

Selbstbewusstsein stärken

Du findest hier Übungen, um dein Selbstbewusstsein zu stärken. Je nach Level deines Selbstbewusstseins unterscheiden wir nach Übungen für Einsteiger, Fortgeschrittene, Mutige und Profis.

Selbstbewusstsein stärken: Übungen für Einsteiger.....	1
Übung „Selbstreflexion“	1
Übung „Feedback“.....	2
Übung „Körperhaltung“.....	2
Übung „Lächeln“	2
Übung „Schau mir in die Augen“.....	2
Übung „Händedruck“	3
Übung „Ansprache“	3
Übung „Atme Unsicherheit und Angst weg“	3
Selbstbewusstsein stärken: Übungen für Fortgeschrittene	3
Übung: „Selbstfürsorge“	3
Übung: Gönn dir Pausen.....	3
Übung: Genieße dein Leben und verwöhne dich	4
Übung: Sichtbar werden (Teil I): Zieh Aufmerksamkeit auf dich	4
Übung: Sichtbar werden (Teil II): Sitze in der ersten Reihe.....	4
Übung: Sichtbar werden (Teil III): Stell dich in den Mittelpunkt.....	4
Übung: Sichtbar werden (Teil IV): Kritik von außen.....	4
Selbstbewusstsein stärken: Übungen für Mutige	5
Übung: Andere kritisieren.....	6
Übung: Zieh Bilanz in deinem Umfeld	6
Übung: Entwickle eine Scheiß egal-Haltung durch Shame-Attack!.....	6
Selbstvertrauensübungen für (angehende) Profis	7
Übung: Mach Schluss mit deinem negativen Selbstbild:.....	7
Übung: Soziale Vergleiche stoppen.....	7
Übung: Liebe dich selbst	8
Übung: Entwirf deine eigenen Spielregeln.....	8

Selbstbewusstsein stärken: Übungen für Einsteiger

Diese ersten, einfachen Selbstbewusstseinsübungen stärken dein Selbstvertrauen und dein Charisma. Fang am besten gleich an. Ab ins Selbstbewusstsein-Trainingscamp mit dir. Der Mensch kann 4 verschiedene Zustände einnehmen: körperlich, gedanklich, emotional und mit sich verbunden. Die körperliche Zustandsebene lässt sich dabei am leichtesten verändern. Daher fangen wir beim Training auch mit dieser Ebene an.

Übung „Selbstreflexion“

Selbstbewusstsein heißt, dass du dir deine selbst bewusst bist. Du kennst dich also selbst. Dazu gehört, dass du dich hinterfragst:

- Welche Stärken hast du? Liste deine positiven Eigenschaften auf.
- Was zeichnet deinen Charakter aus?
- Was findest du an deinem Äußeren gut?
- Welche Gefühle steigen in dir hoch, wenn du an dich denkst?
- Wie behandelst du dich selbst?
- Frage dich, ob deine Gedanken wirklich realistisch sind oder ein Produkt deiner Unsicherheiten und Ängste?
- Welche alten Etiketten aus der Kindheit trägst du noch mit dir rum? Sind sie förderlich oder behindern sie dich?
- Wo und wie vergleichst du dich mit anderen?

Nimm dir für jede Frage ein paar Minuten Zeit. Schreibe dann die positiven Eigenschaften auf kleine Zettel. Vermutlich wird es dir nicht so leicht gefallen sein diese Aspekte deines Seins aufzuschreiben, oder? Wir sind es in der Regel eher gewohnt, dass unser Fokus auf dem Negativen liegt. Aber für ein starkes Selbstbewusstsein ist es wichtig, dass du deinen Blickwinkel änderst. Daher ist es wichtig, dass du dir deine positiven Seiten jeden Tag in Erinnerung rufst. Klebe die Zettel jetzt an Orte, wo du sie täglich siehst (z. B. Badezimmerspiegel, Kühlschrank, Schlafzimmertür). Gib dir selbst das Commitment in Zukunft positiver über dich zu denken und dich entsprechend zu behandeln.

