

Selbstvertrauen Gewinnen

Selbstzweifel besiegen

Wie du von nun an selbstbewusst und voller Selbstvertrauen durch die Welt gehst.



Selbstvertrauen & Selbstbewusstsein lernen

Stell dir vor, du würdest gelassen und voller Selbstvertrauen auf fremde Menschen und neue Herausforderungen zugehen, ohne dich oder deine Fähigkeiten in Frage zu stellen.
Stell dir vor, nichts kann dich aus der Ruhe bringen, du bist stets zuversichtlich, selbstbewusst und vollkommen gelassen.
Wäre das nicht fantastisch?

Auch wenn du noch nicht das gewünschte Selbstvertrauen oder Selbstbewusstsein hast – **DU** kannst es lernen.

Selbstvertrauen kann man lernen.

Jeder einzelne von uns hat seine **eigene persönliche Lebensprüfung**, die es zu meistern gilt.
Als allererstes sollten wir lernen uns zu **LIEBEN**.
Der Mensch sollte sich selbst am besten kennen und auch verstehen.

Wir sollten sehr vieles akzeptieren, was wir nicht verändern können.
Jeder Mensch hat seine Vergangenheit – Erfahrungen, die uns geprägt haben und auch sehr oft dadurch die Hoffnung genommen hat.
Menschen machen öfters Fehler, denn dadurch hat man vieles verloren und ist oft gescheitert.
Was die meisten leider immer noch machen ist, dass wir uns zu sehr mit anderen Menschen vergleichen, uns dadurch klein fühlen und minderwertig.

Stück für Stück schwindet das Selbstvertrauen in uns.

Leben bedeutet Wachstum.

Leben bedeutet Lernen.

Leben bedeutet aufstehen, wenn wir hinfallen.

Wie entstehen Selbstzweifel?

Der Grund für Selbstzweifel und den innerlichen Kritiker ist in Jungen Jahren zu finden – in der Kindheit.

Erwachsene weisen uns stets ständig auf unsere Fehler hin, darauf wird immer mehr der Fokus gelegt, dadurch wird man bestraft und daher sinkt das Selbstvertrauen und auch unser Selbstbewusstsein.

Wenn man dann etwas gut gemacht hat wird dies oft gar nicht bis wenig beachtet.

Als Kind lernst du es nicht gelobt zu werden, wenn etwas sehr gut läuft. Wie sollte man denn auf sich stolz sein, wenn man es nicht gelernt hat, dass andere es auf uns sind.

Daher steigen die Selbstzweifel, das Selbstbewusstsein sinkt.

Klar ist auch das wir durch diese Sachen mögliche Fehler sehen, das Versagen, die möglichen, schrecklichen Konsequenzen - das haben wir gelernt.

Selbstzweifel entstehen in der Kindheit.

Dur das Modell-lernen (lerne durch Beobachtung) haben wir dann gelernt, wie wir mit uns sprechen.

Aussagen wie: „Das schaffst du eh nicht“, „DU taugst zu nichts“, „Von dir habe ich auch nichts anderes erwartet“, „Du hast 2 linke Hände“, „DU bist stinkfaul“, „Für dich gibt es niemals einen Deckel“, „Mit dir kann man sich nur ärgern“ frisst sich tief hinein und wird in den eigenen Gedanken und Verhalten immer wieder zu Tage gebracht.

Das Selbstvertrauen sinkt, das Selbstbewusstsein ist am Tiefpunkt.

Übung:

- **Überlege, welche Aussagen haben meine Eltern oft getätigt?**
- **Wo finden sich diese jetzt in meinem Leben?**
- **Haben diese nach wie vor Gültigkeit?**

Was ist Selbstvertrauen?

Selbstvertrauen ist das Vertrauen in die eigene Stärke und in die eigenen Fähigkeiten. Vertrauen in sich selbst zu haben (Selbstvertrauen), herausfordernde Situationen bewältigen zu können und zu glauben, die nötigen Fähigkeiten und Kenntnisse zur Bewältigung zu haben, das ist Selbstvertrauen.

Selbstvertrauen ist das Vertrauen in dich selbst.

Was ist Selbstbewusstsein?

Wie das Wort schon sagt, bedeutet selbstbewusst sein, sich seiner selbst bewusst zu sein. Wir kennen unsere Schwächen und Stärken – wenn uns jemand darauf anspricht, überrascht es nicht, da wir diese kennen.

Jeder einzelne kann daher stolz auf sich sein, hinter den Fehlern und Schwächen zu stehen, stets mit erhobenem Kopf, das bedeutet Selbstbewusstsein.

Keine Aussage kann uns erschüttern, auch kein Hindernis kann uns aufhalten oder vom Weg abbringen, da wir voller Selbstbewusstsein sind.

Dein Wert, deine Liebe zu dir selbst, sich nicht verändern, auch, wenn manches schief läuft, jemand dich kritisiert oder du etwas nicht kannst.

Selbstbewusstsein beschreibt das Überzeugt sein von den eigenen Fähigkeiten und den eigen Wert.

Sind Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein dasselbe?

Die Begriffe Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein werden zwar synonym verwendet und sind auch stark verwandt, jedoch gibt's es Unterschiede.

Selbstbewusstsein

Selbstbewusstsein blickt auf die Gegenwart und kennt die eigenen Stärken, Schwächen und Grenzen – selbstbewusste Menschen sind deren „bewusst“.

Selbstbewusstsein: „In kann gut Klavier spielen“

Selbstvertrauen

Selbstvertrauen richtet den Blick nach vorne in die Zukunft und versetzt uns in die Lage, diese Grenzen zu überwinden.

Durch Zuversicht und den Glauben an uns selbst, zeigt sich das Selbstvertrauen.

Selbstvertrauen: „Ich werde gut Klavier spielen“

Wie entsteht Selbstvertrauen?

Um Selbstvertrauen zu gewinnen, dürfen wir dem inneren Kritiker keinen Glauben schenken. Zweifel sind normal, Fehler sind menschlich - wir sind Menschen, machen Fehler, sind nicht perfekt.

Jedoch gibt es keinen Grund, uns schlecht fühlen zu müssen, zu leiden und sich das Leben unnötig schwer zu machen.

Wir dürfen die Worte des inneren Kritikers nicht glauben.

Selbstvertrauen gewinnen wir, wenn wir positive Erfahrungen machen.

Selbstbewusst werden wir, wenn wir glauben gut in der Schule zu sein, der Beweis ist die gute Note. Selbstvertrauen entsteht, wenn wir etwas sehr gut können und die Menschen unseren Glauben bestätigen.

