

11 Schritte für ein unglaublich starkes Selbstbewusstsein

Dein Leitfaden für ein selbstBEWUSSTes Leben

Werde frei von der Meinung anderer und fang an, **DICH zu leben!**

Durch SelbstBEWUSSTsein in ein Leben voller Freude und innerer Freiheit!



*Selbstbewusstsein
kannst Du lernen!*

von Monika Ernst

Aus meiner täglichen Praxis weiss ich, dass viele Menschen ein eher geringes Selbstbewusstsein haben. Das hat oft enorme Auswirkungen: Auf das Lebensgefühl und auf den persönlichen Erfolg - sowohl im privaten als auch im beruflichen Leben.

In diesem Leitfaden erhältst Du 11 praktische Tipps für ein starkes SelbstBEWUSSTsein, die Du sofort in Deinen Alltag integrieren kannst.

1. Schau Dir in die Augen, Baby

Begegne Dir SELBST und werde Dir selbst BEWUSST

Weisst Du, wer Du wirklich bist? Wie oft begegnest Du Dir wahrhaftig?

Bist Du auch den ganzen Tag lang mit Deinen Gedanken viel zu oft bei "den anderen"? Orientierst Du Dich daran, was andere von Dir erwarten und machst Dir Sorgen, was andere von Dir denken könnten?

Wenn das so ist, entfernst Du Dich immer weiter von Dir selbst und verlierst den Kontakt zu Deinem Inneren. Du bringst nicht Deine eigenen Gedanken und Wünsche zum Ausdruck, sondern orientierst Dich viel zu sehr an anderen Menschen.

Das kann nun dazu führen, dass Du Dich unsicher, leer und einsam fühlst. Um dies zu ändern, ist es das Wichtigste, dass Du wieder Kontakt zu Dir selbst aufnimmst, dass Du wieder ganz bei Dir präsent bist.



Übung

Nimm einen Handspiegel oder stell Dich vor einen Wandspiegel und schau Dir nun drei Minuten lang ganz tief in die Augen. Während Du Deinen Blick hältst, sagst Du zu Dir selbst laut diese beiden Sätze:

„Eigener Name, ich sehe Dich. Ich achte und respektiere Dich für alles, was Du bisher in Deinem Leben erreicht und geleistet hast.“

Und nun achte ganz genau auf das, was Du hierbei wahrnehmen kannst:

- Wie regiert Dein Körper?
- Welche Gefühle kommen hoch?
- Welche Gedanken schiessen Dir vielleicht in den Kopf?

“

Werde Dir selbst BEWUSST, erkenne Deinen WERT und fang an, DICH zu leben!

2. Zücke Dein inneres STOPP Schild

Übung

Beobachte ab heute ganz genau Deine Gedanken.

Immer, wenn Du einen negativen Gedanken über Dich selbst enttarnst, stelle Dir vor, wie Du ihm innerlich ein grosses STOPP Schild vorhältst.

Denke diesen Gedanken nicht weiter, lasse ihn los. Ersetze ihn stattdessen mit einem neuen, positiven und wahren Gedanken.

Wichtig ist, dass Du Dir den neuen Gedanken auch glauben kannst. Du kannst ihn z.B. so formulieren:

"Ich akzeptiere und liebe meinen Körper, jeden Tag mehr und mehr."

Wie denkst Du selbst über Dich? Und was "denkt es in Dir" über Dich?

Du kennst bestimmt den Ausdruck der "Selffulfilling Prophecy", der selbst erfüllenden Prophezeiung. Diese besagt, dass unsere Gedanken und Erwartungen die Macht haben, unsere Gefühle und Verhaltensweisen so zu steuern, dass das Ergebnis unserer Handlungen unsere ursprünglichen Annahmen bestätigt.