Übung „Feedback“

Positives Feedback kann dein Selbstbewusstsein ebenfalls stärken. Daher frage die Menschen in deinem Umfeld nach ihrer Meinung über dich. Was gefällt ihnen an dir und was mögen sie an dir? Schreibe dir das positive Feedback auf und lies es dir regelmäßig laut vor. Sei aber auch offen für Kritik von wichtigen Bezugspersonen. Frage sie, ob sie möchten, dass du dich veränderst und wie? Prüfe dann, ob diese Wünsche für dich sinnvoll sind. Falls ja, hast du jetzt einen Ansatz zum Wachstum. Aber verändere dich nur in die von ihnen gewünschte Richtung, wenn du es wirklich möchtest.

Übung „Körperhaltung“

Übung: Achte auf deine Körperhaltung. Wie sitzt oder stehst du gerade? Spürst du gerade irgendwo Verspannung in dir? Sind deine Gesichtszüge entspannt? Wohin richtest du gerade deinen Blick? Wie fühlen sich deine Schultern an? Ist dein Körper gespannt oder hängt er eher schlaff? Wie atmest du (tief oder eher flach)?

Beginne deinen Körper bewusst aufzurichten. Stelle dir vor, dass du wie eine Marionette an Fäden hängst. Atme bewusst, entspanne zuerst dein Gesicht, deine Stirn, den Mund, die Augen. Richte deine Brust auf, indem du deine Schulterblätter etwas nach hinten und unten ziehst. Halte dich aufrecht beim Gehen und Stehen.

Fühle dich wie ein König / eine Königin – majestätisch. Gehe und stehe so – erhaben.

Übung „Lächeln“

Wenn wir die Mundwinkel nach oben ziehen, können wir gar keine schlechte Stimmung haben. Studien haben bewiesen, dass Comics auf Menschen wesentlich lustiger wirken, wenn diese gezwungen werden, dabei zu lächeln. Es gibt auch eine interessante Übung, in der du einen Stift in den Mund nimmst. Das erzeugt die Physiologie des Lächelns und du kannst gar nicht anders als wirklich zu lächeln. Hältst du den Stift dagegen im Mund längst, wie eine Zigarre, hemmst du so deine Lachmuskeln und du wirst ernster. Das zeigt, dass du automatisch deine Stimmung verbesserst, wenn du mehr lächelst.

Übung „Schau mir in die Augen“

Es mag für dich am Anfang ungewohnt sein, aber schaue deinem Gegenüber direkt in die Augen. Zum Üben fängst du am besten mit Menschen aus deinem Umfeld an, die du magst. Wenn du es selbst nicht mehr aushältst, sieh auf die Nasenwurzel. Selbstsichere Menschen können dem Blick standhalten. Sobald du den festen Augenkontakt beherrscht, gilt es, die Faustregel auch im Alltag anzuwenden, aber übertreibe es nicht. Zwei Drittel eines Gesprächs solltest du den Blickkontakt halten, die Drittel pausieren oder woanders hinschauen. Andernfalls würdest du ja starren und das wäre zu viel.

Probiere Übung 1 und 2 in Kombination aus! Setze ein inneres Lächeln auf und nimm eine selbstbewusste Körperhaltung ein. So gehst du zu deinen nächsten Terminen. Achte darauf, ob und wie die Menschen darauf reagieren.

Übung „Händedruck“

Mit einem festen Händedruck erschaffst du dir einen achtsamen Augenblick (Hallo, ich bin da!) Damit zeigst du, dass du vollkommen präsent bist – mit deinen Gedanken in der Situation und bei deinem Gegenüber.

Übung „Ansprache“

Fange mit einfachen Fragen an, beispielsweise nach der Uhrzeit oder dem Weg. Sprich mindestens 10 fremde Menschen an. Wenn du dir sicherer bist, dann kannst du die Fragen langsam von neutralen zu persönlichen Fragen ändern. Beispielsweise könntest du die Frage stellen, ob deinem Gegenüber die Kleidung gefällt oder er einen Tipp für ein Restaurant für dich hat.

Übung „Atme Unsicherheit und Angst weg“

Wie bereits erwähnt, gibt es 4 Zustandsebenen. Diese beeinflussen sich gegenseitig. Somit kannst du deine Gefühle auch mit deinem Körper verändern. Spürst du irgendwo eine Enge? Wie ist dein Gefühl in der Bauchgegend? Sind deine Schultern angespannt? Durch gezielte Atemübungen kannst du Unsicherheit und Angst weg atmen. Im Buch findest du dazu einige Übungen.

Selbstbewusstsein stärken: Übungen für Fortgeschrittene

Die folgenden Übungen unterstützen dich dabei dein Selbstbewusstsein zu stärken, deinen sozialen Ängsten zu begegnen und diese Ängste zu überwinden.