Je öfter sich dieses wiederholt, umso eher schenken wir unseren Gedanken,

„Ich bin gut in ... Ich kann ... Ich bin ...“ glauben.

Wir sammeln Beweise, sind schlussendlich felsenfest davon überzeugt, können selbstsicher alle weiteren Aufgaben lösen und Herausforderungen bestehen.

Positive Gedanken sind der erste Schritt zu mehr Selbstbewusstsein.

Offenheit, Neugier, Akzeptanz und Wertschätzung für sich selbst, alle Fehler und Schwächen sind hierbei essenziell.

Aufgrund dessen das einige es von den Eltern leider nicht gelernt bekommen haben, sich selbst zu schätzen, lieben und zu loben, wollen wir es jetzt selbst lernen.

Jeder einzelne von uns ist sein eigener Cheerleader, die eigene liebevolle Mutter, die einem immer wieder gut zuspricht, der Vater, der einem auf die Schulter klopf, das eigene feiernde Publikum am Rockkonzert und sein eigener Fan.

Es ist menschlich, dass wir gemocht werden wollen, akzeptiert und talentiert sein wollen, das sicherte in der Steinzeit das Überleben.

Wenn wir unseren Wert immer von anderen Menschen abhängig machen, dann führt dies unweigerlich zu einer Achterbahnfahrt der Gefühle und wir sind ein Fähnchen im Wind, welches immer wieder in eine andere Richtung geweht wird, ohne Rückhalt und Sicherheit.

Selbstvertrauen entsteht, wenn wir glauben etwas zu können und in unserem Glauben bestätigt werden.

Jetzt ist es an der Zeit, sich nicht mehr den eigenen Selbstwert und das eigene Selbstbewusstsein von anderen abhängig zu machen – warte nicht auf das Lob anderer, auf deren Bestätigung – gib sie dir selbst, du hast es verdient!

Urängste als Selbstbewusstseins – Killer

Für Nervosität, Ängste, mangelndes Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sind 2 Urängste verantwortlich.

- **Die Angst, zu versagen**
- **Die Angst, abgelehnt zu werden**

Seit der Steinzeit begleiten uns diese Ängste und diese sind auch angeboren, da sie jeder Mensch in sich trägt.

Wenn wir nämlich nicht von der Herde akzeptiert worden sind, abgelehnt wurden, versagten, dann standen unsere Überlebenschancen schlecht.

Arbeitsteilung hat das Leben erleichtert – Beeren sammeln, Mammuts jagen, Kinder versorgen, das Feuer bewachen ... Ein Fehler hätte den Tod bedeuten können sowie der Ausschluss aus der Herde.

Heutzutage ist es eine irrelevante Angst – denn, wenn wir nicht gemocht werden, können wir jederzeit andere Orte und Menschen aufsuchen, die einem ähnlicher sind, besser verstehen, die uns nicht kritisieren, sondern schätzen.

Diese Menschen und Orte existieren. Vielleicht haben wir diesen nur noch nicht gefunden.

Selbstbewusst sind wir in einer Umgebung, in der wir uns gut und verstanden fühlen.

Nicht jede Situation ist das, nicht jede Situation war von Anfang an so. Du hast dich diesen Situationen gestellt, sie erfahren, positiv abgespeichert und nicht mehr als neuartig oder gefährlich gesehen.

Selbstvertrauen hast du in Situationen, die du gut kennst, die du oft erfahren hast und positiv bewältigt.

Klar ist es unangenehm, wenn wir in der heutigen Zeit nicht gemocht werden oder versagen, doch es ist nicht der Tod. Warum, weil wir unsere eigenen Erwartungen nicht erfüllen, weil wir uns mit anderen vergleichen, weil wir ein schwarz-weißes Denken an den Tag legen. Es gibt nur perfekt oder schlecht. Meistens machen wir uns selbst für alles verantwortlich, geben uns immer die Schuld.

Er mag mich nicht – „Ich bin falsch“; Negative Note – „Ich bin dumm“!

Natürlich sind diese worte nicht besonders förderlich für unser eigenes Selbstbewusstsein.

Wir sind nicht falsch, ungenügend oder haben ausreichenden Fähigkeiten. Wir sind, wer wir sind. Jeder Mensch ist auf seinem Lebensweg unterwegs für ein glückliches, zufriedenes Leben. Menschen wollen ihre Aufgaben so gut es geht erledigen, so gut und richtig als möglich, keine Fehler machen, diese halten auf und bedeuten Rückschritt und gemocht zu werden. Lob von anderen Menschen ist gut für unsere Seele und unser Selbstbewusstsein.

Jeder einzelne möchte sich bedeutsam fühlen und auch wichtig. Wir wollen alle einen Platz in dieser Welt haben, in vielen Dingen gut sein und damit sinnvolle Arbeit oder Hilfe leisten zu können.

Menschen wollen Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen spüren.

Übung:

- Was wäre das schlimmste, was passieren könnte, wenn ich abgelehnt werde / versage?
- Wie schlimm ist es auf einer Skala von 1-10?
- Ist die Angst hilfreich?
- Was würde helfen?

Wir können Fehler nicht vermeiden – wir können jedoch einen anderen Umgang damit finden.

Kritik wird es immer geben – Fehler sind nicht vermeidbar.

So ist das Leben.

Man kann zwar nicht alles vermeiden, doch wir können lernen damit umzugehen, damit es uns dabei gut geht.

Wir alle können lernen trotz Fehler und Rückschläge selbstbewusst sein und unser Selbstvertrauen nicht verlieren.

Übungen für mehr Selbstvertrauen

Wir sollten Geduld aufbringen, denn lernen ist ein Prozess.

Wer nichts tut, kann keine Fehler machen, wird sich aber auch nicht von der Stelle bewegen.

Der Einzige der mutig ist, auch wagt (auch zu scheitern), ist derjenige, der sich bewegt, vorankommt, siegt, lernt und vor Selbstvertrauen nur so strotzt.

So bekommst du Selbstvertrauen und besiegst deine Selbstzweifel!

1. Akzeptiere deine Ängste

Angst zu versagen oder abgelehnt zu werden, ist normal.

Jeder von uns hat Ängste, diese sind bis zu einem Grad auch gut.

Durch die Angst sind wir konzentriert, aufmerksam und liefert viel Energie.