In unserem Kopf laufen jeden Tag zig tausende von Gedanken ab, die meisten davon sind uns allerdings gar nicht bewusst. Da diese Gedanken so einen ungeheuren Einfluss auf unser Befinden haben, sollten wir achtsam werden, was wir den ganzen Tag so denken.

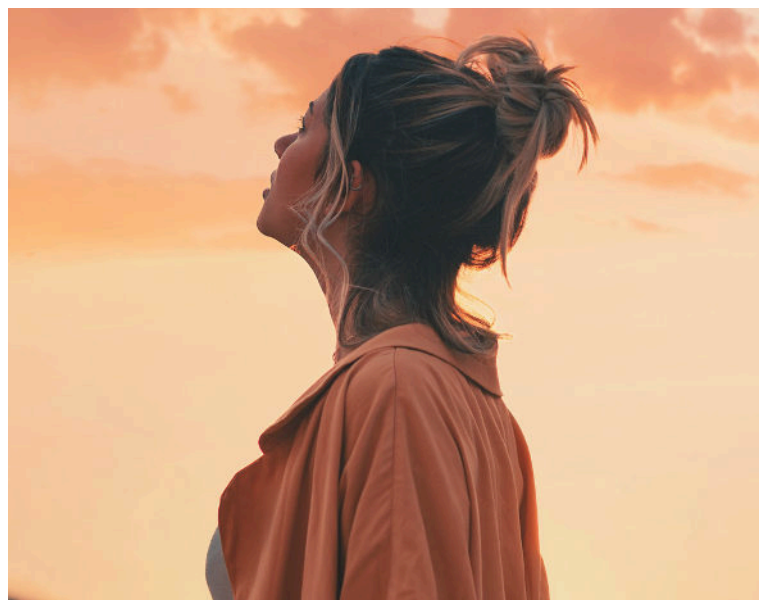
Wenn Du ein geringes Selbstbewusstsein hast, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass Du über Dich selbst eher negative Gedanken hegst. Und diese sind genau der Grund, warum Du nicht selbstbewusst bist.

Wenn Du etwas ändern möchtest, dann ist es absolut notwendig, dass Du beginnst, Deine Gedanken zu beobachten!

“

Alles, was wir jetzt sind, ist das Resultat unserer Gedanken.

Buddah



3. Frag' doch Deine Freunde!

Könntest Du Dir vorstellen, dass Deine Freunde Dich mit ganz anderen Augen sehen, als Du Dich selbst?

Wahrscheinlich gehörst Du auch zu den Menschen, die mit sich selbst sehr hart ins Gericht gehen: Du siehst nur das, was Du nicht gut machst und verurteilst Dich für Dein Verhalten, das Du nicht leiden kannst.

Doch hast Du Dir mal überlegt, dass es Menschen gibt, die Dich genau so mögen, wie Du bist? Ist deren Meinung über Dich denn weniger wert, als Deine eigene?

Ja, natürlich sollten wir es schaffen, uns selbst all die Anerkennung zu geben, die wir uns wünschen und unsere Sicherheit in uns selbst finden.

Dennoch kann es manchmal nicht schaden, über den Tellerrand hinaus zu schauen und zu hören, wie andere uns sehen.



Übung

Schreibe oder rufe drei Freunde, Familienmitglieder oder Kollegen an und bitte sie, Dir mitzuteilen (am besten schriftlich) was sie an dir schätzen.

Lies Dir ihre Antworten in Ruhe durch und fühle dabei auch, was sie in Dir auslösen.

Kannst Du es überhaupt annehmen, wenn andere etwas Nettes zu Dir sagen, Dir Komplimente machen?

Oder gehst Du in eine ablehnende Haltung und denkst "die meinen das sicher nicht ernst" oder "das schreiben sie nur, weil sie nett sein wollen"?

Öffne Dein Herz für ihre Worte und lass sie auf Dich wirken, so dass Du Dich jederzeit wieder daran erinnern kannst.