Übung: „Selbstfürsorge“

Welche (Grund)bedürfnisse sind dir in deinem Leben gerade besonders wichtig? Möglicherweise kannst du diese Frage nicht auf Anhieb beantworten, weil du dich mit der Frage noch nie beschäftigt hast. Sie können sich auch ändern. So kann in bestimmten Lebensphasen Sicherheit für dich eine größere Rolle spielen als zu anderen. Wie kannst du sie dir selbst befriedigen? Aber Wissen ist nur die halbe Wahrheit, wenn du dann nicht ins Handeln kommst. Zu den Grundbedürfnissen gehören beispielsweise Essen, Trinken, Schlafen, Kleidung, Sicherheit, Hygiene und Sexualität. Sorge gut für dich. Horche regelmäßig in deinen Körper, was du brauchst und ob du davon genug bekommst. Alles, was du brauchst, ist schon vorhanden. Du darfst dir auch die Erlaubnis erteilen, es zu nehmen. Was braucht dein Körper gerade? Flüssigkeit, frische Luft, Bewegung?

Übung: Gönn dir Pausen

Hektik verursacht Stress und kann dich aus dem Gleichgewicht bringen. Achte auf dein seelisches Gleichgewicht und nimm dir bewusst Zeit. Wenn du ehrlich bist, ist es egal, wie schnell oder wie lange du arbeitest, die Arbeit hört nie auf. Gönn dir also ab und zu eine kleine Auszeit. Wenn du zum Beispiel den ganzen Tag am PC arbeitest, mach doch einfach mal bewusst die Augen zu. Sie werden es dir danken. Vielleicht hilft es dir, wenn du in der ersten Zeit bewusst Pausen in deinen

Terminkalender einträgst und diese auch einlegst. Was willst du in der Pause machen? Wenn du nicht selbst die Verantwortung für deine Zeit übernimmst, wird sie von anderen verplant.

Übung: Genieße dein Leben und verwöhne dich

Nimm dir bewusst Zeit zum Genießen. Was nützt dir deine innere Arbeit, wenn du das Leben nicht genießt? Vielleicht bewunderst du auch Menschen, die frei sind und das tun, was sie glücklich macht. Das bewusste Genießen ist ein Teil davon. Was hindert dich daran, selbst so zu werden? Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du an bewusstes Genießen denkst? Spürst du irgendwo eine Enge? Lass dich auf dein Gefühl ein. Nimm dir Zeit für Genuss und Leidenschaft. Sorge für dein leibliches Wohl und verwöhne dich. Genieße den Augenblick. Vielleicht bist du eher der Wellness-Typ und magst Sauna, Bad oder Dusche. Genieße, was du genießen willst.

Gönne dir gutes Essen, gute Getränke und eine gute Zeit mit deinen Freunden. Das Leben ist zu kurz, um es nicht zu feiern. Selbstbewusst zu sein bedeutet, das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Übung: Sichtbar werden (Teil I): Zieh Aufmerksamkeit auf dich

Kleide dich heute einmal besonders auffällig. Falle mehr auf als sonst und genieße die Aufmerksamkeit. Wenn du dich dabei unwohl fühlst, halte es aus, denn du bist auf dem richtigen Weg. Unwohlsein gehört zur Gewöhnung. Wenn du im Moment nichts Besonderes zum Anziehen hast, gehe shoppen und kaufe dir ein neues Kleidungsstück oder Schuhe für dein Selbstbewusstsein.

Übung: Sichtbar werden (Teil II): Sitze in der ersten Reihe

Setze dich ab sofort bei Veranstaltungen in die erste Reihe. Ob in der Schule, an der Uni, bei der Arbeit oder im Verein: Geh nach vorne. Vielleicht fühlst du dich anfangs etwas unwohl oder unsicher, aber das macht nichts, du gewöhnst dich schnell daran. Bald wirst du dich selbstbewusster und mutiger fühlen.

Wer unsicher ist, setzt sich gerne weit nach hinten, um nicht so aufzufallen, um „geschützt“ zu sein und das Geschehen „aus sicherer Entfernung“ beobachten zu können. Natürlich ist man in der ersten Reihe exponiert, wird vielleicht vom Redner angesprochen und sieht nicht, was hinter einem passiert. Aber Selbstbewusstsein bedeutet, diese (überschaubaren) Risiken einzugehen.