Man merkt diese, wenn man abends durch die Dunkelheit geht, unsere Sinne funktionieren besser, unsere Pupillen weiten sich, damit man nichts übersieht. Unser Gehör wird besser, damit man nichts überhört, deine Muskeln spannen sich an, um maximale Energie zu haben, falls was Unvorhersehbares passiert. Unser Körper bereitet sich vor, eine Bedrohung zu bekämpfen. Dies Reaktion des Körpers ist enorm sinnvoll und wichtig.

Wenn du keine Angst hättest, zu sterben, würdest du keine Angst vor Feuer, Höhe oder spitzen Gegenständen haben. Das ist der angeborene Überlebenswille, der durch Angst gekennzeichnet ist.

Angst ist angeboren, wichtig und liefert dir Energie, um Bestleistungen zu bringen.

Angst ist gut, Angst zum Leben dazu. Angst möchte dir helfen, dir etwas zeigen, wie zum Beispiel wachsam zu sein, aufzupassen, vorsichtig zu sein und liefert dir Energie, alles Bevorstehende zu meistern. Diese Energie solltest du schätzen und nutzen!

Übung:

- Was möchte dir die Angst sagen?
- Wo spürst du die Angst im Körper?
- Ist diese Angst berechtigt?
- Was ist das Positive an der Angst?
- Wie kannst du die Angst sowie die Körperreaktion für dich nutzen?

2. Kenne deine Stärken

Um uns selbst vertrauen zu können, sollten wir wissen, wo wir stark sind, was wir können und Selbstbewusstsein ausstrahlen.

Zu oft konzentriert sich der Mensch auf das was schlecht läuft, was wir nicht können, was fehlt – das ist sehr schade, da jeder einzelne von uns, neben seinen Schwächen auch Stärken hat.

Stärken die uns von anderen Menschen unterscheiden, die jeden einzelnen besonders machen, besonders stark.

Übung:

Schreib dir auf einen Zettel, 15 Dinge, die du gut kannst.

Ob es zuhören, zeichnen, räumliches Denken, Laufen, Witze erzählen, Gefühle kontrollieren, dich begeistern, andere motivieren, Empathie oder Menschenkenntnis ist.

- Was kann ich gut?
- Für was werde ich oft gelobt?
- Für was würde ich mich selbst buchen/anstellen?
- Warum habe ich es verdient gelobt zu werden?

Auch unsere Eigenschaften notieren, denn diese gehören auch zu unseren Stärken, die du gekonnt einsetzen kannst.

Bist du hilfsbereit, ehrlich, neugierig, offen, sportlich, herzlich, leidenschaftlich, zielstrebig?

Schreib dir deine Charaktereigenschaften auf, staune wie gut es sich auf dem Papier anfühlt.

Dein Selbstbewusstsein wird innerhalb weniger Sekunden steigen.

3. Setze dein Stärken ein

Nachdem du dir deine Stärken notiert hast, ist es an der Zeit diese einzusetzen.

Wir sollten diese kennen, um sie danach einsetzen zu können, um darin besser zu werden, noch stärker und um selbstbewusster auftreten zu können.

Wenn du diese bewusst einsetzt, wahrnimmst und Erfolgserlebnisse hast, die dich in deinem Glauben bestätigen, wirst du wahrhaftiges Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gewinnen.

Übung:

- Wo kann ich diese Stärken einsetzen?
- Wo setze ich diese schon ein?
- Wo kann ich meine Stärken noch einsetzen?
- Wie kann ich meine Stärken ausbauen?

Überlege dir zu jeder deiner Stärken, wo du die gekonnt einsetzen kannst.

Dabei konzentrierst du dich auf 3-5 Stück und versuchst täglich mindestens eine einzusetzen.

Reflektiere abends:

Welche deiner Stärken hast du eingesetzt?

Was hast du gut gemacht?

Warum?

Warum nicht?

Lobe dich, sei stolz auf dich und überlege dir, wo du das nächste Mal diese Stärke/gute Eigenschaft wieder einsetzen kannst. Somit erlangst du immer mehr Selbstvertrauen, welches dir Vertrauen in dich und deine Zukunft geben wird.

4. Kenne deine Schwächen

Selbstbewusstsein, also sich seiner selbst bewusst zu sein, bedeutet nicht nur seine Stärken zu wissen, sondern auch die eigenen Schwächen.

Zu wissen, wo man nicht gut ist, das zu akzeptieren und als Teil von sich anzunehmen ist die Kunst, die es zu lernen gilt.

Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen, sind nicht perfekt, machen Fehler, bekommen Kritik und haben unterschiedliche Talente in die Wiege gelegt bekommen.

Doch jeder einzelne ist auf seine Art und Weise einzigartig so wie du, denn niemand hat diese Eigenschaften, deine Erfahrungen und Learnings durchlebt.

Deine Herausforderung ist für andere spielerisch leicht. Und das ist auch gut so.

Übung:

Schreibe nun hier deine Schwächen und negativen Eigenschaften auf.

- Was fällt mir schwer?
- Wo bin ich nicht gut?
- Wer könnte mir bei diesen Themen helfen?
- Wer hat meine Schwäche als Stärke?

5. Finde das Positive an deinen Schwächen

Auch wenn eine mögliche Schwäche das „Nein-Sagen“ ist, was diese plagt, brauchen wir Menschen, die sozial sind, empathisch, gute Zuhörer und auf das Wohlbefinden anderer achten.

Genauso brauchen wir Menschen, die extrovertiert sind, offen, begeisterungsfähig und redegewandt sind, auch wenn diese vielleicht chaotisch sind und zu schnell übers Ziel hinausschießen.

Wir brauchen Menschen, die Struktur und Ordnung lieben, zahlenaffin sind, auch wenn diesen Menschen Veränderung schwerfällt und Gewohnheitstiere mit Ängsten sein können.

Jeder einzelne findet seinen Platz im Leben, mit den richtigen Menschen, die einen schätzen, im richtigen Job, bei dem die Stärken ausgelebt werden können.

DU bist einzigartig – mit all deinen Stärken und Schwächen!

Eigenschaften haben auch ihre Schattenseite. Jede Schattenseite hat auch seine Sonnenseite. Die eine kann ohne den anderen nicht existieren.

Welche du davon siehst, oder auch sehen möchtest, kannst nur du allein steuern.

Um dein Selbstvertrauen deutlich zu steigern, solltest du dich auf die positive Seite konzentrieren, wenn diese auch nicht offensichtlich zu sehen ist.

Faulheit: Die Fähigkeit, sich dem Leistungsstreben zu entziehen.

