – wie stärken wir unsere Kinder richtig?.....	139
Dank.....	149
Anmerkungen.....	151

Einleitung

Ziel dieses Buches

Selbstvertrauen beeinflusst unser Leben auf vielfältige Weise. Mangelndes Selbstvertrauen kann alle möglichen unangenehmen Folgen für unser Gefühlsleben und Verhalten haben. Es sorgt dafür, dass wir uns nicht im besten Licht zeigen, und es kann uns unsicher und traurig machen. Menschen mit starkem Selbstvertrauen sind dagegen glücklicher und leiden weniger unter psychischen Problemen. Sie zeigen mehr Initiative und fühlen sich unter Menschen wohler. Selbstvertrauen ist, kurz gesagt, ein Mittel zur Erreichung eines Ziels. Wir brauchen es, um uns wohlzufühlen und unser Leben gut und sinnvoll zu gestalten.

Wenn Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, haben Sie womöglich selbst wenig Selbstvertrauen. Vielleicht suchen Sie aber auch nach einer Möglichkeit, jemandem in ihrem Umfeld dabei zu helfen, seinen Perfektionismus, seine mangelnde Selbstachtung oder seine Versagensangst zu überwinden. Oder Sie sind ein Elternteil oder ein Erzieher und suchen nach einem verantwortungsbewussten Weg, das Selbstvertrauen von Kindern zu stärken. Wie immer Ihre Frage lauten mag, Sie sind sicherlich auf der Suche nach einer klaren und gut begründeten Antwort, die Sie direkt in die Praxis umsetzen können.

Dieses Buch ist daher ausdrücklich als *Selbsthilfe-Buch* konzipiert. Ich habe es geschrieben, um Sie beim Aufbau Ihres eigenen Selbstvertrauens oder des Selbstvertrauens anderer zu unterstützen. Im ersten Kapitel gehe ich darauf ein, was genau Selbstvertrauen ist.

Danach schildere ich eine Reihe praktischer Schritte, die Sie unternehmen können, um Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Dabei kommt unter anderem Folgendes zur Sprache:

- Praktische Aufgaben. Wissen ist wichtig, aber es bringt nicht viel, wenn man es nicht praktisch umsetzt.
- Was sind die häufigsten Fehler, wenn es um die Stärkung des Selbstvertrauens geht (und wie können Sie sie vermeiden)?
- Wie geht man mit Perfektionismus und Versagensangst um?
- Welche Quellen des Selbstvertrauens gibt es?
- Wie kann man voller Selbstvertrauen sein, ohne arrogant oder eingebildet zu wirken?

Im letzten Kapitel des Buches werden diese ganzen Informationen in einem Stufenplan zusammengefasst, mit dem Sie nach dem Lesen dieses Buches Ihr Selbstvertrauen weiter stärken können. Für jeden Bereich Ihres Selbstvertrauens erhalten Sie spezielle Aufgaben. So verfügen Sie über ein übersichtliches Handbuch, mit dem Sie sofort in die Praxis einsteigen können.

Ich verspreche Ihnen nicht, dass Sie mithilfe dieses Buches all Ihre Träume erfüllen und ein *unerschütterliches, felsenfestes Selbstvertrauen* aufbauen werden, das niemals ins Wanken gerät. Solche Versprechungen werden Ihnen nur von selbst ernannten „Gurus“ aufgetischt, im ungünstigsten Fall tragen sie gerade zu einer Schwächung des Selbstvertrauens bei. Denn letztlich wird man sich immer eingestehen müssen, dass man die versprochene Perfektion nie erreicht, und sich dafür dann noch die Schuld geben. Das will ich Ihnen nicht antun.

Ich möchte daher gleich vorab sagen, dass die persönliche Entwicklung ein Prozess ist, der langsam verläuft und sich fast nie unserer Vorstellung von Perfektion fügt. Es ist durchaus möglich, das eigene Selbstvertrauen zu stärken, doch dazu gibt es kein Wundermittel. Die Arbeit an sich selbst erfordert Zeit, Achtsamkeit und Engagement. Dieses Buch kann Ihnen auf Ihrer Tour ein guter Reiseführer sein, aber Sie selbst werden es letztlich sein, der den ersten Schritt gehen und die Disziplin aufbringen muss weiterzugehen. Die Lektüre dieses Buches ist ein erster Schritt auf Ihrer Reise, die Übungen zu nutzen füllt die restliche Wegstrecke Ihrer Reise aus.