“

*Für die Welt bist Du
irgendjemand.
Aber für
irgendjemand bist
Du die Welt.*

Erich Fried

4. Vergleichen? Nichts für Dich!

Übung

Hör auf mit dem Vergleichen!
Mach Dir klar, dass Du Dir dadurch nur selber schadest. Immer, wenn Du anfängst, Dich zu vergleichen und Dich dadurch schlecht zu fühlen, denke an die folgenden beiden Dinge:

- Du kannst Dich gar nicht realistisch mit anderen vergleichen! Jeder Mensch ist komplett unterschiedlich, bringt ganz individuelle Voraussetzungen mit und pflegt einen anderen Lebensstil.
- Beim Vergleichen siehst Du nur einen Teilaspekt, welcher das Ergebnis von etwas ist. Diese Ergebnisse kannst Du nicht miteinander vergleichen, wenn die Voraussetzungen dafür völlig unterschiedlich sind.

Bringt Dir der Vergleich irgendeinen Vorteil? Nein! Du schadest Dir nur selbst damit.



Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.

Sören Kierkegaard

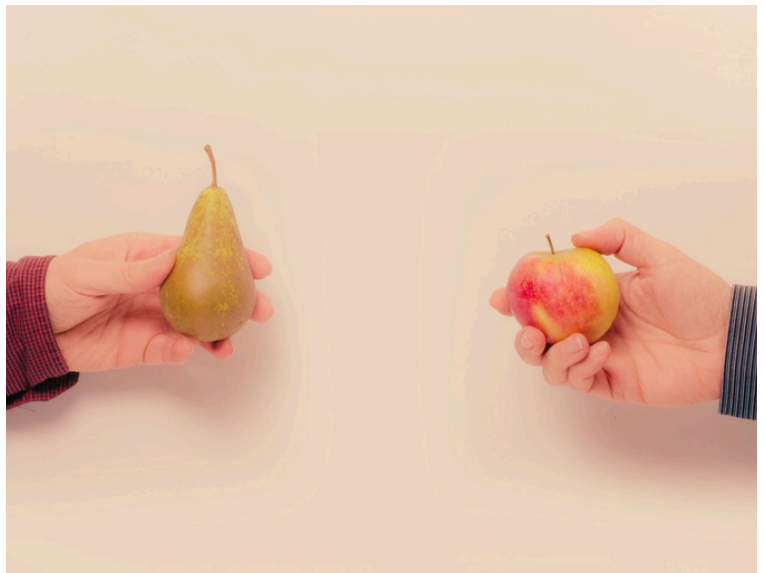
Du bist ein Original! Du kannst Dich mit niemandem vergleichen.

Kennst Du das: Du hast eine Prüfung, die Dir sehr bevor stand und für die Du lange lernen musstest, erfolgreich bestanden. Du bist sehr zufrieden mit Dir und unglaublich erleichtert, fühlst Dich gut.

Bis der Lehrer den Notendurchschnitt der Teilnehmer verkündet und Du merkst, dass Du am unteren Ende gelandet bist. Sofort ist Dein gutes Gefühl verschwunden, Dein Selbstbewusstsein und damit Deine Stimmung rutschen in den Keller.

Was ist passiert? Du hast Dich unterbewusst und in Sekundenschnelle mit den anderen verglichen und dabei schlechter abgeschnitten.

Die Situation an sich hat sich nicht geändert, Du hast immer noch bestanden. Aber Du siehst jetzt durch den Vergleich mit ganz anderen Augen auf Dich und Deine Leistung.



5. Jedes Nein ist ein Ja zu Dir!

Gehörst Du auch zu den Menschen, die oft JA sagen, wenn sie eigentlich NEIN meinen?

Stellst Du Deine Bedürfnisse hinter die der anderen zurück, da Du den Konflikt scheust, die Disharmonie nicht ertragen kannst oder Angst, hast, dass man Dich nicht mehr mag?

