

Aus dem Bauch

Selbstbewusstsein

Evelin S. Knauß ist Persönlichkeitstrainerin und führt die Life- und Imageagentur VIVALDI in Stuttgart. Im Unternehmen „Die Steinseifer-Seminare“ ist sie als Netzwerkpartnerin zuständig für die Persönlichkeitstrainings „Das Markenzeichen ICH“.



Wer Menschen führen und motivieren muss und will, sollte selbst über ein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein verfügen. Wie können wir uns selbst auch aus einer „schwachen Situation“ herausholen? Der wichtigste Tipp: seien Sie ehrlich zu sich selbst und zu den anderen! Nachfolgend 12 Tipps, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein verbessern: Vergessen Sie, was in der Vergangenheit falsch gelaufen ist. Vorwürfe an andere bringen Sie nicht weiter. Formulieren Sie Ihr Selbstbild! Schriftlich und ungeschminkt. Definieren Sie nun Ihr Selbstbild, mit dem Sie Ihre Ziele erreichen. Führen Sie ein Erfolgstagebuch! Notieren Sie darin täglich, was Ihre Erfolge des Tages waren. Beantworten Sie sich die Fragen: Was ist mir gelungen? Was habe ich gelernt? Was hat mich meinen Zielen näher gebracht? Listen Sie Ihre Stärken, Talente, Fähigkeiten und Erfolge auf! Lesen Sie diese Liste von Zeit zu Zeit durch. Werden Sie auf einem Gebiet Experte! Sie erzielen dadurch größere Erfolge und werden für andere interessanter. Leben Sie nach Ihren Bedürfnissen! Wer sich selbst begeistert, bekommt automatisch eine positive Ausstrahlung und reißt andere mit. Setzen Sie sich motivierende und erreichbare Teilziele! Zu große Ziele rauben Ihnen Selbstvertrauen. Jedes Problem, das Sie meistern, gibt Ihnen die Möglichkeit zu wachsen. Fragen Sie sich: Was war positiv daran? Was lerne ich daraus? Werden Sie mutig und gehen Sie kalkulierbare Risiken ein! Ohne dies werden Sie Ihre Komfortzone nicht verlassen und als Persönlichkeit nicht wachsen. Verändern Sie Ihren Blickwinkel! Stellen Sie Erfahrungen für sich positiv dar. Übernehmen Sie die uneingeschränkte Verantwortung für Ihre Zukunft, die Situation, die Umstände. Haben Sie Geduld! Ein neues und starkes Selbstbewusstsein baut sich nur langsam auf. Versuchen Sie nicht, Ihre Schattenseiten zu überspielen.

Fazit: Unser Selbstbewusstsein ist immer so groß und stark wie wir selbst. Als Persönlichkeitstrainerin werde ich oft gefragt, ob ich Menschen nicht gleich an ihren Schwächen erkenne. Darauf antworte ich meistens, dass ich sie eher an ihren Sehnsüchten und Wünschen erkenne, denn Schwächen sind für mich kein „Makel“.