



Die-Patchwork-Expertin
Eva Maria Herzog

Steigerung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

1. Ich kann mir Fehler erlauben

„Ich bin als Mensch richtig, wie ich bin, auch wenn ich Schwächen, Fehler und meine manchmal seltsamen Eigenarten habe.“

2. Ich kann wachsen

„Ich kann das oder ich kann lernen, was ich dazu brauche.“

3. Ich kenne mich selbst

„Ich weiß, wer ich bin und wo ich stehe, was wirklich wichtig ist in meinem Leben.“

4. Ich bin echt

„Ich bin, wie ich bin, und das ist es, wie ich bin.“

5. Ich erlaube mir meine Bedürfnisse

„Ich habe die guten Dinge im Leben verdient.“

6. Ich schaue auch auf meine Stärken

„Ich weiß, was ich kann und was ich (noch) nicht kann.“

7. Ich lebe meine Werte

„Ich bin mir selbst treu.“

8. Ich löse meine Probleme

„Ich nehme mein Leben in die Hand.“

9. Ich bin freundlich zu mir

„Ich behandle mich wie einen guten Freund.“

10. Das Wichtigste zum Schluss: Ich gehe kleine Schritte

„Ich lass mir Zeit und bleibe dran.“

Tipps für sofort mehr Selbstbewusstsein

Lächle!

Lächle dabei so breit und stark wie du nur kannst.

Atme bewusst!

Wenn man aufgeregt ist, merkt man es am schnellsten: Der Puls steigt drastisch, die Atmung wird flach und hektisch. Atme rhythmisch und langsam.

Achte auf die Körperhaltung!

Aufrechter Gang, Schultern zurück, Kopf hoch, Blick geradeaus, Brustkorb raus, Blick nach vorne, dem anderen in die Augen schauen, fester Händedruck, feste Stimme.

Mach Bewegung!

Nimm dir Zeit für dich selber und für deinen Körper.

Setz dich in die erste Reihe!



Die-Patchwork-Expertin
Eva Maria Herzog

Wo man hinschaut, in den Schulen, Hörsälen und Besprechungsräumen dieser Welt, setzten sich die Leute meist in die hinteren Reihen. Sie haben Angst wahrgenommen zu werden und bleiben lieber unsichtbar.

Sag es – trau dich!

Es ist unglaublich wie wenige Menschen doch tatsächlich mal den Mund aufkriegen, um etwas zu sagen. Die meisten sitzen einfach nur da und machen lieber nichts, dann kann man auch nichts falsch machen.

Dankbarkeit!

Überlege dir mal, wofür du alles dankbar bist im Leben.
Wofür bist du alles dankbar? Was schätzt du am Leben?
Mach dir mal klar was du schon alles erreicht hast!

Einfache und effektive Übungen zur Steigerung des Selbstbewusstseins

1. Ich traue mich nicht, aber ich mache es trotzdem

Eine überwundene Herausforderung bildet ein **Erfolgs Erlebnis**, motiviert und lässt an Selbstsicherheit gewinnen.

2. NEIN!

Lernt man Nein zu sagen, achtet man automatisch auch sich selbst und die eigenen Bedürfnisse.

3. Wünsche kommunizieren

Menschen mit einem geringen Selbstvertrauen stellen häufig die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund.

4. Lauter sprechen

Menschen mit einem geringen Selbstvertrauen sprechen automatisch leiser.

5. Blickkontakt suchen

Der Weg zu mehr Selbstsicherheit führt auch über den Augenkontakt.

Wie kann man sein Selbstvertrauen stärken?

Achte darauf, wie du mit dir selbst sprichst

Die Sprache, die du verwendest, beeinflusst deine Gefühle. Schau dir allein das Statement zwischen diesen 2 Aussagen an: „Ich will es schaffen.“ „Ich werde es schaffen.“

Ängste überwinden und in den Griff bekommen

Erreiche kleine Ziele

Das ist ein sehr simpler, aber effektiver Trick, um bewusst dein Selbstvertrauen zu stärken. Setz dir kleine Ziele.

Such dir die richtigen Vorbilder

Welche Person bewunderst du für sein Selbstvertrauen?



Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

Glaube an dich selbst und überwinde Selbstzweifel

Du musst dir vor deinem geistigen Auge immer wieder eine Situation vorstellen, in der du „siehst“, wie du dein Ziel erreichst. Lebe generell mit der Einstellung, dass am Ende alles gut gehen wird. Hab das Vertrauen in deine Fähigkeiten. Egal was passiert.

Halte vergangene Erfolge fest

Liste 10 Dinge auf, die du gemeistert bzw. erreicht hast. Schreib dir diese Dinge auf und halte so deine Erfolge fest. Lies sie dir immer dann durch, wenn Selbstzweifel auftreten oder wenn du Angst hast zu versagen.