JA sagen, wenn Du NEIN meinst, ist ein deutliches Zeichen von mangelndem Selbstbewusstsein. Entweder bist Du Dir so wenig selbst bewusst, dass Du gar nicht weisst, was Du eigentlich willst.

Oder Du kannst nicht für Dich eintreten und gehst lieber den Weg des geringsten Widerstandes.

NEIN sagen hat nichts mit Egoismus zu tun, solange Du nicht aus Prinzip GEGEN etwas bist, sondern FÜR Dich eintrittst! Du sollst also nicht zum notorischen Nein-Sager werden, sondern bei jeder Frage, jeder Entscheidung Deine Wahrheit sagen und nicht das, wovon Du meinst, dass die anderen es hören wollen!



Übung

Bevor Du das nächste Mal wieder voreilig JA sagst, halte kurz inne und stelle Dir die folgenden Fragen:

1. Sage ich JA, weil ich es wirklich, aus mir heraus möchte?
2. Sage ich JA, weil ich jemandem gerne diesen Gefallen tue?
3. Sage ich JA, weil ich Angst habe vor der Reaktion des Gegenübers?
4. Sage ich JA, um etwas zu bekommen (z.B. Anerkennung, Liebe, Dankbarkeit,...)?

Beruhet Dein JA auf Punkt 1 oder 2, dann tue es voller Überzeugung.

Wenn Du jedoch aufgrund Punkt 3 oder 4 JA sagen willst, dann steh für Dich ein und sage dieses Mal NEIN. Du hast das Recht dazu! Du solltest nicht zu oft JA sagen aus Gründen, die nicht in Dir selbst liegen.



Die Fähigkeit, das Wort ‚Nein‘ auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit.

Nicolas Chamfort

6. Mach Dein Denken zum Danken!

Übung

Mach es Dir zur Gewohnheit, Deinen Blick immer auf das Positive zu lenken und übe Dich in Dankbarkeit dafür.

- Schreibe auf, was Du an Dir magst/schätzt in Bezug auf
 - Eigenschaften
 - Talenten und Fähigkeiten
 - Körper
 - bisherige Leistungen

Lies Dir diese Liste immer wieder durch und ergänze sie gerne, wenn Dir mehr einfällt.

- Übe Dich in Dankbarkeit: Bedanke Dich morgens als erstes vor dem Aufstehen und abends als letztes vor dem Einschlafen für alles, was Du an Dir schätzt und für alles, was Du erreicht, geleistet und gut gemacht hast.

Versuche dabei, die Dankbarkeit wirklich zu spüren und lass sie immer grösser werden.

Die Medaille hat immer zwei Seiten. Du entscheidest, welche Du anschaust.

Dein Selbstbewusstsein hängt ganz stark davon ab, worauf Du Deinen Fokus legst:

Betrachtest Du hauptsächlich das, was Dir misslungen ist, wo Du Dich falsch verhalten hast, wo Du Fehler gemacht hast, wo Du nicht perfekt bist?

Oder richtest Du Deinen Fokus darauf, was Du gut gemacht hast, was Du an Dir magst, wofür Du dankbar sein kannst?

Wenn sich Deine Gedanken ständig um Deine Unzulänglichkeiten kreisen, wirst Du kein starkes Selbstbewusstsein entwickeln können!

Entscheide also neu und richte Dein Denken ab heute bewusst auf das Positive in Deinem Leben.

“

Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.

Francis Bacon



7. Quickie-Pausen für zwischendurch

Wie oft hetzt Du durch Deinen Tag, von einer Aufgabe zur nächsten, und vergisst Dich selbst dabei?

