

# Kursinhalte

## Mehr Mut, Selbstvertrauen und Innere Stärke!

### Modul 1

#### **Was gesundes Selbstvertrauen in Deinem Leben bewirken kann**

Du erreichst einfach mehr im Leben. Du holst Dir den Mann / die Frau Deiner Träume, weil Du Dich traust. Du bekommst den Job, den Du Dir wünschst, weil Du Vertrauen in Dich selbst hast und daran glaubst, dass Du es schaffen kannst. Dazu noch das herrliche Gefühl, dass Du es verdient hast. Ein Gefühl, dass Du tatsächlich auch lernen kannst.

### Modul 2

#### **Die Aufwärtsspiralen zu Deinem Erfolg**

In der positiven Psychologie geht es darum, sogenannte Aufwärtsspiralen, also Erfolgsspiralen in Gang zu setzen. Diese Erfolgsspiralen beziehen sich auf die drei Bereiche Fühlen, Denken und Handeln. Denn nur dadurch können wir zu dem werden, was wir werden können.

## **Modul 3**

### **Der Dreiklang von Achtsamkeit, Glück und Mut**

Achtsam heißt, den Moment zulassen und auch wieder loslassen – ihn auch sein zu lassen, so wie er eben ist.

Durch diese Form der Wahrnehmung ist es möglich, alte Denkmuster zu verlassen und sich auf Neues einzulassen.

Du wirst achtsam für Dich, Deine Wünsche, Deine Sehnsüchte, Deine Träume und Dein Leben. Dieses bewusste Wahrnehmen hilft beim Abbau von Spannungszuständen und subjektiver Überforderung.

Achtsamkeit ist erlernbar! Du kannst üben, wahrzunehmen und Du kannst erlernen, die positiven Effekte der Achtsamkeit für Dein Glück zu nutzen.

## **Modul 4**

### **Selbstwertgefühl und Selbstannahme**

Glück ist eine besondere Form von *Selbst-Bewusstsein*.

Wenn Du Dich selbst mit Deinen Gedanken, Wünschen, Träumen, Sehnsüchten, Hoffnungen und Zielen kennst und Dir bewusst bist, wer Du wirklich bist, dann ist das die beste Voraussetzung für unendliches Glücksempfinden.

Verhaltensforscher haben in vielen Studien die Bestätigung erhalten, dass das Glück der Motor für alles ist. Denn wir alle möchten glücklich sein.

Glück hat eine positive Wirkung auf unseren Körper und auf unsere Gedanken. Die Gedanken wiederum spiegeln sich in unserer Seele wider.

## **Modul 5**

### **Mit Glückstraining zu mehr Selbstvertrauen**

Mit dem Glück ist es wie mit allem, was du lernst:

Übung macht den Meister.

Ein kluger Dichter hat einmal gesagt, dass es die lohnendste Investition ist, die Du tun kannst, wenn Du Zeit, Geld und auch Arbeit in Dich selbst investiert. So ist es!

Untersuchungen zeigen: Je glücklicher Du Dich fühlst, desto besser ist Dein Selbstwertgefühl, desto glücklicher empfindest Du Deine Beziehungen, desto mehr engagierst Du Dich im Beruf und desto mehr bist Du mit Dir selbst zufrieden.

So wird ein positiver Kreislauf in Gang gesetzt.

## **Modul 6**

### **Zuverlässig zu einem besseren und stabileren Selbstvertrauen**

Verstehen und trainieren.

Es ist sehr wichtig für Dich zu verstehen, dass Dein Selbstvertrauen durch gezieltes Training steigt. Zusammenhänge, die Du liest und verstehst, helfen Dir dabei. Sie sind aber nur ein kleiner Teil des Plans. Trainieren heißt, jeden Tag ein paar kleine Dinge zu tun, um Erfahrungen zu machen. Positive Erfahrungen zu machen.

Das ist ein Gefühl, dass Du nicht wieder vergisst und auch nicht mehr missen möchtest.

Die Schritte wirklich gehen, sie erleben, sich selbst erleben. Üben!

Nimm das Training wichtig für Dich und Du wirst überrascht sein, was sich bei Dir alles zum Positiven ändern wird.

Um Selbstvertrauen zu entwickeln, brauchst du reale Erfahrungen, in denen Du merkst, dass Du tatsächlich etwas bewirken kann.

