



# SELBSTBEWUSSTSEIN VON MÄDCHEN STÄRKEN

MÄDCHEN- UND  
FRAUENSCHACHKONGRESS 2018

WEIMAR

ISABEL STEIMBACH | REFERENTIN FÜR ALLG. JUGENDARBEIT



# „Warum wollen Sie das?“

---



- ◆ Trotz geringerem Selbstbewusstsein genauso klug, talentiert, fleißig  
➔ Chancen bleiben ungenutzt



# Was erwartet und heute?




- ◆ Situation im Schach
- ◆ Was ist Selbstbewusstsein
- ◆ Warum sind machen selbstbewusster als andere
- ◆ Achtung Falle
- ◆ Was sollte die betreuende Person tun
- ◆ Übungen



# Die Situation

---



- ◆ Deutlich weniger Mädchen als Jungs
- ◆ Unsicherheit im Training und der Partie
- ◆ Halten sich zurück  
     Chancen bleiben ungenutzt!



# Was ist Selbstbewusstsein?



- ◆ Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- ◆ Der Glaube Fähigkeiten und Ressourcen zu haben um die vorliegende Aufgaben zu bewältigen
- ◆ Dein Ruf mit dir selbst, was Du über dich denkst



# Was ist Selbstbewusstsein?



- ◆ Die gute Nachricht: Es ist erlernbar!
- ◆ Erworbene Einstellung
- ◆ Benötigt Zeit
- ◆ Für Leute mit hohem Selbstwertgefühl können geringes Selbstwertgefühl schwierig nachvollziehen



# Ausgeprägtes Selbstbewusstsein



- ◆ Nehmen Herausforderungen an denen sie wachsen können eher an
- ◆ Selbstwert schützen: nicht von äußeren Dingen abhängig machen
- ◆ Selbstwert abhängig von anderen: Macht über andere Person, Abhängigkeit
- ◆ Nehmen Kritik nicht persönlich
- ◆ Unterscheidung zwischen dem was wir tun und was wir sind



# Geringes Selbstbewusstsein, warum?

---



- ◆ Wollen bescheiden sein
- ◆ Erwartung von anderen niedrig halten, da Angst besteht diese nicht zu erfüllen