Übung: Sichtbar werden (Teil III): Stell dich in den Mittelpunkt

Hör auf, dich zu verstecken und unsichtbar zu sein. Stell dich in den Mittelpunkt! Sich selbst zu lieben bedeutet, sichtbar zu sein. Erhebe deine Stimme und beteilige dich aktiv an Gesprächen und Diskussionen. Teile deine Gedanken und erzähle anderen von dir. Nimm aktiv an der nächsten Gesprächsmöglichkeit teil! Trau dich und werde persönlich.

Übung: Sichtbar werden (Teil IV): Kritik von außen

Trainiere dein Selbstbewusstsein im Alltag: Wenn es dir zum Beispiel im Restaurant nicht schmeckt oder etwas nicht in Ordnung ist, sag es. Schlucke nicht alles einfach runter. Sprich von dir in der Ich-Form: „Meiner Meinung nach...“ „Ehrlich gesagt mag ich XY nicht“, „Ich finde, dass...“ Nutze die nächste Gelegenheit, deine Meinung zu sagen, und dein Selbstvertrauen wird wachsen.

Übung: Sag deine Meinung

Stelle deine Bedürfnisse ruhig mal bewusst in den Mittelpunkt und, sage, was du gerne haben möchtest. Sei auch mal undiplomatisch und sprich aus, was du gerne machen, was du gerne essen, wohin du gerne gehen möchtest. Triff deine eigenen Entscheidungen. Gib heute mal die Richtung vor. Zeig dich!

Übung: Um Hilfe bitten

Wenn du Hilfe brauchst, bitte darum. Sei kein Sturkopf, der seine Zeit damit verschwendet, jedes Problem allein lösen zu wollen. Lass andere Menschen zeigen, was sie können. Wenn du dich

schämst, jemanden um Hilfe zu bitten, umso besser: denn Scham ist der Feind des Selbstvertrauens - stelle dich dieser Angst, halte sie aus und dein Selbstvertrauen wird wachsen!

Übung: Selbstkritik beenden

Schon in der Kindheit lernen wir oft, uns auf unsere Fehler und Unzulänglichkeiten zu konzentrieren. Auch später werten wir uns deshalb oft noch ab. Niemandem ist geholfen, wenn du dich klein machst und kritisierst. Hör auf, dich selbst zu kritisieren und nimm dir eine 7-Tage-Challenge vor. In den nächsten 7 Tagen sind keine negativen Gedanken über dich erlaubt. Wenn du dich dabei ertappst, dass du dich an einem Tag länger als 10 Sekunden selbstkritisierst oder abwertest, musst du die Challenge von vorne beginnen. Viel Erfolg und Durchhaltevermögen!

Übung: Die mentale Diät

Wenn du schon dabei bist, mach doch gleich die „mentale Diät“. Verzichte in den nächsten 10 aufeinanderfolgenden Tagen auf negative Gedanken über irgendwelche Probleme. Tony Robbins empfiehlt: Verbringe nie mehr als 10% deiner Zeit mit einem Problem. Konzentriere dich 90 % deiner Zeit auf die Lösung. Verzichte also auf niederdrückendes Grübeln, energiefressendes Urteilen, Jammern und Klagen jeder Art! Diese mentale Diät kann Wunder für dein Selbstvertrauen bewirken. Eine Klientin von mir nannte es einmal treffend „Meinungsfasten“ - sie verzichtete für einige Tage auf jede negative Meinung.

Selbstbewusstsein stärken: Übungen für Mutige

Hier findest du Selbstbewusstseins-Übungen, die es in sich haben! In ihnen überwindest du Schamgefühle und soziale Ängste. Du wirst selbstbestimmter und unabhängiger von deinem Umfeld, gewinnst Selbstvertrauen und entwickelst dich zu einer Führungspersönlichkeit.

Übung: Eine Rede halten

Übe vor Publikum zu sprechen. Du hast einen Vortrag oder ein Referat zu halten? Nutze die Gelegenheit und springe über deinen Schatten! Viele Menschen vermeiden es, eine Rede zu halten, und haben Angst, vor Publikum zu sprechen. Vermeide es aber nicht, sondern traue dich aus deiner Komfortzone heraus und stelle dich der Herausforderung! Dein Ziel ist es, selbstbewusster zu werden, deine Ängste zu überwinden und nicht die perfekte Rede zu halten.