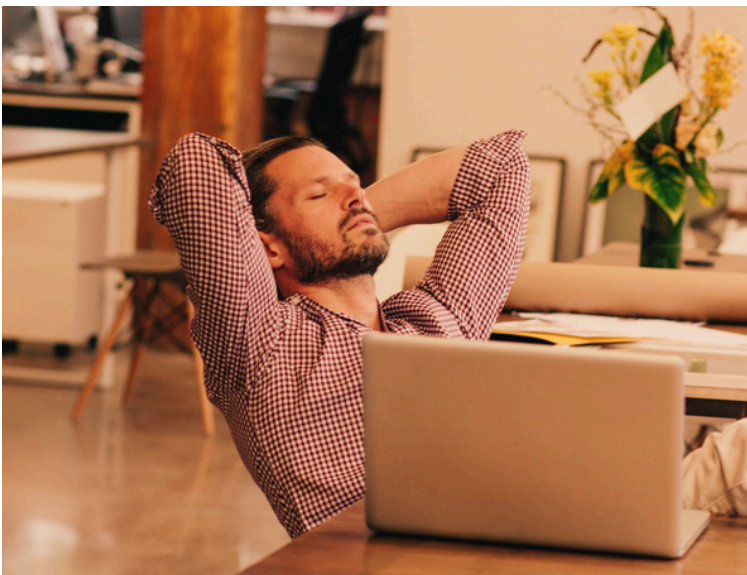
Jeder kennt jemanden, der unter permanentem Dauerstress leidet oder ein Burn-Out hatte. Das wird heutzutage schon fast als normal angesehen.

Doch das muss nicht sein! Eine häufige Ursache liegt darin, dass wir uns selbst nicht mehr bewusst sind, sondern nur noch blind funktionieren. Wir reflektieren gar nicht mehr, ob das, was wir tun, wie andere mit uns umgehen und wie wir reagieren, richtig ist.

Wir verlieren uns selbst!

Natürlich schwindet Dein Selbstbewusstsein immer mehr, wenn Du permanent fremdbestimmt lebst. Wenn Dein Fokus nur noch darauf gerichtet ist, "alles zu schaffen" und "bloss nicht negativ aufzufallen".

Halte inne, und werde Dir selbst wieder bewusst. Nur dann kannst Du etwas ändern.



Übung

Setze Dir 3x täglich einen Reminder in Dein Handy, der Dich daran erinnert, kurz inne zu halten. Hierfür brauchst Du gar nicht viel Zeit, 1-5 Minuten genügen jeweils.

Nutze diesen Unterbruch in Deinem Tagesablauf, um Dich wieder mit Dir selbst zu verbinden, Dir selbst bewusst zu werden.

Atme 3x tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Dann stelle Dir die folgenden Fragen:

1. Wie geht es mir gerade?
2. Wie fühle ich mich?
3. Was denkt es gerade in mir? Ist dieser Gedanke wahr?
4. Was könnte ich statt dessen denken?
5. Was kann ich jetzt tun, damit es mir besser geht?

“

Achtsamkeit ist nicht schwierig, wir müssen uns nur daran ERINNERN, achtsam zu sein.

Sharon Salzberg

8. Mach Dich nicht selbst klein!

Übung

Gib Dir selbst den Wert, den Du verdienst:

- Erlaube es Dir, Fehler zu machen. Sage Dir selbst mit Deiner inneren Stimme: "Es ist ok, Fehler zu machen."
- Werde milde mit Dir: Anstatt Dich abzuwerten, wenn Dir etwas nicht gelingt, streiche Dir selbst über die Wange und sage Dir: "Es ist ok. Ich bin ok."
- Gehe immer wieder bewusst auf Augenhöhe mit anderen Menschen: Stell Dir vor, wie Du Dich gross machst und auf Augenhöhe gehst mit jedem Menschen, mit dem Du zu tun hast. Ganz unabhängig von seiner Position, seiner Ausbildung und seinem Können.

Gehe mit Dir selbst so um, wie Du von anderen behandelt werden möchtest.

Du kannst nicht erwarten, dass andere Menschen Dich respektieren, auf Dich hören und Dich gut behandeln, wenn Du es selbst nicht tust.