## **Modul 7**

### **Allgemeines und spezielles Selbstvertrauen**

Allgemeines Selbstvertrauen ist ein Grundvertrauen. Manchmal haben Menschen nur in bestimmten Bereichen ein gut ausgeprägtes Selbstvertrauen und leiden in anderen Bereichen oder in einem bestimmten Bereich unter einem schwach ausgeprägten Selbstwert. Sie haben aber die Möglichkeit ihr Selbstvertrauen z. B. im zwischenmenschlichen Bereich durch gezieltes Training aufzubauen. Es besteht immer die Möglichkeit zur Veränderung und zum Wachstum.

## **Modul 8**

### **Selbstvertrauen und Resilienz**

In der positiven Psychologie wird Selbstvertrauen als tief empfundenenes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten verstanden.

Wenn Du voller Selbstvertrauen bist, empfindest Du folgende Aussagen wie Deine innere Wahrheit:

- Ich kann erreichen, was ich mir vornehme.
- Ich schaffe das. Vielleicht nicht beim ersten Anlauf. Aber ich bleibe dran.
- Und egal was passiert, ich werde damit schon irgendwie klarkommen.
- Ich kann bewältigen, was auf mich zukommt, auch wenn es nicht einfach ist.
- Ich lerne aus meinen Erfahrungen (auch Fehlern), was für mich zu lernen wichtig ist.
- Ich gehe gestärkt aus schwierigen Situationen hervor.

- Ich vertraue auf mich und meine Fähigkeiten.
- Ich kann etwas bewegen.

Menschen mit einem gesunden Selbstvertrauen haben weniger Angst und Stress. Denn Selbstvertrauen ist das ultimative Gegengift gegen die Furcht.

Selbstvertrauen macht Dich stärker, robuster und weniger anfälliger gegen Stress, Krisen und die Unwägbarkeiten des Lebens.

## **Modul 9**

### **Selbstwirksamkeitserwartung**

Die Psychologie hat in einer Vielzahl wissenschaftlich fundierten Studien die positiven Folgen einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung untersucht.

Hier die Fakten aus den Studien:

- Du hast eine deutlich geringere Wahrscheinlichkeit, an Depressionen zu erkranken.
- Du empfindest weniger Stress.
- Mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung treten psychosomatische Erkrankungen seltener auf.
- Du erreichst eher Deine Ziele im Leben.
- Es fühlt sich richtig gut an und ist außerdem sehr gesund für Dich.

## **Modul 10**

### **Fokus Selbstvertrauen: Erfolge planen**

Du kannst Selbstvertrauen üben und Deine positive Selbstwirksamkeitserwartung steigern.

Du brauchst reale Erfahrungen, in denen Du merkst, dass Du tatsächlich etwas bewirken kannst. Du darfst Dir selbst beweisen, dass Du etwas bewegen und erreichen kannst. Du darfst Dir selbst zeigen, dass Du erfolgreich bist, weil Du erreichst, was Du Dir vorgenommen hast. Mit kleinen Zielen, ersten Schritten, die Du immer mehr steigern kannst, setzt Du selbst Deine Erfolgsspirale in Gang!

## **Modul 11**

### **Die Säulen Deines Lebens**

Stell Dir vor, Dein Leben würde auf Säulen stehen. Damit Dein Leben stabil ist, steht es auf mehreren Säulen. Und jede einzelne Säule trägt zum Halt in Deinem Leben bei.

Kümmerst Du Dich dauerhaft um eine Säule zu wenig, kann Dein ganzes Leben ins Wanken geraten. Wie sieht es bei Dir mit deiner Balance aus?

Was würde passieren, wenn eine gut beachtete Säule zum Beispiel Deine Karriere durch irgendwelche Gründe zum Einsturz kommt?

Sind die anderen Säulen so stabil, um die Balance zu halten?

## Modul 12

### **Erfolg: Selbstvertrauen**

Die sogenannten „Erfolgstagebücher“ haben eine riesige Wirkung bei den meisten Menschen.

Was passiert, wenn Du Deine Erfolge und Fortschritte regelmäßig wahrnimmst und wertschätzt?

Dein Selbstwert wächst exorbitant. Dein Mut auch. Denn Du schaffst plötzlich mehr Dinge, die Du Dir vorher gar nicht zugetraut hast. Mit mehr Selbstvertrauen kannst Du aktiver sein und Deine innere Stärke häufiger und intensiver spüren.

Jetzt kann es losgehen!!!

Ich wünsche dir eine glückliche Zeit des Wachstums!

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink that reads "Doreen Lichten". The signature is written in a cursive style with a large, sweeping initial 'D'.