Hintergrund

In meiner Praxis arbeite ich als Trainer täglich mit Menschen, die sich mehr Selbstvertrauen wünschen. In Gruppen oder Einzelgesprächen habe ich unterschiedlichste Menschen im Alter von 18 bis 65 Jahren begleitet, von Studierenden bis zu Führungskräften. Sie melden sich unter anderem in meinen Kursen an, weil sie sich unter Menschen oder in ihrer Partnerschaft nicht wohlfühlen. Ihr geringes Selbstvertrauen macht sich auch oft in professionellen Zusammenhängen bemerkbar, zum Beispiel häufig in der Vorstellung, nicht genug zu leisten. Manche von ihnen geraten in die Nähe eines Burn-outs, weil sie sich ständig dazu gedrängt fühlen, ein perfektes Ergebnis zu liefern.

Diese Rolle als Trainer war für mich nicht immer selbstverständlich. Denn früher habe ich selbst mit einem Mangel an Selbstvertrauen gerungen. Ich stottere schon mein ganzes Leben, und das hat sich lange sehr negativ auf mein Selbstvertrauen ausgewirkt. Ich versuchte immer, mein Gestammel zu kompensieren, indem ich mich auf anderen Gebieten hervortat. Zum Beispiel indem ich mehr Bücher las als andere und bessere Noten erzielte. Ich war ständig darum bemüht, besser zu sein als

die anderen. Meinem Selbstvertrauen half das aber wenig. Solange meine Leistung gut war, fühlte ich mich ziemlich wohl. Aber es bestand immer die Gefahr, letztlich doch noch zu versagen und damit zu offenbaren, dass ich „nicht gut genug war“. Dieser Druck hatte zur Folge, dass mich eine ständige Unruhe begleitete. Und wenn ich wirklich einmal hinter der Leistung der anderen zurückblieb, fühlte ich mich erst recht mies.

Es hat mich viel Zeit gekostet zu erkennen, wie ich ein stabiles und starkes Selbstvertrauen entwickeln konnte. Zum ersten Mal entdeckte ich die Möglichkeiten einer solchen persönlichen Entwicklung, nachdem ich mir in der örtlichen Bibliothek ein Buch von Anthony Robbins ausgeliehen hatte. Robbins ist einer der bekanntesten „Selbsthilfegurus“. Er hat zahlreiche Bücher über persönliche Entwicklung und Erfolg verfasst. Ich fand die Themen, die in seinem Buch besprochen wurden, sehr interessant, erkannte aber auch, dass viele Dinge so nicht funktionierten. Ich studierte Psychologie, um herauszufinden, was die Wissenschaft zum Thema persönliche Entwicklung zu sagen hatte. Doch schon bald musste ich erkennen, dass die Psychologie an diesem Thema nur wenig Interesse hatte. Während meines Studiums habe ich eine Menge Nützliches über den Aufbau einer Studie, die Möglichkeit, bei Klienten Veränderungen zu bewirken, und die Persönlichkeit und deren Entwicklung gelernt. Dabei ging es jedoch vor allem um die Heilung von Kranken und weniger um die Entwicklung von gesunden Menschen.

Meine Abschlussarbeit habe ich schließlich über die Wirkung von Selbsthilferatgebern geschrieben. In den Büchern von Dr. Anthony Robbins, Wayne Dyer und anderen Selbsthilfegurus geht es um das Streben nach einem besseren Leben und die Suche nach Glück. Doch oft lässt die Qualität ihrer Ratschläge einiges zu wünschen übrig. Freilich muss man den Autoren zugutehalten, dass sie Fragen zu Glück, Normen und Werten, zu Liebe und Sinnsuche zumindest thematisieren. Im Schlussteil meiner Abschlussarbeit habe ich daher die Frage aufgeworfen, warum die wissenschaftliche Psychologie diesen Themen so wenig Aufmerksamkeit schenkt.

Der Zweitgutachter meiner Arbeit sagte mir, dass man sich in der sogenannten Positiven Psychologie durchaus wissenschaftlich mit diesen Themen auseinandersetze. Diese ziemlich neue Richtung innerhalb der Psychologie konzentrierte sich auf die Frage, was ein glückliches Leben sei und wie man es verwirklichen könne. In den Medien wird sie auch als „Glückswissenschaft“ bezeichnet. Die erforscht beispielsweise Themen wie Weisheit, Glück, positives Denken, Selbstdisziplin und soziale Fähigkeiten. Diese eine Anmerkung zu meiner Arbeit hat weitgehend darüber entschieden, womit ich mich in den Jahren danach beschäftigen sollte.