So, wie Du Dich selbst behandelst, so wirst Du es auch von Deinen Mitmenschen erfahren. Nicht sie halten Dich klein, sondern Du tust es selbst!

Mach Dir immer wieder bewusst, dass Du genau so wertvoll bist, wie jeder andere Mensch! Du hast die gleichen Rechte und Pflichten.

Zum Menschsein gehört auch Fehler machen dazu. Niemand ist perfekt. Und auch Du musst nicht perfekt sein, um wertvoll zu sein.

Werde milde mit Dir und verurteile Dich nicht selbst für Deine Fehler. Werte Dich als Mensch nicht ab, nur weil Du nicht alles richtig machst.

“

Den grössten Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.

Dietrich Bonhoeffer



9. Breite deine Flügel aus

Fühlst Du Dich oft unsicher, wenn Du im Mittelpunkt stehst?

Kennst Du das? Du sollst einen Vortrag halten oder auf einen Anlass gehen, an dem Du kaum jemanden kennst. Schon allein der Gedanke daran macht Dich nervös.

Du fühlst Dich unsicher, die Knie zittern vielleicht, die Hände sind schweissnass und Dein Blick ist gesenkt.

Und natürlich nimmt Dein Umfeld unbewusst diese Energie wahr. Du wirkst nicht überzeugend, wirst übersehen, keiner hört Dir zu.

Doch das muss nicht sein. Probiere diese Übung aus und Du wirst sehen, was für eine Wirkung sie auf Dein Selbstwertgefühl und somit auch auf die Reaktion Deiner Mitmenschen hat.

Übung

Wenn Du das nächste Mal in eine Situation kommst, in der Du Dich unsicher fühlst (z.B. Du betrittst einen Raum mit fremden Leuten, musst einen Vortrag halten, triffst ein "hohes Tier" oder hast ein Date), dann stell Dir folgendes bildlich und intensiv vor:

Du trägst auf Deinem Rücken, auf Höhe Deiner Schulterblätter, zwei wunderschöne, grosse, strahlend silberne Engelsflügel.

Spürst Du, was das mit Dir macht? Du richtest Dich automatisch auf, wirst selbstsicherer, gehst langsamer und fühlst Dich einfach besser.

Auch Dein Umfeld wird diese Ausstrahlung unbewusst registrieren und Dich entsprechend wahrnehmen.



“

Möge der Engel des Glaubens zu dir kommen, wenn der Engel der Freude auf Minuten entfliegt.

Jean Paul

10. Deine beste Freundin bist DU!

Übung

Jedes Mal, wenn Du vor einer Herausforderung stehst, einen Fehler gemacht hast, Angst hast oder nicht gut drauf bist, denk an Deine beste Freundin. Stell Dir die folgenden Fragen:

- Wie würdest Du sie in dieser Situation behandeln?
- Was würdest Du ihr sagen, um sie zu unterstützen?
- Wie würdest Du Dich ihr gegenüber verhalten?
- Was würdest Du ihr raten?

Es ist Deine Aufgabe, Dir selbst zur besten Freundin zu werden und Dich ab sofort auch so zu behandeln!

Du bist der einzige Mensch, mit dem Du Dein ganzes Leben verbringst. Sei nett zu Dir selbst, dann kannst Du Deine Gesellschaft auch geniessen!



Freundschaft ist die reinste und höchste Form der Liebe. Es ist eine Form der Liebe ohne Bedingungen und Erwartungen.

Osho

Bist Du Dir selbst die beste Freundin oder eher Dein grösster Kritiker?

Denke jetzt einmal an eine gute Freundin. Wie würdest Du sie mir beschreiben? Welche Eigenschaften hebst Du hervor, worauf setzt Du Deinen Fokus?

Und wenn sie vor einer Herausforderung steht, machst Du ihr dann Mut, oder sagst Du: "Das schaffst Du eh nicht?" Wie behandelst Du sie, wenn Fehler passieren, oder sie etwas nicht schafft? Machst Du sie fertig?