Übung: Gehe freiwillig ins Alleinsein

Verbringe Zeit nur mit dir selbst. Nimm dir bewusst Zeit für dich und gehe zum Beispiel allein essen, ins Kino oder verreise übers Wochenende. Diese Übung mag dir komisch vorkommen, aber wer sich selbst genügt, lebt wie ein König. Trau dich, freiwillig Zeit nur mit dir selbst zu verbringen. Ja, die anderen werden im Restaurant vielleicht schlecht über dich denken: „Der Arme hat bestimmt keine Freunde.“ Aber sie könnten auch anerkennend sagen: „Wow, da sitzt einer ganz allein und sieht auch noch zufrieden aus. Respekt, das hätte ich mich nie getraut! Das möchte ich auch können.“

Übung: Achte auf deine Grenzen und sage "Nein"!

Sagst du oft Ja, obwohl du „eigentlich“ Nein meinst? Achte deine Grenzen und sage Nein, wenn du Nein meinst! Sage nicht, dass du „nicht darfst“, sondern sage höflich, dass du nicht willst, dass du gerade keine Lust hast oder dass du schon etwas anderes geplant hast. Achte auf deine Grenzen und schütze sie, als wären sie heilig. Ob Verabredung, Bitte oder zusätzliche Arbeit, stehe zu deinen Bedürfnissen und Grenzen: „Ehrlich gesagt, will ich das nicht“. „Das ist mir zu viel, das will ich heute nicht.“ „Nein, das will ich nicht.“ Beende ein Gespräch, wenn du nicht mehr weiterreden möchtest. Bleib höflich, aber sei bestimmt!

Du denkst, das ist zu egoistisch? Dann definiere das Wort Egoismus für dich neu: Egoismus ist gesund, zumindest in Maßen. Die ganze Zeit für andere da zu sein, ist auf die Dauer nicht gesund.

Übung: Sei klar und verbindlich

Triff klare Absprachen mit deinen Mitmenschen. Du schaffst so Verbindlichkeit und wirst respektvoll behandelt. Protestiere deutlich, wenn Vereinbarungen nicht eingehalten werden. Wenn dich jemand versetzt oder etwas „vergisst“, entschuldige das Verhalten deines Gegenübers nicht in voreuseilendem Gehorsam. Nimm deine eigenen Gefühle wahr und drücke sie gegebenenfalls aus. Sonst zeigst du deinem Umfeld, dass es dich respektlos behandeln darf und es „nicht so wichtig“ ist, sich an Absprachen mit dir zu halten. Aber du bist wichtig! „Nicht so wichtig“ ist eine weit verbreitete Alltagslüge und meist ein fauler Kompromiss!

Gehe besonders in Partnerschaften keine faulen Kompromisse ein. Schließe jeden Kompromiss so, dass du langfristig damit leben kannst.

Übung: Andere kritisieren

Übe dich im Kritisieren des Verhaltens anderer Menschen. Sei dabei fair und beziehe dich auf das Verhalten, nicht auf die Person. Wenn dir etwas nicht gefällt, sprich es an. Sprich von dir selbst in der ersten Person, ohne mit dem Finger auf dein Gegenüber zu zeigen. Sprich in Ich-Botschaften statt in anklagenden Du-Botschaften („Ich finde, dass...“ „Mich stört, dass...“ „XY gefällt mir nicht...“ „Meiner Meinung nach...“) Indem du von dir selbst sprichst, offenbarst du deine Meinung und deine Gefühle, ohne dein Gegenüber anzugreifen. So kann die andere Person die Kritik besser annehmen und muss sich nicht „verteidigen“. Eine bewährte Methode dafür ist die WWW-Regel über Wahrnehmung, Wirkung, Wunsch: Sag deinem Gesprächspartner, was du wahrgenommen hast (erstes W). Dann, wie es auf dich gefühlsmäßig gewirkt hat (zweites W). Und schließlich, was du dir von ihm wünschst (drittes W), was deine Kritik oder Bitte ist. Beispiel: Peter, ich habe gesehen, dass du eine E-Mail an den Chef geschrieben hast (Wahrnehmung), das hat mich geärgert (Wirkung) und ich habe mich übergangen gefühlt (Wirkung), weil du nicht vorher das Gespräch mit mir gesucht hast. Ich würde dich bitten, beim nächsten Mal erst mit mir persönlich zu sprechen (Wunsch), wenn das nichts bringt, kannst du ja an den Chef schreiben.