Egoismus: Die Fähigkeit, auf sich und seine Bedürfnisse zu achten.

Naivität: Die vorbildliche Fähigkeit, immer an das Gute im Menschen zu suchen und zu glauben.

Unpünktlichkeit: Die Fähigkeit, das Leben zu leben und sich nicht an einer Uhr zu richten.

Ärger: Die Möglichkeit, Disziplin, Nächstenliebe und Eigenliebe zu üben.

Autopanne: Die Chance, einmal durchzuschlafen, nachdenken und für Dinge dankbar sein, die man als selbstverständlich wahrgenommen hat.

Eifersucht: Der Beweis, wie stark die Zuneigung zu einer Person ist und wie wertvoll diese dein Leben macht.

Fehler: Eine großartige Übung, um besser zu werden und Neues zu lernen.

Zurückweisung: Ein möglicher Problemfaktor weniger.

Wer sucht, der findet heißt es so schön!

Wenn du das Positive suchst, wirst du es auch finden.

Es ist keine gottgegebene Gabe, es ist eine erlernbare Fähigkeit, welche man trainieren kann, und schon im Vorhinein, wenn sich der innere Kritiker zu Wort meldet, diese „abfedern“ zu können.

Übung:

- Wie kann ich Charaktereigenschaften positiv umformulieren?
- Was ist das Positive an meinen Schwächen?

6. Erkenne blinde Flecken

Selbstbewusstsein heißt, sich seiner selbst bewusst zu sein.

Da wir von uns selbst oft ein verzerrtes Bild haben, welches nicht der Realität entspricht, kann folgende Übung helfen:

Blinde Flecken sind dir nicht bewusste Eigenschaften.

Übung:

Wähle 5 Menschen aus. Diese sollen folgende Fragen schriftlich über dich beantworten.

- Was kann ich gut?
- Was mag ich an mir?
- (optional: Was sind meine möglichen Schwächen?)

Manchmal glauben wir selbst, nicht lustig, nicht kommunikativ, nicht kreativ, nicht geduldig zu sein, jedoch andere nehmen uns so wahr.

Unsere eigene Vorstellung über uns selbst, entspricht oft nicht dem, was andere wahrnehmen.

Durch diese Übung kannst du gute Eigenschaften und Talente hinzufügen, jedoch auch mögliche Verzerrungen über Bord werfen und dich nicht weiter belasten lassen.

Denn diese schmälern nur dein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen – und das vollkommen zu Unrecht.

Wenn wir selbstbewusst sein wollen, sollten wir unsere Schwächen kennen und akzeptieren.

Wir sollten alle unsere Schwächen und negativen Eigenschaften kennen, damit wir mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen bekommen.

Es sollte nicht der Fall sein, dass es uns aus der Bahn wirft, wenn diese uns überraschen.

Wir sollten auch stark genug sein, von verschiedenen Personen unsere Schwächen und negativen Eigenschaften benennen zu lassen.

Jedoch dieses nur in Kombination mit dem Aufschreiben von Stärken verbinden, da Negatives isoliert dargestellt, sehr schmerzhaft und demütigend sein kann.

Nach dieser Übung wirst du wachsen, dein Selbstbewusstsein steigt und dein Selbstvertrauen in dein Zukunfts-Ich stärker wird.

Der Mensch hat 3 Gesichter. Das erste offenbart du der Welt. Das zweite zeigst du nur deinen Vertrauten, deiner Familie und Freunden. Das Dritte kennt außer dir niemand. Dieses ist das wahrste Abbild deiner selbst.

7. Gewinne Erkenntnisse über dich

Alles, was schwer für dich war, schmerzte, anstrengend war, dich ängstigte – das war genau das, was dich wachsen ließ, dich stark machte, dich zu dieser Person geformt hat. Weißt du, wie Diamanten erzeugt werden? Das beste Olivenöl? Mit Druck – der Stein verwandelt sich erst nach kräftezehrenden Strapazen in einen wertvollen Diamanten. Oliven werden eingeengt, zerdrückt, um das beste und edelste Olivenöl hervorzubringen.

Deine härtesten Prüfungen des Lebens machen dich stark, lassen dich lernen und verwandeln dich in einen wertvollen Diamanten.

Schätze diese Ereignisse, jede unangenehme Erfahrung. Es ist ein Zeichen des Wachstums, des Muts und der Stärke.

Es ist das Gefühl, welches dich zu mehr Selbstachtung, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein führt. Vorausgesetzt, du kannst das Positive daran sehen, dein Wachstum und deine Erkenntnisse für dein weiteres Leben.

Übung:

Überleg dir, was deine herausforderndsten Situationen im Leben waren.

- Was habe ich dabei gelernt?
- Wie bin ich dadurch gewachsen?
- Warum war diese Erfahrung wichtig?

8. Sei mutig und stelle dich Ängsten

Weil wir eben genau wachsen, wenn es schwer ist, wir Druck empfinden, Angst haben, wir nervös sind oder traurig, müssen wir uns in Situationen begeben, die uns nicht leichtfallen.

Denn so können wir die Angst ablegen, lernen, dass der Großteil der Ängste und Sorgen niemals eintreten wird.

Lernen, dass alles halb so schlimm ist.

Lernen, die Angst zu besiegen, um größer und stärker daraus hervorzugehen.

Menschen mögen mich nicht? Ich werde ausgelacht. Ich kann keine Präsentation halten!

Warum – stimmt das überhaupt?

Übung:

- Wovor habe ich Angst? Was fällt mir schwer?
- In welchen Situationen kann Ich mich begeben, um dies zu lernen/zu überwinden?
- Was ist das Schlimmste, was passieren könnte?
- Was könnte im besten Fall passieren?

9. Verwende die Fragetechnik

Sehr oft spielt uns unser Kopf einen Streich. Wir sagen uns, dass wir versagen, etwas nicht schaffen, nicht gut genug sind.

Wir glauben, dass die Herausforderung zu groß ist, das Hindernis unüberwindbar, die Angst unbesiegt groß, die Bedrohung zu nahe und unabwendbar.

Zum Großteil ist das aber falsch.

Unser Gehirn, vor allem das eines Kritikers, fokussiert das Worst-Case-Szenario, das was im schlimmsten Fall passieren könnte.

Zu 99 % tritt das jedoch nie ein.

Übung:

Die Sorgen, die ich mir in letzter Zeit gemacht habe, waren ...