Hmmm, ich glaube, eher nicht, oder?

Im Gegenteil, Du bist unterstützend, motivierend, mitfühlend und tröstend.

Dann schau jetzt mal, wie Du mit Dir selbst in ähnlichen Situationen umgehst. Ich könnte mir vorstellen, da liegt ein himmelweiter Unterschied dazwischen, hab ich recht?

Bist Du Dir dessen bewusst? Und findest Du das in Ordnung?



11. Werde zur besten Version Deiner Selbst

Dich gibt es in ganz vielen Versionen. Entscheide Du, welche Du sein möchtest!

Deine Gedanken, Worte, Gefühle und Handlungen formen Deine Wirklichkeit.

Wenn Du etwas ändern möchtest an Dir, dann führt kein Weg daran vorbei, dass Du beginnst, neu zu denken, zu sprechen, zu fühlen und zu handeln!

Du sendest immer und ständig Energien aus. Je nachdem, worauf Du Dich fokussierst, kannst Du Deine Schwingungen erhöhen oder erniedrigen.

Du entscheidest ganz allein, wie Du Dich fühlen und wirken willst. Wenn Du selbstbewusster werden möchtest, dann liegt es an Dir, dies von innen nach aussen zu erschaffen.

Du kannst Dich quasi umprogrammieren. Dazu brauchst Du die richtigen Übungen, Geduld, Vertrauen und Konsequenz.

Übung

Hast Du Lust auf ein neues ICH?
So geht's:

1. Entscheide, wer Du sein möchtest!
2. Beantworte die folgenden Fragen:
 - a. Überlege, wie Du über Dich selbst denken möchtest.
 - b. Wie möchtest Du kommunizieren? Wie soll Deine Sprache sein?
 - c. Definiere, wie Du Dich fühlen möchtest.
 - d. Was möchtest Du gerne machen?
3. Richte all Deine Gedanken, Worte, Gefühle und Handlungen konsequent auf Dein neues ICH aus.
4. Tu so, als ob Du schon selbstbewusst wärst und verhalte Dich entsprechend!

Los geht's, keine Ausreden mehr!



“

*Entscheide, was du
sein willst ...
Zahle den Preis ...
Und sei was du sein
willst!*

John A. Widtsoe

Bedienungsanleitung

Wenn Du jetzt denkst: Hey, das ist ja **mega einfach** mit dem Selbstbewusstsein, wieso bin ich nicht vorher drauf gekommen?

Dann antworte ich Dir: **Ja und Nein!**

Ja, weil Du grossartige Übungen hast, mit denen Du Dein **Selbstbewusstsein** stärken kannst.

Nein, weil Du diese Übungen nun auch wirklich **umsetzen** musst. Denn nur das Wissen alleine reicht nicht. Übung macht den **Meister!**

Ich habe damals selbst soooo viele Bücher zum Thema Selbstbewusstsein gekauft und gelesen. Aber ich habe es **nicht geschafft**, mein Wissen auch wirklich umzusetzen.

Warum?

Weil ich innere Blockaden und Konditionierungen hatte... Diese sassen tief in meinem Unterbewusstsein und haben mich **boykottiert**. Und ich bin alleine nicht an sie heran gekommen.

Genau das kann auch bei Dir der Fall sein, wenn Du merkst, es ändert sich einfach nichts.

Wenn Du aber sagst: Ich hab jetzt lang genug herumgeeiert und will nun wirklich WIRKLICH etwas ändern - dann lass uns unbedingt sprechen!

Buch Dir jetzt Dein **kostenloses** und unverbindliches Aufbruchsgespräch mit mir.

Jetzt gratis buchen !



Werde frei von der Meinung anderer & Fang an, **DICH** zu leben!

SelbstBEWUSST in ein SINNVolles Leben voller Freude & Leichtigkeit.

Deine Aufbruchsbegleiterin

Monika