Übung: Zieh Bilanz in deinem Umfeld

Umgeb dich mit Menschen, die dich schätzen und dir gut tun. Meide den Kontakt zu Menschen, die dich ausnutzen, schlecht behandeln oder in deren Gegenwart du dich unwohl fühlst. Schreibe eine Liste aller Menschen, mit denen du Zeit verbringst. Beobachte, wie eure Kontakte verlaufen. Gehst du nach einem Treffen mit dieser Person fröhlich oder traurig nach Hause? Kritisiert sie dich oder schätzt sie dich? Wird dein Selbstwertgefühl gestärkt oder geschwächt? Zieh Bilanz und entscheide!

Natürlich solltest du diese Personen zunächst auf ihr Verhalten ansprechen und ihnen die Chance geben, ihr Verhalten zu ändern, bevor du sie aus deinem Umfeld eliminierst. Nutze dazu das in der vorherigen Übung beschriebene WWW-Schema und schlage gleich zwei Fliegen mit einer Klappe!

Übung: Entwickle eine Scheiß egal-Haltung durch Shame-Attack!

Es gibt Situationen im Leben, in denen du wirklich frei und unabhängig von der Meinung anderer sein möchtest. Sollen sie dir doch den Buckel runter rutschen! Um dich wirklich von der Bewertung deiner Mitmenschen zu befreien, musst du dich mit deinen Angst- und Schamgefühlen auseinandersetzen. Dazu machst du eine sogenannte „Shame-Attack“-Übung:

Binde dir mit einer Schnur eine Plastikflasche oder eine Banane ans Bein und ziehe sie hinter dir her. Gehe mit deiner Plastikflasche oder Banane durch die Stadt, wo dich viele Menschen sehen und schräg anschauen. Setze dich ihrer Bewertung oder Abwertung aus - was bist du doch für ein komischer Kauz... Angst und Schamgefühle werden aufsteigen (daher der Name: Shame-Attack), vielleicht schießt dir sogar die Schamesröte ins Gesicht. Aber sie werden auch wieder abklingen. Wenn du dich eine Weile den Bewertungen und dem möglichen Spott deiner Mitmenschen

ausgesetzt hast, wirst du deutlich weniger auf Bewertungen reagieren, auf kleinere vielleicht gar nicht mehr.

WarmUp: Wenn dir diese „Shame-Attack“-Übung für den Anfang zu hart ist, wärme dich vorher mit anderen Konfrontationsübungen auf:

- Frage jemanden in der Schlange an der Kasse, ob er dich vorlässt, weil du es eilig hast.
 - Oder frage einen Fremden nach der Uhrzeit.
-

Selbstvertrauensübungen für (angehende) Profis

Selbstliebe lernen - Willkommen in der Bundesliga! In diesem Abschnitt bist du in der ersten Liga angekommen. Mit den folgenden Übungen wirst du zu einem Profi in Sachen Selbstvertrauen und erlangst die wahre Meisterschaft im Umgang mit deinem Selbstwert.

Übung: Mach Schluss mit deinem negativen Selbstbild:

Deine negativen Gedanken über dich können dein Selbstwertgefühl nachhaltig schädigen. Wenn du bemerkst, dass du negative Gedanken über dich selbst hast, dann lass sie nicht einfach stehen, sondern hinterfrage sie. Denkst du zum Beispiel denkst: „Ich bin nicht liebenswert, andere urteilen schlecht über mich“ oder „Ich bin nicht gut genug“, dann hinterfrage diese Gedanken kritisch. Ist dieser Gedanke wirklich wahr? Kannst du 100% sicher sein, dass der Gedanke wahr ist? Gibt es Gegenbeweise? Würden meine Freunde diese Aussage unterschreiben oder ihr widersprechen? Nimm deine negative Selbsteinschätzung ins Kreuzverhör!

Übung: Soziale Vergleiche stoppen

Dich mit anderen zu vergleichen, führt immer ins Unglück. Denn es gibt immer jemanden, der besser ist als du. Immer. Dich „nach oben“ zu vergleichen, erzeugt inneren Druck und macht unzufrieden. Ersticke deshalb Vergleiche im Keim: „Sie ist hübscher als ich und hat eine bessere Figur.“ „Er ist männlicher als ich.“ „Sie verdient viel mehr als ich.“ „Aber er hat ein besseres Auto.“ Der einzige Vergleich, der erlaubt ist, ist der mit deinem gestrigen Ich. Du bist für dein Leben verantwortlich. So gewinnst du die Kontrolle über deine Gefühle zurück. Aus Ohnmacht wird Verantwortung. Angst und Scham werden zu Mut und Akzeptanz.