Der erste Schritt, zu dem ich mich entschieden hatte, bestand darin, selbst etwas zur Forschung innerhalb der Positiven Psychologie beitragen zu wollen. Das gestaltete

sich damals noch ziemlich schwierig. Schon während meines Studiums hatte ich ja erfahren müssen, dass man vier Jahre studieren konnte, ohne je etwas über positive Psychologie zu hören. Und bei der Suche nach einer Alma Mater für meine Promotion zeigte sich, warum. Die meisten Universitäten standen der Erforschung dieser Themen äußerst reserviert gegenüber. Nur die Freie Universität Amsterdam wollte diesen Themen eine Chance einräumen. So habe ich 2009 mit meiner Promotion zur Wirksamkeit von Selbstvertrauens-Trainings begonnen. Ich habe die internationale Literatur auf diesem Gebiet aufgearbeitet und schließlich wirksame Prinzipien zur Entwicklung eines starken Selbstvertrauens gefunden. Die Zeit, in der ich mich dieser Untersuchung widmete, hatte viele positive Konsequenzen.

Zunächst einmal bewirkte sie, dass mein persönliches Selbstvertrauen enorm gestärkt wurde. Ich habe eingesehen, dass ich nicht mit meinem Stottern gleichzusetzen bin, sondern auch andere Charaktereigenschaften habe, die mich zu einem wertvollen Menschen machen. Außerdem habe ich entdeckt, dass der Versuch, sein Selbstvertrauen auf die eigenen Leistungen und Erfolge aufzubauen, ein Spiel ist, das man niemals gewinnen kann. Das Selbstwertgefühl kann nur stabil sein, wenn es aus einem selbst kommt und nicht zu sehr auf dem Urteil anderer beruht. Diese Einsicht hat mir viel innere Ruhe verliehen und dazu geführt, dass ich eine Menge nebensächlicher Dinge, über die ich mir immer große Sorgen gemacht hatte, leichter relativieren konnte.

Als ich nicht mehr versuchte, meinen Selbstwert durch Leistung zu steigern, gelang mir lustigerweise auf einmal manches viel besser. Ich gründete das Institut für Positive Psychologie und, wie Sie sehen, habe ich die Möglichkeit erhalten, ein Buch dazu zu schreiben. Für mich persönlich ist es allerdings am erstaunlichsten, dass ich trotz meines Stotterns inzwischen vielfach von Universitäten und Unternehmen als Referent angefragt werde. Wenn ich heute auf mein Leben zurückblicke, wünsche ich mir, ich hätte dieses Wissen über Selbstvertrauen schon früher gehabt. Das hätte mir einiges an Kopfzerbrechen erspart und hätte mich in meinem Leben glücklicher und zufriedener gemacht. Um zu verhindern, dass andere ebenfalls unnötig mit einem Mangel an Selbstvertrauen ringen, habe ich begonnen, Trainings und Coachings zu geben und Bücher und Artikel zu diesem Thema zu schreiben.

Vor allem jedoch haben mir meine Studien ermöglicht, meine persönliche Erfahrung für viele andere Menschen zu verallgemeinern. Denn meine persönliche Erfahrung allein sagt per se noch nicht viel darüber aus, wie Selbstvertrauen bei anderen Menschen funktioniert. Menschen, die sich immerzu als „Erfahrungsexperten“ anpreisen, ähneln eher Friseuren, die jedem ihrer Kunden den Haarschnitt verpassen, der ihnen selbst gut steht. Um zu verhindern, dass ich selbst in diese Falle tappe, habe ich mich auf eine große Zahl psychologischer Untersuchungen gestützt, Untersu-

chungen, die von Laborexperimenten bis zu Beobachtungen in Klassenzimmern reichen. Und um diese Ergebnisse zu überprüfen, habe ich schließlich selbst eine Studie mit etwa hundert Testpersonen durchgeführt. Ich habe sie ein Training durchlaufen lassen und eruiert, ob ihr Selbstvertrauen dadurch tatsächlich gestärkt wurde. Auf diese Weise wollte ich kontrollieren, ob meine Art zu arbeiten bei ihnen Wirkung zeigte.

