



## **Endlich ein gesundes Selbstvertrauen**

Wenn wir mit uns selbst unzufrieden sind, projizieren wir diese Unzufriedenheit oft auf andere Menschen. Dein negatives Verhalten hilft dir dabei das negative Grundgefühl zu verstärken, damit du daran arbeiten kannst. Zum anderen dient es dazu, anderen Menschen Komplimente zu machen.

Natürlich ist es wichtig, dabei ehrlich zu sein und das zu sagen was du meinst. Dann wirst du automatisch dein Selbstbewusstsein stärken. Zudem wirst du von den Menschen eine positive Reaktion erhalten. Wenn du immer versuchst, das Beste in der anderen Person zu sehen, dann bringst du damit indirekt auch das Beste in dir hervor.

Es gibt kein besseres Gefühl als das, eine Bedeutung zu haben im Leben. Einen Unterschied zu machen, für andere Menschen wichtig zu sein. Etwas beizutragen, zur Gesellschaft, zu dieser Welt in der wir leben. Häufig sind wir viel zu oft mit uns selbst beschäftigt, mit unseren eigenen Wünschen und Bedürfnissen und natürlich auch unseren „Fehlern“ und „Mängeln“. Fange deshalb damit an, dich mehr darauf zu konzentrieren, was du dieser Welt und den Menschen um dich herum geben kannst. Dann wirst du Stück für Stück deine Unsicherheit auflösen und dein Umfeld wird es dir zudem noch danken.

### **☀ Dein Selbstvertrauen in dich und in die Welt wird steigen**

Je mehr du dieser Welt und deinen Mitmenschen gibst, umso mehr wirst du am Ende auch zurückbekommen. Nachfolgend einige kleine Beispiele, die dir helfen werden, das Selbstvertrauen zu stärken:

#### **Atme....**

Wenn du aufgeregt bist, bemerkst du es am schnellsten: Der Puls steigt drastisch, die Atmung wird flach, unregelmäßig und hektisch. Der Körper wechselt in einen hoherregten Zustand, in dem es schwierig wird, einen kühlen Kopf zu bewahren. Diesen körperlichen Zustand kannst du aber mit etwas Übung gezielt beeinflussen. Wie geht das? Mittels der richtigen Atemtechnik.

Sobald du merkst, dass dein Körper in einen erregten Zustand wechselt, beginne bewusst damit, deine Atmung zu verlangsamen. Atme nun tief in deinen unteren Bauchteil, durch die Nase einatmen und den Mund ausatmen.



Konzentriere dich ganz bewusst auf deine Atmung und wohin der Luftstrom in deinem Körper geht. Fühle, wie sich dein Bauch ausdehnt und wie die Luft beim Ausatmen ausströmt. Atme rhythmisch und langsam.

### **Lächle...**

Dein Geist ist mit deinem Körper verbunden. Das eine beeinflusst das andere. Der schnellste Trick um sich innerhalb von Sekunden mehr positive Gefühle und mehr Selbstbewusstsein zu holen, ist zu lächeln.

Wenn du dich gut und selbstbewusst fühlst, wirst du automatisch fröhlicher und alle Gefühle, Emotionen tragen ein Lächeln. Forciere ein Lächeln und du wirst eine spürbare Veränderung deiner Gefühle und deiner Selbstsicherheit feststellen.

### **Körperhaltung**

Wie läuft ein zielgerichteter, selbstbewusster Mensch im Vergleich zu einem niedergeschlagenen, ziellosen Mensch? Die Antwort ist einfach: Selbstbewusste Menschen sind generell energievoller unterwegs. Sie wissen, wo sie hinwollen. Sie haben eine Richtung und gehen voller Energie, Vertrauen und frohen Mutes dem Ziel entgegen.

Denk dich selber 10% größer als du eigentlich bist und mach diese Haltung so stark und standfest wie möglich. Denke dir ein Windstoß käme auf dich zu und du würdest in dieser Haltung mittendurch gehen und es passiert nichts. So stark muss sich das anfühlen! Alles andere fliegt weg, nur du bleibst stehen.