- ... wichtig? ____%
- ... unwichtig? ____%
- Sind nie eingetroffen? ____%

Verteile Prozentzahlen, sodass am Ende 100 % herauskommen.

99 % der Sorgen sind unnötig, treffen nie ein oder sind unwichtig.

Nun geht es darum, unseren Kopf zu trainieren, nicht in diesem Worst-Case-Szenario hängen zu bleiben, realistischer und optimistischer an Herausforderungen heranzugehen oder gar zu lernen, nicht zu viel darüber nachzudenken und einfach zu machen, zu fühlen und zu erleben – wertfrei.

Eine sehr wirkvolle Fragetechnik, die hilft, unrealistische, belastende Gedanken zu vertreiben und dein Selbstvertrauen zurückzuerobern, ist diese:

Übung:

Formuliere deinen Angstgedanken in einen Satz, z.B. „ich kann das nicht“, „Ich bin nicht gut genug“, „Alle werden lachen“, „Ich habe Angst vor ...“.

Sprich ihn aus oder schreibe ihn nieder. Fühlst du, wie sich deine Stimmung durch diese Worte negativ beeinflussen lässt? Stell dir dann folgende Fragen:

- Ist dieser Gedanke zu 100 % wahr?
- Warum, warum nicht? (mind. 3 Gründe)
- Wie lautet ein alternativer, hilfreicher Gedanke?

Mit dieser Fragetechnik lieferst du dir selbst die Gründe für dein „fehlerhaftes“ Denken, was dich klein macht, dir Energie raubt und dich schlecht fühlen lässt.

Gleichzeitig stellst du fest, dass der Gedanke nicht wahr ist und findest alternative, hilfreiche Gedanken, die dich stark, mutig und gut fühlen lassen, wie z.B. „Ich kann das“, „Ich gebe mein Bestes“, „Ich muss mich mögen“, „Ich bin gut so, wie ich bin“, „Ich bin stark“.

***Deine Gedanken werden zu Worten, Deine Worte lassen dich fühlen.
Deine Gefühle lassen dich handeln.***

Möchtest du selbstbewusst und voller Selbstvertrauen agieren, starte mit deinen positiven Gedanken, verwandle sie in Worte und fühle die Signale deines Körpers und zu welchen Handlungen sie dich verleiten.

10. Formuliere neue Glaubenssätze

Wenn du alternative, hilfreiche Gedanken gefunden hast, dann sage dir diese regelmäßig vor. Wenn du dich immer wieder mit diesen positiv formulierten Sätzen beschäftigst, werden sich diese manifestieren und in deinem Kopf festsetzen, bis sie automatisch in den angsteinflößenden Situationen hervorkommen, in denen dein Selbstvertrauen diese bitter nötig hat.

Glaubenssätze haben wir alle. Sätze, die für uns die Welt erklären und unseren Glauben ausdrücken. Sätze wie:

„Menschen sind unehrlich“ - „Menschen machen das Leben lebenswert“,

„Kinder sind lästig“ – „Kinder sind ein Gottesgeschenk“,

„Das Leben ist unfair“ – „Das Leben ist voller Chancen“,

„Fehler sind schlecht“ – „Fehler sind Lernchancen“;

Wir alle haben festgefahrene, erlernte Glaubenssätze zu allen Themen, ob es Ernährung ist, die Lebensweise, Sauberkeit, Menschen, Schule, Kleidung ... und auch über uns. Wir glauben zu wissen, was und wer wir sind und was nicht.

Wenn uns diese Glaubenssätze zurückhalten, uns schlecht tun und nicht hilfreich für das eigene Selbstvertrauen sind, dann sollten wir diese ändern. Denn die richtigen Glaubenssätze über dich und das Leben machen dich selbstbewusst.

Neue Glaubenssätze verankerst du, indem du dir zu deinen Herausforderungen passende, neue Glaubenssätze notierst. Diese solltest du dir tagtäglich vor Augen führen.

Übung:

Schreibe dir 5-10 Glaubenssätze auf. Schreibe diese täglich 1 x ab oder sprich sie dir vor.

***Glaubenssätze helfen, einen anderen Blick auf die Welt zu bekommen, auf dich und dein Leben.
Nutze dies.***

Affirmationen für mehr Selbstvertrauen

Ich bin Stark.

Nichts kann mich aufhalten.

Ich liebe mein Leben.

Meine Meinung ist wichtig.

Ich erlaube mir loszulassen.

Ich bin dankbar, auf dieser Welt zu sein.

Jeder neue Tag ist eine neue Chance.

Das Leben hat noch so viel Gutes mit mir vor.

Ich werde jeden Tag stärker, besser und mutiger.

Ich akzeptiere mich mit all meinen Fehlern.

Jeder Fehler ist eine Lernchance und bringt mich voran.

Ich vergebe mir selbst und allen anderen.

Alles Negative prallt an mir ab.

Ich vertraue dem Universum.

Ich werde meinen Weg finden.

Ich gehe auf Menschen selbstbewusst zu.

Menschen mögen mich und schätzen meine Anwesenheit.

Es gelingt mir jeden Tag besser, die positiven Dinge zu sehen.

Ich kann alles schaffen, was ich will.

Ich glaube an mich.

11. Mach die Superman-Pose

Wie sehen selbstbewusste Menschen aus? Wie sehen schüchterne Menschen aus? Stell es dir bildlich vor.

Selbstbewusste Menschen legen eine andere Körperhaltung an den Tag. Je nachdem wie du dich fühlst, wird es dein Körper den anderen zeigen.

Lässt du den Kopf und die Schultern hängen, versteckst dein Gesicht, wackelst unruhig mit den Zehen umher, dann werden das andere sehen und manche vielleicht sogar ausnutzen.

Deine Gedanken beeinflussen deinen Körper, dein Körper beeinflusst dein Denken.

Du kannst deine Körperhaltung absichtlich verändern und dich dadurch besser, stärker und selbstbewusster fühlen. Denn, wenn du weißt, wie diese (deine) Körperhaltung auf andere wirkt, kannst du den Effekt nutzen, um als selbstbewusst wahrgenommen zu werden und Selbstvertrauen auszustrahlen.

Übung:

Stelle dich vor einen Spiegel.

Schultern nach oben ziehen und fest nach hinten, sodass du deine Rückenmuskulatur spürst. Gesäß anspannen, gerader Rücken, Kopf hoch. Nun stemme deine Arme in die Seite, lächle – mach die Superman-Pose. Stell dir vor, dein Cape flattert im Wind, du blickst über die Dächer und spürst deine Superkräfte in jeder Faser deines Körpers.