Dabei war es interessant zu sehen, wie Menschen diese Theorie auffassen und in ihrem eigenen Leben anwenden. Manche Teilnehmer fanden nun endlich den Mut, gewisse Karriereschritte zu unternehmen, andere wiederum wagten es, sich einem schwierigen Gespräch mit ihrem Partner oder ihrem Vorgesetzten zu stellen. Ich machte jedoch vor allem die Erfahrung, dass sich die Teilnehmer nach dem Training entspannter fühlten und sich weniger Sorgen um ihren Selbstwert machten. So bekam die Theorie in der Praxis für mich plötzlich ein menschliches Antlitz. Das vermittelte mir Einsichten in das Phänomen des Selbstvertrauens, die viel weiter reichten als meine eigene Erfahrung.

Das Institut für Positive Psychologie

Ich möchte mich dafür stark machen, die Positive Psychologie auch in den Universitäten einzuführen. Außerdem setze ich mich dafür ein, das Wissen dieses Fachgebiets einer größeren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Dabei spielt die Website des Instituts für Positive Psychologie (www.ivpp.nl) eine wichtige Rolle. Dort veröffentliche ich Artikel über alle möglichen Themen der Positiven Psychologie.

Wenn Sie Fragen zu meinem Buch haben oder darüber diskutieren möchten, lade ich Sie herzlich ein, die Seite des IVPP zu besuchen. Dort können Sie sich kostenlos als Mitglied einschreiben und erhalten anschließend direkten Zugang zum Mitgliederforum. Unter r.c.haringsma@ivpp.nl können Sie mir auch persönlich mailen. Ich würde mich freuen, etwas über Ihre Erfahrungen zur Anwendbarkeit des Buches in der alltäglichen Praxis zu hören.

Nun bleibt mir noch, Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und Erfolg mit den Übungen zu wünschen!

Robert Haringsma

Teil I

Optimales
Selbstvertrauen

1. | Was ist optimales Selbstvertrauen?

Ein Buch über Selbstvertrauen kann nur mit der Frage beginnen: Was ist Selbstvertrauen? Obwohl wir alle wissen, wie sich Selbstvertrauen (und der Mangel an Selbstvertrauen) anfühlt, ist es gar nicht so leicht, genau zu erklären, was es ist. Ich möchte das in einer kurzen historischen Schilderung des wissenschaftlichen Denkens zum Phänomen Selbstvertrauen erläutern. Dabei wird deutlich werden, dass noch in den Achtzigerjahren des letzten Jahrhunderts Selbstvertrauen sowohl als Ursache wie auch als Lösung aller psychischen Probleme angesehen wurde. Spätere Forschung hat dann allerdings dazu geführt, dass der Begriff Selbstvertrauen einen schlechten Ruf bekam. Zum Schluss werde ich auf die Methode eingehen, die ich in diesem Buch verwende.

Worin liegt das Problem?

„Ein Mangel an Selbstvertrauen führt zu schlechten schulischen Leistungen.“ 1980 hielten amerikanische Psychologen die Belege für diese Behauptung für so stark, dass man sie als bewiesene Tatsache betrachten könne.¹ Man rief umfangreiche Programme ins Leben, um das Selbstvertrauen von Schülern zu stärken, Programme, in denen man den Kindern beibrachte, positiv über sich zu denken. So wurde beispielsweise eine „Magic Box“ von Hand zu Hand gereicht, die die Antwort auf die Frage enthalten sollte, wer die bemerkenswerteste Person der Welt sei. Wenn die Schüler in die Schachtel schauten, entdeckten sie ihr eigenes Spiegelbild. Die Antwort lautete also für jeden Schüler „ich selbst“.²

Mir scheint es schon an sich nicht vernünftig zu sein, Kinder dazu zu erziehen, sich selbst ganz fantastisch zu finden. Leider gingen die Schulen aber noch weiter. Negative Beurteilungen wurden für das Selbstvertrauen des Kindes als schädlich erachtet. Daher verzichtete man auf Tests bei den Kindern. Waren sie einmal unumgänglich, wurde stark davon abgeraten, ein negatives Feedback („Das war nicht ausreichend“) zu geben. Es ist natürlich klar, dass auch Studenten, die in der Schule gelernt hat-

i Die Theorie dieses Buches beruht auf wissenschaftlichen Untersuchungen, nicht nur meinen eigenen, sondern auch denen vieler anderer. Aus Respekt vor der Arbeit dieser Wissenschaftler und aus Gründen wissenschaftlicher Redlichkeit verweise ich möglichst genau auf die entsprechenden Untersuchungen. Ich verstehe jedoch auch, dass 99 Prozent meiner Leser nicht unbedingt an diesen Quellen interessiert sind, daher sind sie in den Endnoten am Ende des Buches angegeben. Wenn Sie spezielle Fragen zur wissenschaftlichen Fundierung des Buches haben, können Sie unter r.c.haringsma@ivpp.nl jederzeit Kontakt mit mir aufnehmen.

ten, dass sie „die bemerkenswerteste Person der Welt“ sind, entsprechend behandelt werden wollten. Sie hatten jedoch wenige Kompetenzen, die eine solche Vorzugsbehandlung gerechtfertigt hätten. Als diese Kinder ihren Platz in der Gesellschaft suchten, zeigten sich die Grenzen dieser Selbstvertrauensprogramme dann in aller Deutlichkeit. An ihrem ersten Arbeitsplatz sahen sie sich nämlich mit der harten Realität konfrontiert. Hier wurden sie nach ihrer Leistung bewertet, und das oft auf ziemlich unmissverständliche Art und Weise, was nicht selten zu Konflikten mit ihren Arbeitgebern führte. Diese hatten häufig den Eindruck, dass ihre neuen Mitarbeiter verwöhnt seien, wenig Rückgrat zeigten und außerdem zu wenig leisteten. So verbreitete sich in der Gesellschaft schon bald die Ansicht, dass Selbstvertrauen alles andere als ein Wundermittel war.

Diese intuitive Auffassung wurde zunehmend durch eine ganze Reihe von Studien gestützt. Roy Baumeister, der zunächst selbst über das Phänomen Selbstvertrauen geforscht hatte, wurde bald zu einem seiner schärfsten Kritiker. In einem großen Übersichtsartikel, in dem er die Ergebnisse unzähliger Beiträge zu diesem Thema zusammenfasste, kam er zu dem Schluss, dass sich Menschen mit einem großen Selbstvertrauen zwar besser fühlten, es aber keinerlei Hinweise darauf gäbe, dass sie auch bessere Leistungen erbrachten.³ Ein starkes Selbstvertrauen sei weder in der Schule noch im Arbeitsleben ein sicheres Indiz für Erfolg. Menschen mit einem starken Selbstvertrauen blickten zwar positiv in die Zukunft und entwickelten eher Initiative als Menschen mit geringem Selbstvertrauen. Ihr starkes Selbstvertrauen sorgte jedoch nicht dafür, dass sie in der Schule oder am Arbeitsplatz mehr leisteten. Auch als Führungskräfte bewährten sie sich nicht besser als andere. Außerdem seien Menschen mit geringem Selbstvertrauen nicht gewalttätiger als andere, und das Risiko, dass sie rauchten, tranken oder Drogen nahmen, sei nicht überdurchschnittlich hoch. Offenbar waren die Auswirkungen sowohl eines zu großen als auch eines zu geringen Selbstvertrauens stark übertrieben eingeschätzt worden. Es hatte den Anschein, als habe unser Selbstvertrauen wenig mit unserer Leistung zu tun.

Baumeister schlug vor, zur Stärkung unseres Selbstvertrauens am besten am Ausbau unserer Kompetenzen zu arbeiten. Wenn Menschen mehr leisten, steigere sich das Selbstvertrauen von selbst. Die Studien von Jennifer Crocker und Lora Park⁴ belegten jedoch das Gegenteil. Sie untersuchten Menschen, die ihr Selbstvertrauen auf ihre Erfolge und ihre Leistung stützten. Ihre Testpersonen hatten also, ohne Baumeisters Rat zu kennen, dessen Strategie schon angewandt. Diese Studie zeigte allerdings, dass bessere Leistungen nicht eine Stärkung des Selbstvertrauens bewirkten. Ja mehr noch, Selbstvertrauen, das auf Leistung basierte, erwies sich sogar als besonders fragil. Solange jemand genug leistete, war sein Selbstwertgefühl hoch. Doch sobald im Leben einmal etwas schiefging, schwand dieses Gefühl rasend schnell dahin. So schnell, dass sich Depressionen und eine Vielzahl anderer Probleme einstellen konnten.