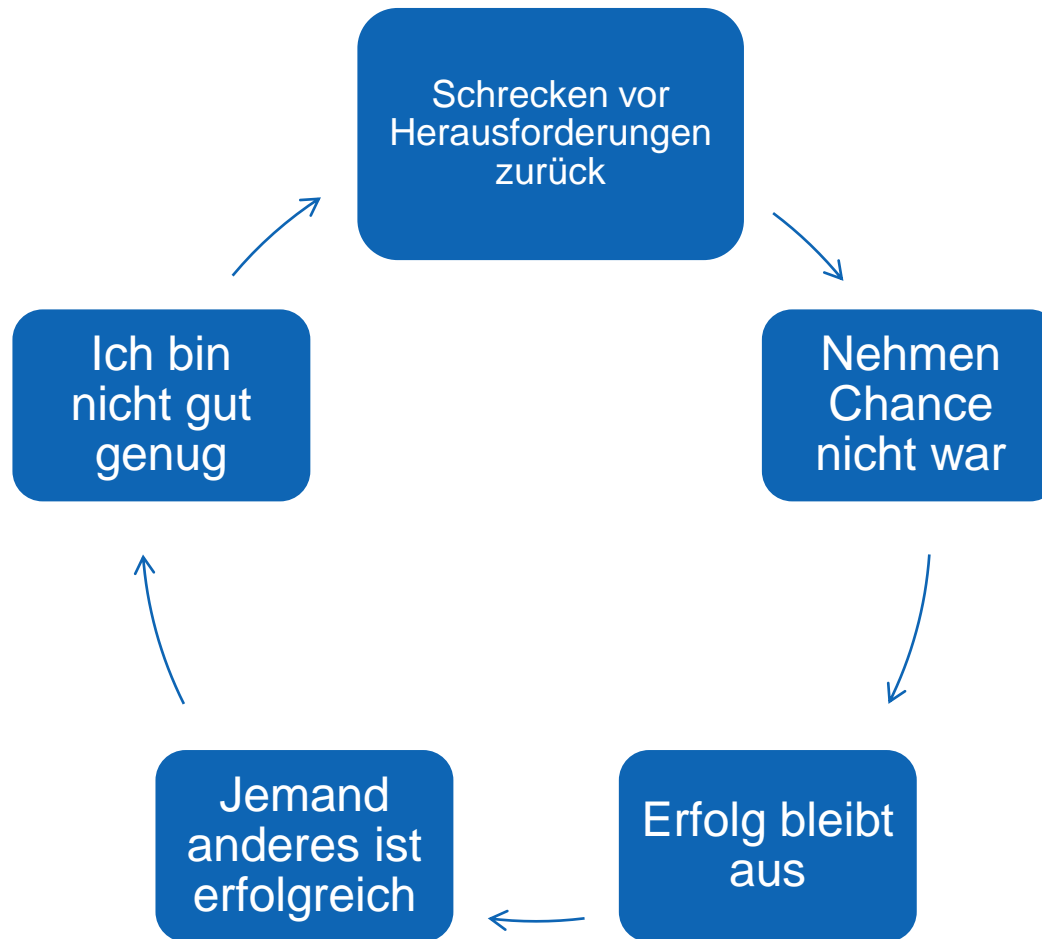
# Folgen von geringem Selbstbewusstsein



- ◆ Trauen sich nicht auf andere zuzugehen
- ◆ Schwieriger Kontakte knüpfen
- ◆ Schwieriger Freunde finden
- ◆ Druck: möchte Erwartungen erfüllen
- ◆ Klammern
- ◆ Zu kleine Ziele
- ◆ Geben zu schnell auf



# Die Abwärtsspirale



# Mindset



- ◆ “You would worry a lot less about what other people think of you, when you realize how seldom they do!”
- ◆ Jeder ist mit sich selbst am meisten beschäftigt



# Achtung Falle



- ◆ Selbstbewusstsein ist ein „Inside game“
- ◆ Selbstbewusstsein darf nicht ausschließlich von der Trainerin/ dem Trainer kommen
- ◆ Gefahr: Abhängigkeit
- ◆ Vergleichen mit andere:
  - Ich bin besser besser als XY
  - Temporäres Selbstbewusstsein: Es gibt immer jemand, der besser ist!



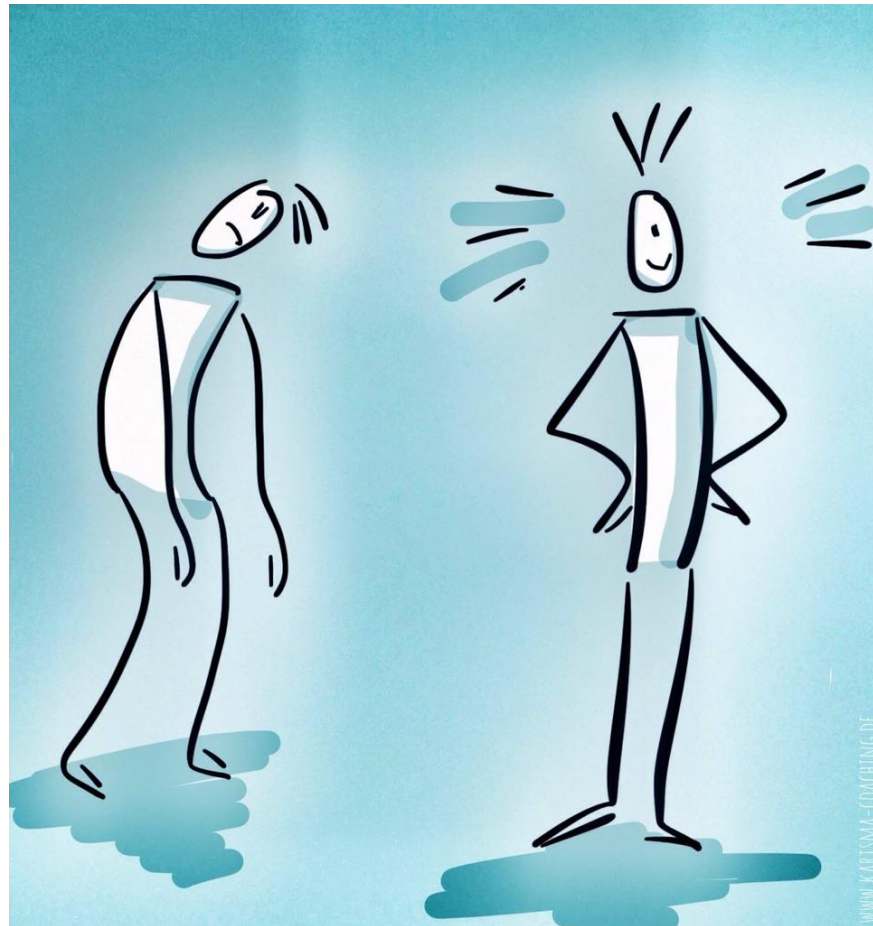
# Sofortübungen



- ◆ Komplimente machen, da andere nicht als Konkurrenten aufgefasst werden
  - Achtung! Ohne Selbstabwertung
- ◆ Aufrechte Körperhaltung



# Körperhaltung



# Körperhaltung



- ◆ Augenkontakt halten
- ◆ Aufrecht und offen
- ◆ Fester Händedruck (aber nicht wie Bobby Fischer)
- ◆ Ruhig und entspannt atmen



# Was kann Frau tun?



- ◆ “Confidence is an inside game!”
  - ◆ Fokussiere dich auf Dinge, die Du ändern kannst
  - ◆ Visualisierung:
    - Wie gehe ich auf den Gegner zu
    - Selbsterfüllende Prophezeiung
  - ◆ Erfahrung sammeln
- ➡ Selbstbewusstsein ist kein Schicksal