Du bist stark, ein Held, unbesiegbar.

Übe diese so oft es geht, immer, wenn du bei einem Spiegel vorbeikommst.

Du wirst sehen, wenn du diese Haltung immer öfters einnimmst, wie groß du auf einmal wirkst, wie viel Raum du einnimmst und das gerne tust.

Du wirst anders wahrgenommen werden und vor allem – du wirst dich anders fühlen, selbstbewusst, stark und voller Selbstvertrauen.

12. Nimm Versagen die Bedeutung

Fehler, Versagen, Ablehnung – all das ist nicht schlimm. Es ist normal, menschlich und wir immer wieder vorkommen. Aber wie wichtig ist das wirklich? Wie bedeutsam ist dieser Fehler in 5 Jahren? Wie wichtig ist eine Note in 10 Jahren? Erinnerst du dich noch an deine Zeugnisnoten? Hat das dein Leben beeinflusst? Wenn du einen Korb von einem Menschen bekommst oder auch Kritik – ist das wirklich wichtig für dein weiteres Leben? Verändert es dein Leben in den nächsten 5 Jahren?

Um was geht es wirklich im Leben?

Die Antwort lautet meist: NEIN, es ist unbedeutsam, unwichtig und hat keinerlei Einfluss auf deine Zukunft.

Und genauso solltest du es sehen und auch fühlen. Es sollte dir egal sein, gleichgültig und dich nicht weiter aufhalten. Und schon gar nicht sollte es dein Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein beeinflussen.

Übung:

- Wie wichtig ist es in 5 Jahren?
- Wie wichtig ist es in 10 Jahren?
- Hat/Wird es dein Leben verändern?
- Wie hätte es noch schlimmer ausgehen können?
- Worum geht es im Leben wirklich?
- Was möchtest du am Lebensende zu dir sagen?

Dein innerer Kritiker kann somit dein Selbstvertrauen nicht angreifen, dein Selbstbewusstsein bleibt erhalten.

Ich habe versagt.

Ich habe nu 10.000 Wege gefunden, wie es nicht geht.

- *Thomas A. Edison beim Erfinden der Glühbirne*

13. Übe dich im Fehlermachen

Fehler sind nicht schlimm, sie zeigen uns nur einen Weg auf, der nicht funktioniert und lassen uns lernen.

Du brauchtest auch im Kindesalter hunderte versuche, bis du endlich gehen konntest. Man ist hingefallen und wieder aufgestanden.

Hättest du aufgegeben, weil es nicht gleich funktioniert hat, würdest du heute niemals laufen können.

So war es auch beim Sprechen. Unsere ersten Worte waren unverständlich. Kinder lassen sich aber nicht von Fehlern aufhalten. Sie haben nicht gelernt das Fehler schlecht sind und gesellschaftlich nicht akzeptiert sind. Kinder sind offen, neugierig und Entdecker.

Sie entdecken die Sprachen, das Turmbauen, Purzelbäume und vieles mehr.

Angst vor Fehlern ist nicht vorhanden. Sie wollen die Welt entdecken und verstehen.

Wir alle sollten uns, wenn es um das Fehler machen geht, an Kindern ein Beispiel nehmen. Einfach machen, daraus lernen, entdecken und neugierig sein.

Fehler machen kann man auch üben. Man kann üben, Fehler als etwas Gutes und Hilfreiches zu sehen. Dies funktioniert einerseits mit Glaubenssätzen („Fehler sind eine Lernchance“, „Jeder Fehler führt mich näher an mein Ziel“), aber auch mit gezieltem Fehler-mach-training.

Fehler sind nur dann schlimm, wenn wir diese nicht erwarten, als schlecht ansehen und unserem Versagen zu schreiben. Der innere Kritiker möchte keine Fehler.

Er möchte keine Angriffsfläche für andere Menschen bieten. Wenn wir Fehler jedoch bewusst machen, dann sind diese nicht schlimm.

Dann sehen wir, dass kein Fehler an sich schlimm ist oder wichtig genug, um sich selbst klein zu machen und das Selbstvertrauen zu rauben, sondern unsere Bewertung, unsere Einstellung, zu Fehlern.

Übung:

Mache einen Strich, ohne Hilfsmittel, nur mit deiner Hand. Der Strich soll so gerade wie möglich sein.

Du hast 3 Versuche, um einen perfekten, ebenmäßigen, geraden Strich zu zeichnen.

Bemühe dich und stell dir vor, dass dieser von anderen Menschen benotet wird.

- Wie viel Spaß hat mir diese Übung gemacht? (Skala 1-5)
- Wie sehr haben mich meine Fehler gestört? (Skala 1-5)
- Wie habe ich mich bei diesen Aufgaben gefühlt?
- Welche Gedanken gingen mir durch den Kopf?

Nun zeichne einen nicht perfekten Strich. Er soll nicht gerade sein und nicht perfekt. Mach absichtlich so viele Fehler wie möglich.

- Wie viel Spaß hat mir diese Übung gemacht? (Skala 1-5)
- Wie sehr haben mich meine Fehler gestört? (Skala 1-5)
- Wie habe ich mich bei diesen Aufgaben gefühlt?
- Welche Gedanken gingen mir durch den Kopf?

Fehler verlieren durch Absicht die Wichtigkeit und Schwere, die in ihnen liegt. Deshalb sollten wir einen anderen Umgang mit Fehlern erlernen. Denn ein perfektes Leben ohne Fehler existiert nicht. Plötzlich, wenn wir bewusst Fehler machen, darauf achten, nicht perfekt zu sein, verlieren Fehler ihre Bedeutung.

Wenn wir absichtlich etwas falsch machen, nimmt die Absicht vorab den Wind für jegliche Kritik aus den Segeln.

14. Sprich und denke gut über dich

Wie wir bereits gehört haben, sollten vor allem wir selbst uns das Lob, die Liebe und Anerkennung geben, welches wir von unseren Eltern vermisst haben.

Wir sollten uns selbst lieben und schätzen – in jeder Situation, mit all unseren Stärken, aber auch Schwächen.

Zu oft schleichen sich negative, bewertende und stark urteilende Gedanken in unseren Kopf. Wir machen uns selbst klein, kritisieren uns, beschimpfen uns sogar, weil wir nicht perfekt sind. Das sollte aufhören – sofort! Denn was bringt es einem selbst, außer, dass man sich schlecht fühlt und unser Selbstbewusstsein schwindet?

Nichts!

Eltern sehen in Kindern das, was sie sein können und nicht, wo sie aktuell sind.

„Wie blöd ich nur bin“, „Ich bin viel zu ängstlich“, „Ich werde niemals stark und selbstbewusst sein“ – Würdest du so mit deinem Freund sprechen? Mit deinem Kind? Was würde einer Freundin in dieser Situation guttun? Was würdest du deinem Kind sagen, wenn es mal versagt? Würdest du ihm auch das Selbstvertrauen rauben wollen und das Selbstbewusstsein willentlich zerstören? Oder würdest du deinem Freund oder Kind gut zu reden, aufmuntern und alles in die Wege leiten, um denjenigen aufzuheitern?

Übung:

- Was würde ich in dieser Situation zu einem Freund/meinem Kind sagen?
- Wie würde ich versuchen meinen Freund/Kind aufzuheitern?
- Was brauche ich in dieser Situation? Was tut mir gut?

15. Streiche das Wort „muss“

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.

Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden zu Charaktereigenschaften.

Achte auf deine Charaktereigenschaften, denn sie werden dein Schicksal.

Bewusst den eigenen Selbstgesprächen zu lauschen und auf die Wortwahl zu achten, bringt dich einen Schritt weiter. Du siehst, wie liebevoll du mit dir umgehst oder wie streng. Vor allem verwendet der innere Kritiker gerne das Wort „muss“.

„Ich muss, dass schaffen“, „Ich muss das gut machen“, „Ich muss ...“

Das Wort „müssen“ beschreibt eine Pflicht, die nur einen möglichen Ausgang akzeptiert. Alles andere wäre dann sozusagen verboten, nicht richtig, falsch.

Das erzeugt wiederum Druck. Es gibt nur Schwarz oder Weiß, gewinnen oder versagen – dazwischen ist nichts. Genau das ist jedoch ein grundlegender Denkfehler.

Denn in den meisten Fällen bewegen wir uns genau dazwischen. Perfekt und komplett daneben sind wir in den seltensten Fällen.

Andere Gedanken führen zu anderen Gefühlen und Taten.

Das Wort „muss“ streichen und ersetzen, z.B. „Ich will ...“, „Ich möchte ...“, „Ich darf ...“!

Übung:

Schreibe die Worte des inneren Kritikers auf.

- Was sagt der innere Kritiker zu dir?
- Wie fühlen sich diese Worte an?

Ersetze das Wort „müssen“ durch „sollen“, „dürfen“ und „wollen“.

- Wie fühlen sich diese Worte nun an?

16. Setze dir Ziele und erreiche sie

Um zu sehen und zu spüren, dass du stärker wirst und dir selbst vertrauen kannst (Selbstvertrauen bekommst), solltest du dir Ziele setzen und diese erreichen.

Wer sich Ziele setzt, kann diese erreichen und daran wachsen.

Ziele geben den Weg vor, geben dir Motivation und nach Erreichung Selbstbewusstsein. Wenn du dir keine Ziele setzt, kannst du auch nichts erreichen und lässt das wunderbare Gefühl des Erfolgs aus. Stelle dich dem Risiko zu scheitern, lerne den Umgang damit und fühle den Stolz, wenn du diese erfolgreich meisterst.

Gib dir zumindest die Chance, Ziele zu erreichen, denn wenn du aus Angst zu versagen, dich das nicht traust, dann kannst du nicht anders, als diese zu verfehlen und dich als nicht „stark“ und „wissend“ genug zu fühlen. Wenn du Ziele nicht setzt, weil du Angst hast, beweist du dir vorab, dass du es nicht schaffen wirst.

Wenn du siehst, dass du das, was du dir vornimmst, erreichst, fängst du an, an dich zu glauben!

Übung:

Setze dir jeden Tag ein Ziel und erreiche es. Sei stolz auf dich!

- Was möchtest du heute erreichen?
- Was sind deine Ziele für diese Woche/Monat?
- Welche großen Lebensziele hast du?
- Wie fühlst du dich, wenn du diese erreichst? Stell es dir vor!

Ein mögliches Ziel könnte sein, jemanden lange in die Augen zu sehen, die Supermann-Pose machen, jeden Tag 3 Highlights zu finden, sich jeden Tag etwas Gutes zu tun, jeden Tag sich selbst 1 x zu loben, jeden Tag sich im Smalltalk üben und verbessern, jemanden anzulächeln, jeden Tag 10 Minuten lesen oder Klavier spielen üben.

Du kannst dir vornehmen 1 Woche lang zuckerfrei zu leben, 1 Minute lang kalt duschen oder ein Vogelhaus zu basteln.

Längerfristige Ziele können eine gute Partnerschaft, das Gründen einer Familie, Gesundheit, Länder zu bereisen oder stetig zu wachsen und Wissen zu erlangen sein.

Starte mit Zielen, die du „leichter“ erreichen kannst, um dir den Mut zusprechen können und dein Selbstvertrauen zu stärken. Mit der Zeit wirst du immer stärker an dich glauben und du wirst immer größere Ziele erreichen.

Wenn du siehst, dass du das, was du dir vornimmst, auch erreichen kannst, fängst du an, an dich zu glauben. Du wirst nicht nur die Ergebnisse sehen und fühlen, du wirst auch innerlich wachsen, selbstbewusster werden und Selbstvertrauen in deinem Glauben an dich selbst finden.

Ohne Aktion, keine Resultate.

Ohne Einsatz, kein Gewinn.

17. Liebe dich und belohne dich

Gut über dich zu denken und zu sprechen steht ganz am Anfang, wenn es um Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein geht. Trotzdem sollte das ganze visuell auf eine höhere Ebene gehoben werden. Dies kannst du, indem du dich regelmäßig belohnst, deine Erfolge wahrlich feierst, zelebrierst und somit noch mehr Selbstbewusstsein gewinnen kannst.

Alles, was gut läuft, gehört nicht nur ausgesprochen oder aufgeschrieben, es gehört mit einer passenden Handlung, einer Belohnung, verstärkt z.B. ein entspanntes Bad nehmen; du dir etwas kaufst, was du dir schon länger gewünscht hast, eine neue Hose, ein leckeres Essen, eine Massage, eine Stunde Freizeit genießt, deine Lieblingsserie schaust, ein gemütlicher Abend mit Freunden, ein Glas Wein oder ein Stück Schokolade; usw.

Übung:

- Wie kannst du dich belohnen?