Übung: Akzeptiere dich

Hast du eine Schwäche, mit der du Frieden schließen solltest? Heute wäre ein guter Tag, um diese Schwäche zu akzeptieren. Akzeptiere dich so, wie du bist. Wenn du frustriert bist oder dich hilflos fühlst, ertrage deine Gefühle mit Würde. Umarme dich selbst, wenn es besonders schlimm ist.

Schau in den Spiegel und sage dir: Du bist gut. Und den anderen sind auch gut wie sie sind. Schätze also die anderen genauso wie dich selbst.

Gib dir Zeit. Habe Geduld mit dir selbst. Selbstvertrauen aufzubauen braucht Zeit. Rom ist auch nicht an einem Tag erbaut worden. Und schau, wie schön Rom heute ist.

Übung: Gib deinem Leben einen Sinn

Im Buch „Das Café am Rande der Welt“ wird der Protagonist mit der Frage konfrontiert: „Warum bin ich hier?“ Menschen, die eine Antwort auf diese tiefe existenzphilosophische Frage haben, sind glücklicher und haben weniger Angst vor dem Tod. Also fang an, dich mit etwas Sinnvollem zu beschäftigen. Welche Werte liegen dir am Herzen? Was macht dein Leben lebenswert? Was kannst du heute Sinnvolles tun? Was ist deine Vision für dein Leben?

Übung: Vergib dir selbst

Notiere dir deine angeblichen Fehler aus der Vergangenheit und vergebe sie dir nach dem Muster: „Auch wenn ich damals XY getan/YZ nicht geschafft habe, bin ich trotzdem durch und durch in Ordnung“. Du hast es entweder nicht besser gewusst oder du konntest es nicht besser machen. Die Vergangenheit ist vorbei. Du hast nur dieses eine Leben und immer nur den Augenblick. Deine Selbstvorwürfe nützen niemandem. Stattdessen ziehen sie dich runter und nagen an deinem Selbstvertrauen. Wirf diesen unnötigen Ballast über Bord.

Übung: Liebe dich selbst

Bejahe dich. Sag Ja zu deinem Leben, deinen Macken und deiner Existenz. Schau morgens in den Spiegel und sage dir: „Ich bin gut genug. Ich bin einzigartig und ich akzeptiere mich so wie ich bin. Ja!“

Stelle dein Licht nicht unter den Scheffel, denn dort nützt es niemandem. Stell dein Licht auf den Scheffel. Werde zum Leuchtturm! Erkenne: Selbstwert ist der Wert, den du dir selbst gibst. Da dir kein anderer Wert geben kann, gib ihn dir selbst. Wähle für dich auf einer Skala von 1 bis 10 den Wert 10. Sei dir selbst etwas wert.

Übung: Entwirf deine eigenen Spielregeln

Bliebe immer optimistisch, wähle gesunde Denkmuster und pflege eine wohlwollende Einstellung zu dir selbst. Du bist deines Glückes Schmied, also gewinne das Spiel, schreibe die Regeln für dein Leben neu. Entwirf und gestalte deine eigenen Spielregeln! Hier eine kleine Anregung, wie du deine neuen Spielregeln formulieren kannst:

Die “10 Gebote” für eine selbstbewusste innere Haltung:

- Ich behandle mich gut!
- Ich setze meinen Wert unabhängig von allem anderen auf das Maximum der Skala: 10 Punkte!
- Ich stelle meine Bedürfnisse und Ziele an die erste Stelle und verpflichte mich damit mir selbst gegenüber.
- Ich stelle mein Licht auf den Scheffel (ohne zu prahlen)
- Ich feiere meine Erfolge
- Ich vergleiche mich nicht mit anderen
- Ich gehe nur Kompromisse ein, wenn ich dazu bereit bin
- Ich helfe anderen nur, wenn es für mich stimmig ist
- Ich teile meine Wünsche und Meinungen mit und stehe dazu
- Ich stehe vollkommen zu mir und akzeptiere mich mit all meinen Stärken und Schwächen.