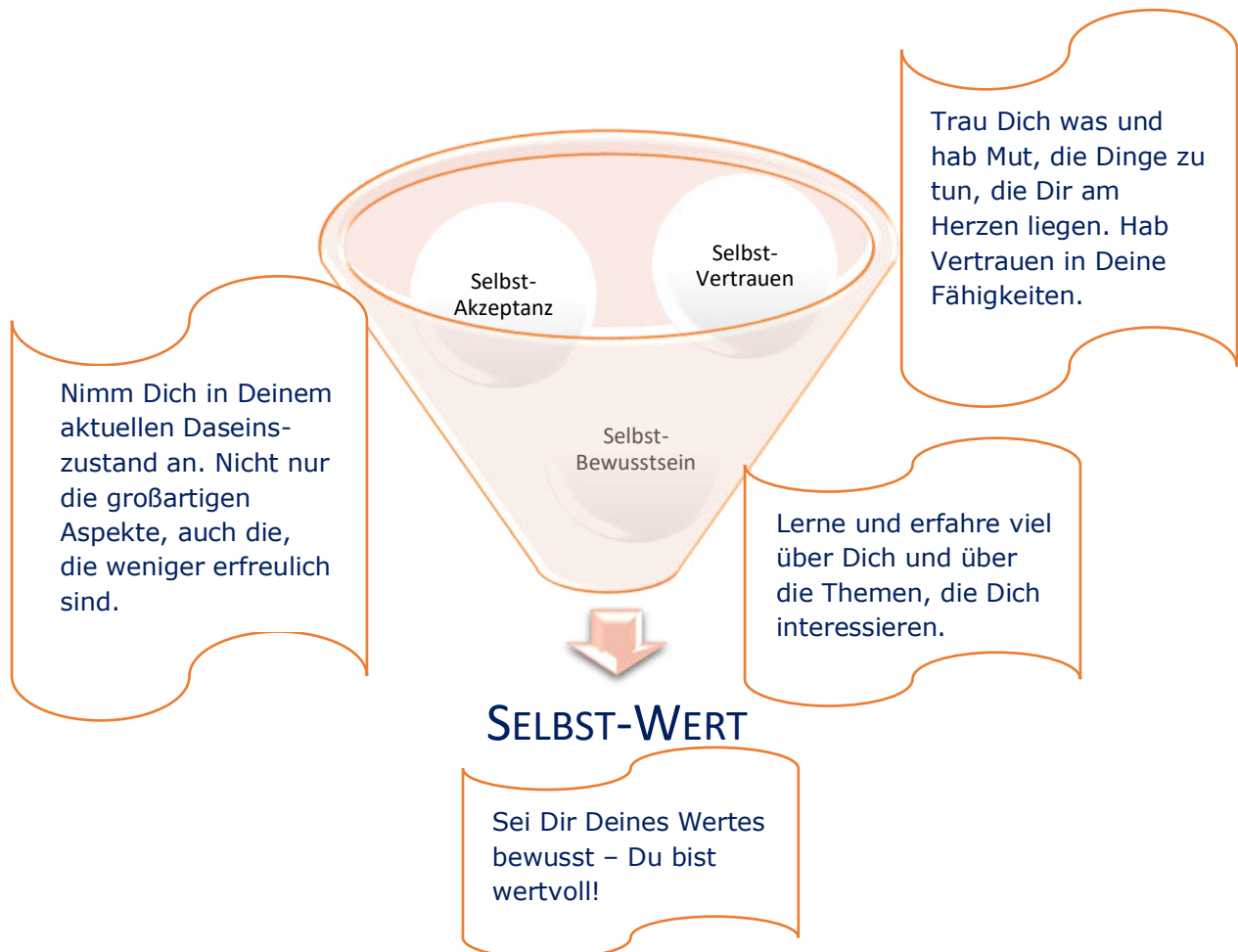


SEI DU SELBST

Selbstvertrauen aufbauen und stärken: **6 Tipps**, die Dich aufbauen und an die Dich selbst glauben lassen.



1

Welche Gemeinsamkeit haben diese Begriffe?

Sie haben alle mit Dir und Deinem Innersten zu tun. Du allein hast es in der Hand, die Schritte zu gehen, um Dein Selbstwertgefühl aufzubauen und zu stärken.

Sei Dir immer bewusst:

- Du hast bereits Kraft und Stärke in Dir.
- Du hast bereits viele Dinge in Deinem Leben gelernt.
- Du hast bereits viele unangenehme Situationen gemeistert.
- ...

Gedankensequenzen von mir für Dich

Durch mehr Selbstvertrauen wirst Du Deine Ziele erreichen

Bist Du Dir Deiner Werte bewusst, fällt es Dir leichter Deine persönlichen Ziele zu erreichen und in den meisten Fällen wollen wir mit unserem Tun unsere Ziele erreichen. Daher ist es von Vorteil, wenn Du Dir

- a) über Deine Werte bewusst bist und
- b) ein gutes Selbstvertrauen besitzt.

