

Selbstbewusstsein trainieren

11 Schritte zu einem stärkeren ICH



Schritt 1: Arbeite an deiner Körperhaltung

Schau dir an, wie du läufst: Gehe aufrecht, straffe deine Schultern, halte den Kopf geradeaus, den Blick nach vorne gerichtet.

Stehe beim Vortragen mit beiden Beinen auf dem Boden und sprich mit fester und klarer Stimme.

Schritt 2: Lächle

Lächle. Lächle dich am Morgen in den Spiegel an. Gehe mit einem Lächeln aus dem Haus. Schenke anderen Menschen ein Lächeln.

Schritt 3: Arbeite an deinem Aussehen

Überprüfe deine Frisur, deine Kleidung, deinen Körper. Was kannst du verändern, sodass du dich in deiner Haut wohler fühlst? Wo brauchst du externe Hilfe, weil du Selbstsabotage-Programme am Laufen hast, aus denen du selber nicht aussteigen kannst? Wo kann dir ein Ernährungsberater helfen?

Schritt 4: Werde dich deiner selbst bewusst

Beobachte dich. Frage dich, welche Gefühle die Situation oder die Person in dir auslöst. Finde deine limitierenden Glaubenssätze heraus. Arbeite an deinen Schattenseiten. Hilfreiche Tipps dazu findest du in meinem Artikel *Schattenarbeit: Finde Donald Trump in dir*.

Schritt 5: Stoppe deine inneren Gespräche

A) Sage STOPP

Sage innerlich STOPP zu Gedanken, die dich niedermetzeln.

Kehre deine Gedanken in eine positive Frage um. Wenn du dir sagst: Ich bin dick, dann sage STOPP, falscher Gedanke und frage dich zum Beispiel stattdessen: Weshalb schaffe ich es in den nächsten Monaten mit Leichtigkeit, mein Wohlfühlgewicht zu erreichen?

B) Ziehe deine destruktiven Gedanken ins Lächerliche

Ziehe deine negativen Gedanken ins Lächerliche. Wandle sie um. Zum Beispiel: Ich bin dumm, ich taue nichts kannst du verändern in öch bönn dömm, öch tögö nöchts.

Schritt 6: Was wäre wenn...

Stell dir vor, du legst dich heute Nacht schlafen und während du schläfst, passiert ein Wunder. Das Wunder besteht darin, dass du über Nacht zu einem selbstbewussten Menschen geworden bist. Das blöde ist nur, dass du geschlafen hast und das nicht weisst.

Nun wachst du am Morgen auf. Irgendwann wirst du merken, dass etwas anders ist.

Woran merkst du, dass sich etwas geändert hat? Dass du selbstbewusst bist? Wie fühlst du dich? Was tust du?

Gehe in das Gefühl von diesem selbstbewussten Menschen hinein, den du gerne wärst und nimm wahr, wie es sich anfühlt, selbstbewusst zu sein.

Schritt 7: Höre auf, dich zu vergleichen

Wenn du dich beim Vergleichen ertappst, kannst du dir folgende Fragen stellen: Weshalb vergleiche ich mich gerade? Brauche ich Bestätigung? Hilft mir der Vergleich überhaupt?

Falls der Vergleich nichts bringt, dann stoppe dieses Vergleichsspiel. Starte einen Vergleich mit dir selber: Wo bist du vor 10 Jahren gestanden? Was hast du in der Zwischenzeit gelernt? Wo stehst du jetzt?

Schritt 8: Stelle dich deinen Ängsten

Entlarve deine Ängste.

Frage dich: Was kann schlimmstenfalls passieren?

Überwinde deine Ängste, indem du ins TUN kommst.

Schritt 9: Erkenne deine Blockaden

Wie du Blockaden lösen kannst, ist im Artikel *Seelische Blockaden lösen: So geht's* beschrieben. Die Klopfmethode kannst du dort auch als PDF herunterladen.

Schritt 10: Sei authentisch

Die 8 Übungen zu deinem authentischen ICH findest du im Artikel *Authentisch sein*.

Schritt 11: Tue etwas Verrücktes

Wage den Schritt aus deiner Komfortzone raus. Tue etwas Verrücktes!

Probiere die 5-Sekunden-Regel von Mel Robbins aus. Wenn du dir vorgenommen hast, jemanden anzusprechen, so zähle innerlich in 5 Sekunden von 5 auf 1 und sage dann LOS. Also: 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - LOS. Und dann gehst du los, OHNE zu überlegen.