# Übung: Sich selbst vorstellen



- ◆ Übe deine Vorstellung: wer bin ich, was will ich und warum?
  - Einen Satz ausdenken und üben



# Stärken



- ◆ 10 Dinge aufschreiben die Du bereits erreicht hast
- ◆ Stärken aufschreiben, da häufig nicht wahrgenommen wird, was eine Stärke ist
- ◆ Langfristig: Erfolge vor Augen führen durch ein Erfolgstagebuch



# Das Erfolgstagebuch



- ◆ Erfolge festhalten
- ◆ Bei Unsicherheit/ Angst vor neuer Aufgabe kann auf Erfolge zurückgeblickt werden
- ◆ So viele Herausforderungen bewältigt, von denen Du es nicht erwartet hättest
- ◆ Du gewinnst öfters, als Du verlierst!



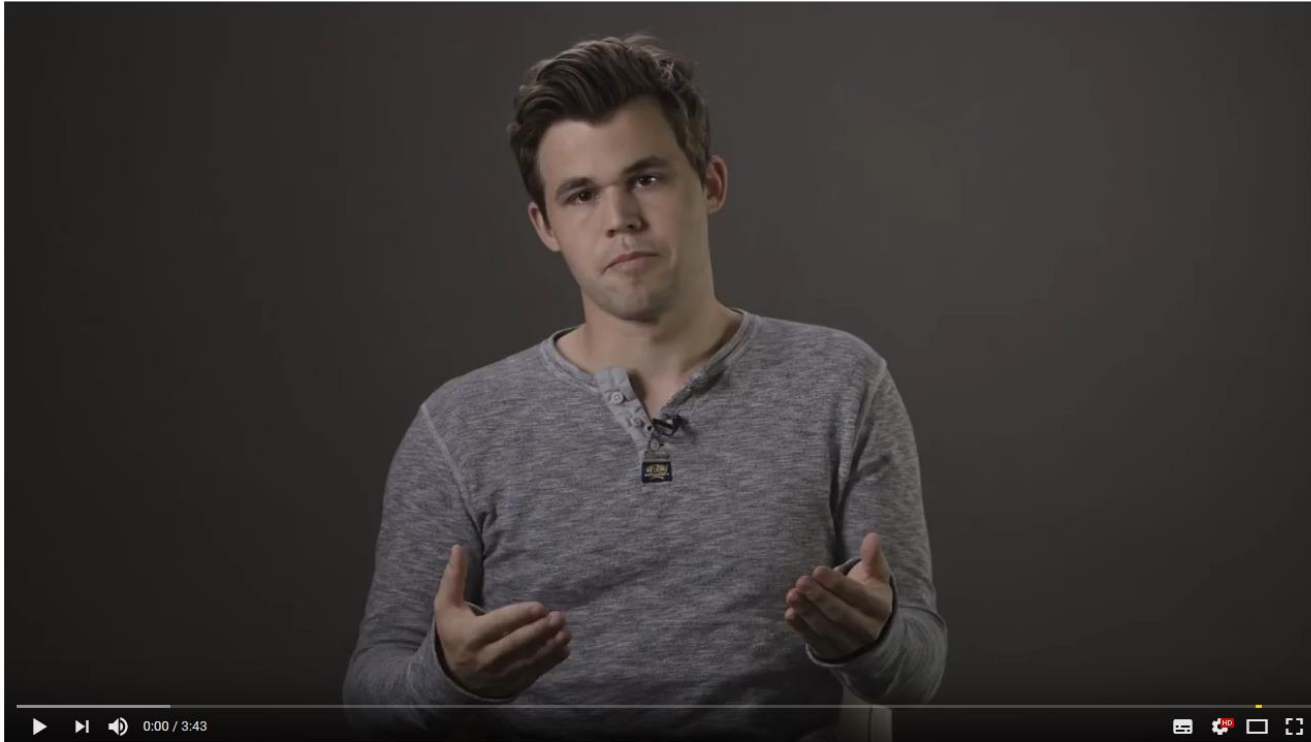
# Erfolge erkennen



- ◆ Erfolg mit eigener Leistung verbinden
- ◆ Wenn Mädchen gewonnen haben:
  - Mein Gegner war schlecht drauf
  - Ich hatte Glück



# Was berichtet Magnus Carlsen?



How Chess Grandmaster Magnus Carlsen Became No. 1 in the World | Peak Performance

80.045 Aufrufe

👍 3041 🗑️ 22 ➦ TEILEN 📄 ...

◆ <https://www.youtube.com/watch?v=81tmNazVFE0>



# Weitere Impulse/ Quellen



- ◆ Six Pillars of self esteem, Dr. Nathaniel Branden
- ◆ Was steht deinem Glück im Weg?, Dr. Katharina Tempel
- ◆ Redefabrik (Youtube)
- ◆ Charisma on Command (Youtube)
- ◆ Glücksdetektiv (Youtube)



# Diskussion und Erfahrungsaustausch