Deiner Werte bewusstwerden, kannst Du mit „**Meine Werte – Meine Klarheit – Meine Zufriedenheit**“. (siehe PDF im Download)

Deine innere Stärke und Dein Selbstvertrauen

Stärke bedeutet Kraft, Schwung, Glaubensstärke, Entschlossenheit, Leistungsfähigkeit

Was macht Dich kraftvoller und aktiver?

Kennst Du Deine Stärken?

Nimm Dir 1 bis 2 Minuten Zeit, um gedanklich zu antworten.

Finde zu den beiden folgenden Fragen einen, besser noch zwei Punkte, die Dich stärken:

1. Was gibt Dir gute Energie?
2. Was lässt Dich gelassener werden? Wo oder wie kommst Du in Deine Ruhe?

2

Vertraust Du Dir?

Wir machen jetzt einen kleinen Rollentausch – Perspektivwechsel. Los geht's:

Stell Dir vor, Du bist Klaudia, also ich. Du als Klaudia kommst in ein Café und setzt Dich aus Platzmangel zu Dir an den Tisch. Wir kommen ins Gespräch. Hättest Du den Eindruck von Dir, dass Du eine sympathische Person bist, der man auch etwas anvertrauen kann? (So auf den ersten Blick und geht das überhaupt?)

Was haben Deine innere Stärke und Dein Selbstvertrauen miteinander zu tun?

Wenn Du Dir mehr zutraust, bei Schwierigkeiten einen kleinen Umweg nimmst und dann wieder auf Deinen Weg kommst. Wenn Du vor etwas ein bisschen Angst hast und es trotzdem tust - dann bist Du jemand, der Vertrauen in sein Tun hat. Du weißt, dass Du aus Fehlern lernst und Du Dich dadurch weiterentwickeln kannst. So denken und fühlen Menschen, die sich selbst mögen und ein gesundes Selbstvertrauen haben.

Wie sieht das bei Dir aus?

Denkst Du eher positive - SUPER.

Falls nicht, hast Du die Möglichkeit jeden Tag ein kleines Stückchen stärker zu werden und Dein Selbstvertrauen aufzubauen.

Ich erlebe und beobachte Menschen, die sich selbst nicht mögen. Die Unsicherheit, Angst, Wut und „Schmerzen“ in sich tragen. Die sich wenig bis nichts zutrauen - ihr eigenes Potential nicht erkennen. Ja gar nicht erkennen können, weil sie damit beschäftigt sind, irgendwie durch die Zeit, den Tag zu kommen.

Du kannst deutlich mehr, als Du glaubst. Ist Dir das bewusst?

Wir weigern uns oft auf unsere Stärken und Fähigkeiten zu schauen. Unser Blick ist mehr auf die Schwächen gerichtet. Wir trauen uns die Dinge nicht zu. Eventuell hat man uns das schon in Kindertagen so gesagt. „Das ist zu schwer für Dich.“ Dazu bist du zu klein, zu dick, zu groß.“, „Das kannst Du nicht“ etc.

Manchmal merken wir erst zu was wir fähig sind, wenn wir so richtig im Misthaufen stecken. Wir sind gezwungen zu handeln und wie aus dem Nichts entwickeln wir Fähigkeiten und Stärken, die wir vorher niiiiie hatten.

Und dann, dann sind wir erleichtert – ja sogar stolz. „Ich habe das geschafft.“

Wie wäre es für Dich, wenn Du diese Kraft und dieses Vertrauen, jeden Tag „frei lassen“ könntest? Wie fühlt sich das für Dich an?

Was macht diese Vorstellung mit Dir, gefüllt mit innerer Stärke und selbstbewusst jeden Morgen aufzustehen. Zu wissen, dass Du mit den kleinen und auch großen Unebenheiten des Lebens geschickt umgehen kannst?

Wenn Du mit Deinen Gefühlen und Emotionen besser umgehen kannst und weißt, woher sie kommen, wird es Dir leichter fallen Dich selbst zu mögen, Dir etwas zuzutrauen. Die Folge davon, Du bekommst im Leben öfter die guten Dinge zu spüren. Ich spreche von innerem Frieden, Anerkennung, Liebe, Vertrauen.

Du wirst Dir mehr und mehr erlauben Dein Leben zu genießen, weil DU in Deinem Leben den Unterschied gemacht hast. Du hast etwas verändert und das fühlt sich super an.