### **Dankbarkeit**

Überlege dir mal, für was du alles dankbar bist im Leben. Es wird dich vielleicht verwundern wie wirkungsvoll dieser Tipp ist. Einfach nur durch das bewusste Fokussieren auf die Dinge, die richtig fantastisch sind in deinem Leben, kannst du deinen Gefühlszustand und dein Selbstvertrauen aufbauen. Fang bei dir selber an und frage dich:

Wofür bist du alles dankbar?

Was schätzt du am Leben?

Mach dir mal klar was du schon alles erreicht hast!

Falls dir spontan nichts einfällt, denke nach. Es gibt sicherlich einiges, du brauchst dazu nur in die Tiefe gehen. Es müssen auch nicht immer die weltbewegenden Dinge sein. Im Gegenteil: Die kleinsten Dinge sind oftmals die besten.

Danach geh einen Schritt weiter und überlege dir, für was du in deinem Umfeld (Familie/Freunde/Beruf usw.) alles dankbar bist. Konzentriere dich dabei bewusst auf die positiven Dinge und nicht auf das, was dich aufregt oder nicht funktioniert. Hier geht's ausschließlich darum, wofür du dankbar bist im Leben.

Dann geh noch einen Schritt weiter und überlege dir, was du in dieser Welt und an diesem faszinierenden Leben, in diesem einmaligen Augenblick alles fantastisch findest. Wofür kannst du anderen Menschen Komplimente machen?

## Weitere Übungen

- **Steh zu dir und werde dir selbst bewusst.** Schreib dir drei Dinge auf einen Zettel, die du an dir toll findest. Bringe den Zettel an eine Wand/Spiegel/Kühlschrank so, dass du ihn immer gut sehen kannst. Lies den Zettel jeden Morgen nach dem Aufstehen und bevor du ins Bett gehst mehrmals (7x) laut vor. (z.B.: Ich bin besonders gut beim.... Ich bin dankbar für... Ich bin einzigartig, weil...)
- **Laufe 15% schneller.** Dein Körper ist mit deinem Geist verbunden. Positives Denken wirkt sich auch auf dein Körpergefühl aus. Andersherum wirkt auch direkte physische Aktion auf dein Gemütszustand und dein Selbstbewusstsein. Lauf ab jetzt 15% schneller als normal.
- **Schau Leuten direkt in die Augen.** Fang mit Freunden und Bekannten an und erweitere danach das Umfeld auf Unbekannte.
- **Sag Nein.** Sage dort NEIN, wo du sonst JA gesagt hast und ein inneres NEIN meinstest. Außerdem beende ein Gespräch, wenn du es nicht mehr weiterführen willst.
- **Sag was du möchtest.** Rede nicht viel drum herum und lass keine Zweideutigkeiten aufkommen. Wenn du was möchtest, sag es laut und deutlich.
- **Lobe dich für die kleinen Dinge, die dir gut gelungen sind.** Es ist nicht wichtig, für was du dich lobst, sondern dass du dir mehrfach am Tag über ein Lob Anerkennung aussprichst. Je öfter du dich selber lobst, desto mehr stärkst du dein Selbstvertrauen und dein Selbstbewusstsein.
- **Sag NEIN zur Selbstkritik.** Sofern du dich viel selbst kritisierst, baue diese Schritt für Schritt ab. Jede Selbstkritik schwächt dein Selbstwertgefühl! Wenn du bemerkst, dass du dich kritisierst, dann korrigiere dich. Lobe dich auch, wenn dir etwas nicht gut gelungen ist. Lobe dich für die Erfahrung, die du dadurch gemacht hast, oder lobe dich für den Mut, den du hattest, um noch einmal das gleiche Unangenehme zu erfahren.

**Zum Schluss: Dazu stelle dich bitte täglich vor den Spiegel, schaue dir direkt in deine Augen und sage den folgenden Satz:**

*Ich mag mich selbst bedingungslos, ich bin genauso richtig wie ich bin. Ich liebe mich von ganzem Herzen.*

**Während du weiter in den Spiegel schaust und Augenkontakt hältst sage danach; (Namen nennen), ich mag dich bedingungslos, du bist genauso richtig wie du bist. Ich liebe dich von ganzem Herzen.**

**Diese Übung wird mindestens 22 Tage lang gemacht. Vergisst du sie einmal, dann beginne wieder von vorne!**



**Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste**