



Selbstbewusstsein stärken

ein e-Book zur Bewusstseinsbildung

© Michael Bauer

www.lifecollege.de

Inhaltsverzeichnis

Selbstbewusstsein stärken

Alle anderen sind besser, schöner, toller, klüger und haben mehr!

Nein – ich habe Recht, von mir aus auch Du. Aber ich sage Nein!

Gehe aufrecht, halte direkten Blickkontakt

Lächle!

Treibe Sport, oder bewege Dich zumindest ein wenig!

Überarbeite Dein Äußeres

Vertrete Deine Meinung und stehe zu ihr!

Gehe gelassen mit Kritik um

Mach mal was anderes!

Also

Impressum

Autor: Michael Bauer, 92224 Amberg (Deutschland)
e-book mit Ersterscheinung im Jahre 2013

weitere Infos auf www.lifecollege.de

Sebstbewusstsein stärken

Selbstbewusstsein – was ist das? Schauen wir uns doch das Wort einmal genauer an. Was steckt dahinter? Zum einen ganz klar SELBST, BEWUSST und SEIN. So, soll ich mir nun selbst bewusst sein? Oder soll ich Sein, und zwar ganz bewusst ich selbst?

Das können Sie halten wie Sie wollen! Am besten zuerst das eine, dann das andere – oder umgekehrt. Egal wie Sie es halten, Sie sind so bereits am Ziel. Herzlichen Glückwunsch!

Da der Mensch bisweilen jedoch dazu neigt, es sich selbst ein wenig schwierig zu machen, hole ich gerne ein wenig aus um Ihnen zu zeigen, wie es ggf. kommen konnte dass Sie bis jetzt evtl. unter einem zu geringen Selbstbewusstsein litten, bzw. Ihr Selbstvertrauen unter einem mangelnden Selbstbewusstsein litt.

Durch das neue Verstehen wird es Ihnen vollkommen leicht fallen, diese alten, hemmenden Verhaltensmuster nicht nur abzulegen, sondern auch darüber zu schmunzeln, wenn nicht sogar lauthals zu lachen, was Sie denn da so abgehalten hat von Ihrem wundervollen, neuen Leben im Hier und Jetzt, welches Sie von nun an mehr und mehr bewusst genießen, gestalten, erleben und leben.

Herzlichen Glückwunsch!

Alle anderen sind besser, schöner, toller, klüger und haben mehr!

Oder? War doch bis jetzt so. Aber, Hand aufs Herz. War das wirklich so? Haben Sie sich das einmal genau angeschaut? Haben Sie einmal mit der einen oder anderen Person, von der Sie dachten, auf all das träfe dies zu, ein intensives Gespräch geführt? Haben Sie diese Person genau beobachtet?

Alles im Leben hat zwei Seiten (mindestens!). Durchsetzungskraft kann von anderen ebenso gesehen werden wie übertriebener Egoismus oder Rücksichtslosigkeit. Mangelnde Durchsetzungskraft könnte ebenso angesehen werden wie Einfühlungsvermögen. Was ist nun richtig? Wer will das entscheiden, wenn nicht Sie? Und wieso sollten Sie nicht zu dem stehen, wie Sie sich verhalten?

Vielleicht würden Sie sich ja gerne anders verhalten, trauen sich aber nicht? Ja, dann liegt es vermutlich daran, dass Ihnen irgendjemand eingetrichtert hat, Sie können dies oder jenes nicht. Wären dumm, hässlich, oder sonst etwas. Der Grund warum Ihnen das erzählt wurde war mit Sicherheit nicht, weil Sie das waren, sondern weil der Mensch, der Ihnen das erzählte tief in seinem Inneren davon überzeugt war, dass all dies auf ihn zutreffe! Weil er selbst sich dies nicht eingestehen konnte stülpte er es Ihnen über. Vielleicht waren es ja auch mehrere Menschen, welche im kollektiven Rausch ihrer eigenen Unfähigkeit Sie als Opfer auserkoren hatte. Natürlich vollkommen unbewusst, bewusst wollte man ja wahrscheinlich nur das Beste.

Aber wie auch immer. Jetzt können Sie klar denken, sind den anderen einen Schritt voraus und haben es in der Hand Ihr Leben nun vollkommen neu zu überdenken und –gestalten.

Alles beginnt im Kopf. Auch ein langer Fußmarsch beginnt mit dem ersten Schritt und endet beim Ziel. Und den ersten Schritt haben Sie längst getan, oder warum denken Sie, lesen Sie dieses interessante Buch?

Und da wir gerade dabei sind uns so richtig kennen zu lernen, bitte ich es Sie mir nicht übel zu nehmen wenn ich nun gleich in ein vertrautes Du übergehe. Ich denke, das bewusste Selbst sein erlaubt es uns beiden im folgenden selbst per Du zu sein.

Nein – ich habe Recht, von mir aus auch Du. Aber ich sage Nein!

Vielleicht hast Du früher oft einmal nachgegeben. Vielleicht dachtest Du, wenn Du jetzt Nein sagst wird man Dich nicht mehr mögen. Evtl. würdest Du nicht mehr dazu gehören oder sonst irgendeinen Nachteil erlagen.

Denk doch einmal nach. Wäre es wirklich ein Nachteil nicht mehr dazuzugehören, zu Menschen, welche nichts besseres im Sinn haben einen dazu zu verleiten, was man im Grunde gar nicht möchte? Wäre es nicht sinnvoller sich mit Menschen zu umgeben, welche das tiefe innere Wohlbefinden in Dir schätzen und auch fördern?

Hast Du schon einmal ganz bewusst (ha, da ist es wieder dieses schöne Wort!) NEIN gesagt? Bestimmt. Denke nach, wie fühlte sich das an? Ich bin sicher: großartig. Und das beste war bestimmt, dass dieses großartige Gefühl der Stärke auch Andere an Dir wahrgenommen haben. Ich bin sicher Du hast es gespürt. Nein zu sagen wenn Dir danach ist hilft Dir noch stärker zu werden. Diese Stärke spüren auch andere, so wächst und gedeiht Dein Selbstbewusstsein immer mehr!

Und wie sollte ein klares Nein rüberkommen? Genau, überzeugend, klar und in einer angemessenen Lautstärke. Dies gilt übrigens für Deine gesamte Kommunikation. Spreche nicht in einer piepsigen Stimme mit „vielleicht könnte ich...“, sonder formuliere angemessen laut, klar und deutlich „ich will“, „ich bin der Ansicht/Meinung“.

Gehe aufrecht, halte direkten Blickkontakt

Klares Formulieren ist das Eine, das Andere, noch viel stärkere ist neben Deiner Absicht Deine Körperhaltung. Aufrechtes gehen, klarer direkter Blick. Wieso solltest Du Deinen Blick senken? Du hast doch lautere Absichten? Diese kannst und darfst Du klar vertreten. Das wirst Du nun auch tun. Wieso solltest Du nicht? Willst Du etwa auf dieses wunderbare Gefühl verzichten, welches Dir dadurch beschert wird, aufrecht, mit klarem direktem Blick durch die Welt zu gehen um Dich selbst zu verwirklichen.

Aber Vorsicht: direkter Blickkontakt ist nicht Anstarren! Nein, vielleicht ist der oder die Gegenüber ja ein wenig schüchtern oder hat mangelndes Selbstbewusstsein (ach nein?!). Suche in diesem Falle einfach mehrfach den Blickkontakt und halte ihn ein wenig. Das hilft sowohl Dir, als auch dem Gegenüber.

Lächle!

Lächle, den Lachenden gehört die Welt! Zum einen bescherst Du Dir dadurch selbst jede Menge innere Glückshormone (Probiere es aus. Solltest Du tatsächlich noch einmal misstrauisch drauf sein, lächle. Lächle eine ganze Stunde. Spätestens nach einer Stunde bist Du gut drauf!), zum anderen heiterst Du andere Menschen auf und sorgst für positive Stimmung. Überlege doch einmal: wer ist Dir auf den ersten Blick sympathischer? Eine misstrauische, verärgerte Person oder eine lächelnde? Genau! Wieso solltest Du also künftig nicht sowohl Dir, als auch anderen Menschen eine Freude bereiten und durch das positive Feedback Dein Selbstvertrauen nur noch mehr stärken.

Treibe Sport, oder bewege Dich zumindest ein wenig!

Oftmals fühlen sich Menschen in ihrem Körper ein wenig unwohl. Es muß ja nicht jeder ein Topmodel sein. Aber etwas Bewegung hat noch niemand geschadet. Im Gegenteil! Bewegung vertreibt zum einen negative Gedanken, befreit Dich von überschüssigem Stress und unförderlichen Energien. Zum anderen baut es Deinen Körper auf, Du nimmst ggf. etwas ab, bzw. straffst Deinen Körper. Wie auch immer! Du wirst Dich gut dabei fühlen, egal ob Du nun intensiv Sport zu treiben beginnst oder nur ausgedehnte Spaziergänge machen wirst.

Genieße diesen Mehrwert in Deinem Leben, er fördert Dich, Deine Ausstrahlung, Deine Einstellung zum Leben. Wer weiß, vielleicht triffst Du dabei ja auch interessante Menschen. Traue Dich ruhig sie anzusprechen. Wenn Du zum Beispiel spazieren gehst und einen anderen Spaziergänger triffst habt ihr doch mindestens schon einmal eins gemeinsam. Genau! Das Spazierengehen. Aber das ist noch nicht alles. Das Wetter dürfte vermutlich für Euch beide gleich sein, womöglich habt ihr eben das gleiche gesehen, beobachtet, erlebt, gefühlt. Wer weiß? Je öfter Du Dich einfach so einmal unterhältst, umso leichter wird es Dir gefallen.

Überarbeite Dein Äußeres

Schau Dich einmal ehrlich an. Wie siehst Du aus? Wie bist Du angezogen? Was ist Dein Style? Bist Du eine graue Maus, oder ggf. extrem auffallend?

Ändere doch einmal Dein Äußeres. Warum nicht, was spricht dagegen? Probiere es aus.

Gehe aufrecht, selbstbewusst im neuen Style auf eine Party, oder vielleicht einfach nur spazieren. Vielleicht gönnst Du Dir ja sogar eine Typberatung? Was passt am besten zu Dir? Oder einfach nur eine Kleinigkeit wie zum Beispiel das Make-Up, eine andere Frisur, oder/und eine andere Haarfarbe. Es gibt so viele Möglichkeiten Dich ein wenig auszuspielen, Dich selbst noch um ein vielfaches besser kennen zu lernen.

Vertrete Deine Meinung und stehe zu ihr!

Zu sagen was Du denkst ist enorm wichtig für Dich und Dein Selbstwertgefühl. Je öfter Du souverän Deinen Standpunkt vertrittst, desto mehr wirst Du spüren wie Dein Selbstvertrauen steigt. Das hat nichts mit Rechthaberei zu tun. Verschiedene Standpunkte machen ein Gespräch doch erst so richtig schmackhaft. Natürlich sollte der Respekt anderer Meinung gegenüber gewahrt bleiben.

Gehe gelassen mit Kritik um

Ob Kritik nun angemessen ist, oder nicht – das ist ganz einfach die Frage. Und wer kann diese Frage beantworten, wenn nicht Du! Kritik heißt ja nicht, dass man nicht gemocht wird. Kritik ist nur eine Aussage des anderen, Dir selbst gegenüber. Unsichere Menschen nehmen Kritik oftmals ungefragt an. Das muss nicht so sein! Höre Dir die jeweilige Kritik an und entscheide in einem ruhigen Moment, ob Du sie annehmen möchtest oder nicht (bzw. was Du davon annehmen möchtest, und was eben nicht). Wenn der andere sehr aufgebracht ist, so wird er wohl ein Problem mit sich selbst haben (das hatten wir ja schon). Sage ganz ruhig, „So, jetzt habe ich Deine Meinung gehört. Ob und wie viel ich davon annehmen möchte entscheide ich vielleicht demnächst“.

Mach mal was anderes!

Genau, mehr muss man dazu gar nicht sagen. Gibt es etwas, was Du schon lange einmal tun wolltest? Warum hast Du es nicht getan? Willst Du es vielleicht künftig tun? Was meinst Du? Wie müsste eine Situation aussehen, in der Du Dir vorstellen könntest es zu tun? Wie würdest Du dich wohl fühlen, wenn Du es getan hättest?

Also

Wende all das Neue in Deinem Leben an, sei Dir selbst jeden Moment bewusst, dass **Du** es in der Hand hast, so zu sein wie Du bist und Dein Leben so zu führen, dass es Dir auch Spaß macht. Je mehr Du an Dich selbst denkst, also Du Deine Bedürfnisse und Wünsche kennst, sie auslebst und Dich selbst achtest, desto mehr wirst Du das Leben genießen und ein strahlend, leuchtendes Vorbild für alle anderen sein!