6 Tipps zu mehr Selbstvertrauen

1. Hab Geduld mit Dir

Verwandlung braucht Zeit. So wie eine Raupe Zeit, Energie, Ausdauer und Kraft braucht, so brauchst auch Du Deine Zeit. Selbstvertrauen lässt sich nicht von heute auf morgen aufbauen. Geh Schritt für Schritt – mal kleinere, mal größere – und belohne Dich für jede Etappe Deines Weges. Feiere Deine Erfolge und bleib auf Deinem Weg – es lohnt sich!

2. Werde zum/zur Forscher*in

Als wir klein waren, haben die meisten von uns immer wieder die Frage gestellt „Warum?“. Erinnerst Du Dich? Wenn Du neugierige Kinder (kleine Forscher) hast, dann weißt Du von was ich spreche ☺

Fühle in Dich, identifiziere den Grund für Dein weniger ausgeprägtes Selbstvertrauen. Mit diesem Grund geht immer eine bestimmte Handlung einher. Das ist Dein Weg. Lass Dich darauf ein, diese Handlung zu beobachten und etwas Neues zu erfahren und die Bequemlichkeit zu verlassen. Lerne und trainiere neugierig und achtsam Deine neue Fertigkeit, um mehr Selbstvertrauen zu erlangen.

3. Angstgefühle zulassen und nutzen

In Momenten der Unsicherheit empfehle ich Dir Dein Angstgefühl anzunehmen. Es macht Dich wach und sorgt für Energie. Es lässt Dich in dem Hier und Jetzt sein, damit Du ins Handeln kommst.

Dein Angstgefühl ist ein wertvoller Berater!

4. Die hohe Kunst „Nein“ zu sagen

Wie oft passiert es, dass Du etwas für Dich Wichtiges tun musst oder geplant hast, und dann sollst Du z.B. für eine Kollegin etwas erledigen? Und Du schaffst es nicht NEIN zu sagen. Menschen mit einem geringen Selbstvertrauen, lassen sich leichter manipulieren und ausnutzen. Dadurch wird das Selbstvertrauen noch weiter senkt.

Halte Dir in solchen Situationen vor Augen, was für Dich Priorität hat. Durchbreche den Kreislauf und sage freundlich und bestimmt NEIN.

Beginne mit einem NEIN pro Tag zu „kleineren“ Aufgaben. Beispiel: „Wenn Du gerade in die Kaffeeküche gehst, bringst Du mir dann auch einen Kaffee mit!“

Und lobe Dich für jedes NEIN!

5. Umsorge Dich

Ein minderes Selbstvertrauen hat auch etwas damit zu tun, wie wohl Du Dich in Deinem Körper fühlst. Findest Du Dich attraktiv?

Verwöhne Dich – Du kannst viel dafür tun, um Dich wohler zu fühlen:

- „Kleider machen Leute“ In dem Fall bedeutet das, hülle Dich in (Business-)Kleidung, in der Du Dich wohlfühlst. Du kannst hier minimalistisch vorgehen, wenn Du Neues besorgen musst.
- Zur neuen Kleidung passt auch immer eine neue Frisur. So ein „neuer Kopf“ bewirkt manchmal Wunder. Suche Dir evtl. dafür einen neuen Friseur. (Das geht auch ohne neue Kleidung.)
- Wechsel Deine Pflegeprodukte. Deine Haut freut sich über neue Impulse und wirkt frischer.
- Bewegung verbessert Dein Körpergefühl. Nimm die Treppe anstelle des Aufzugs oder der Rolltreppe. Es erhöht u.a. Deine Fitness und verbessert Deine Haltung, und vor allem strahlst Du nach einer Weile mehr Selbstvertrauen aus.
- Experiment: Trinke acht Wochen ausreichend Wasser (mind. 2 – 3 Liter/Tag) oder gerne auch mehr, je nach Job und/oder sportlichen Aktivitäten, und beobachte von Kopf bis Fuß was passiert!

4

6. Lerne Dich mit liebevoller Neugierde kennen – ohne Bewertung

Dazu kannst Du die folgenden Möglichkeiten nutzen:

- Schreibe all die Dinge auf, die Du in Deinem Leben schon geschafft hast. Von den kleinen Erfolgen im Alltag bis hin zu den großen Erfolgen. Ich bin mir sicher, dass wird eine lange Liste.
- Hinterfrage Dein Handeln. Beobachte Dich immer mal wieder und finde heraus, warum Du auf eine bestimmte Art handelst. Was steckt dahinter?
- Frag Deine Freunde, wie sich Dich wahrnehmen. Welche Eigenschaften schätzen Sie sehr an Dir und was sind ihrer Meinung die Herausragendsten?
- In welchen Situationen fühlst du Dich wohl und in welchen unwohl? Notiere Dir diese Gefühle und betrachte dann die Seite mit schlechten Gefühlen. Finde die Gründe für diese Gefühl heraus?



Klaudia Sachs
Die Kommunikations-Mentorin für
bewusste Kommunikation & Resilienz

kontakt@sachs-training.de
www.sachs-training.de