Mache dir eine Liste mit Aktivitäten und Dingen, die dir guttun, mit denen du dich belohnen kannst.

Sei stolz auf dich, belohne dich, liebe dich!

Sowie es auch bei Hunden, Katzen und Kindern funktioniert, wirkt Konditionierung auch bei dir. Mut, Stärke, Willenskraft, gute Handlungen und Verhalten belohnen, dies abspeichern und der Wille dies zu wiederholen, entsteht automatisch.

Wenn du dich selbst für selbstbewusste, mutige Handlungen belohnst oder das Durchhalten von den Selbstvertrauens-Übungen, wirst du nicht nur dein Ziel erreichen, Spaß haben und wachsen, du wirst auch automatisch eine positive Gewohnheit entwickeln.

Das Leben ist da, um zu genießen, um Spaß zu haben, zu leben und zu lieben – vor allem dich lieben, immer, bedingungslos.

Eigentlich hast du es jeden Tag verdient, das zu tun, was du möchtest, dir das zu geben, was du brauchst.

Jeder Tag, den du gesund aufwachst, ist ein Grund zu feiern und dich zu belohnen. Auch das sollten einige lernen, vor allem die sehr kritischen, perfektionistischen Charaktere.

Du hast jede Belohnung verdient, zu jeder Zeit, immer.

Liebe dich selbst – bedingungslos!

18. Mache Erfolge sichtbar

Da evolutionär bedingt, das Schlechte eher in Erinnerung bleibt, damit wir nicht dieselben Fehler 2-mal machen, welche unser Leben gefährden könnten (rote Herdplatte = heiß; merken wir uns), wollen wir bewusst unsere Aufmerksamkeit auf das Gute lenken.

Zu oft vergessen wir, was uns alles Gute an einem Tag passiert ist, was wir geschafft haben, welche Erfolge wir erzielen konnten, was wir gelernt haben und wir Glück hatten. Denn das sind die Ereignisse, die uns Selbstvertrauen in uns selbst und unser Leben geben.

Übung:

- Was habe ich heute gut gemacht?
- Was habe ich gelernt?
- Welche 3 guten Dinge sind mir heute passiert?

Versuche eine Zeit lang täglich abends vor dem Schlafen gehen den Tag Revue passieren zu lassen und das Positive herauszusuchen.

Tagtäglich passieren gute Dinge, tagtäglich lernst du Neues, tagtäglich wächst du, erledigst du Aufgaben, kommst voran und wirst stärker.

Jeder Tag auf dieser Erde lässt dich mehr über dich und das Leben erfahren, somit wirst du dir selbst bewusster (Selbstbewusstsein) und manifestierst deine Zukunft immer genauer (Selbstvertrauen).

Sicherlich hast du bemerkt, dass Menschen im hohen Alter kaum Selbstzweifel zeigen. Die Lebenserfahrung machte sie stark.

Dein Leben, jeder Tag, macht auch dich stärker, selbstbewusster und gelassener.

Übung:

Gestalte dir eine Box, Dose oder Schachtel. Immer, wenn dir etwas Gutes passiert, du etwas gut kannst, dir Freude bereitet, du stark oder mutig warst, du eine schöne Erinnerung nicht vergessen willst – schreibe es auf einen Zettel und werfe diesen in die Box.

Am Jahresende – oder wenn du starke Selbstzweifel hast oder unzufrieden bist – öffne sie.

Du wirst sehen, was in so kurzer Zeit alles Gute dir widerfahren ist. Nun hast du es jedoch schriftlich, kannst dich daran festhalten und Selbstbewusstsein gewinnen.

Mache deinen Fortschritt sichtbar und jederzeit greifbar, somit wird dein Selbstvertrauen einen gewaltigen Schub bekommen, und zwar dann, wann du ihn benötigst – du solltest nur deine Box öffnen.

19. Ernte Glück, indem du Glück verteilst

Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein entsteht vor allem in jungen Jahren durch das Lob der eigenen Eltern. Auch später erlernen wir dies durch die Bestätigungen von außen, von anderen Menschen.

Jeder mit einer gesunden Portion Selbstvertrauen ist wesentlich glücklicher, gesünder und ein angenehmerer Zeitgenosse. Wir können anderen und gleichzeitig uns selbst helfen, wenn wir mehr positive Worte in die Welt hinaustragen. Einfach mal jemanden loben, ein Kompliment machen und nette Worte, zeitgleich mit guter Laune, einem Menschen schenken. Deine Stimmung verbessert sich. Du bist glücklich und dein Gegenüber auch. Ein positiver Effekt, der weitergetragen werden kann, der dich stärkt und auch dem anderen Menschen Selbstbewusstsein geben wird.

Menschen die glücklich sind, gerne geben und es auch menschlich ist, etwas zurückzugeben zu wollen, um das Gleichgewicht zu wahren, wirst du sehr wahrscheinlich ein Kompliment zurückbekommen. Das stärkt auch dein Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Nach der Zeit wirst du merken, wie positiv Menschen auf dich reagieren und wie du selbst immer mehr Worte der Anerkennung und Wertschätzung zurückbekommen wirst. Dies lässt dein Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stetig wachsen.

Übung:

- Mache täglich 1 Kompliment!
- Wem könntest du ein Kompliment machen/etwas Gutes tun?

Lege selbst den Fokus auf die positiven Dinge und erwähne diese. Sei ein Vorbild und konzentriere dich nicht auf das negative, denn dies findet man immer, wenn man es finden will.

Man findet immer Fehler, wenn man sie sucht.

20. Setze ein Gewinner-Lächeln auf

Jeder wird gerne angelächelt. Wenn jemand lacht, wissen wir, dass alles gut ist, keine Gefahr droht. Wir sehen selbst gerne in lächelnde Gesichter, denn das beruhigt uns und bringt uns zum Lachen. Versuche doch mal in ein lachendes Gesicht zu sehen und selbst nicht zu grinsen – ganz schön schwer.

Lächeln macht glücklich.

Wenn du selbst lachst, sogar, wenn du dich dazu zwingst, werden Glückshormone ausgeschüttet, die nicht nur beruhigend wirken, sondern auch aktivieren und dein Selbstvertrauen beeinflussen.

Du fühlst dich schlagartig ruhiger, bistmunterer und fühlst eine angenehme Wärme in dir.

Übung:

- Wie fühlst du dich? (Skala 1-10)
- Schau in den Spiegel und lächle dich 1 Minute lang an.
- Wie fühlst du dich nun? (Skala 1-10)