



CoachingBrief 03/2015



Von selbst selbstbewusst sein?

Die eigene **Unsicherheit** ist für viele Menschen der ständige Begleiter. Fast jeder wünscht sich, selbstbewusster durch das Leben zu gehen.

Doch woher kommt unsere Zurückhaltung? Wenn wir uns darüber bewusst sind, können wir uns den **Lösungen** zuwenden.

Dabei gibt es kein Patentrezept, was uns zum selbstbewussten Menschen formt. Grundlage ist es, unsere Gedanken daran zu wenden und sich dabei selbst zu betrachten.

Aus meiner langjähriger **Erfahrung** habe ich einige Tipps zusammengestellt, die ich mit auf den Weg geben möchte.

Mit sonnigen Grüßen,

Ihr

Inhalt

- * **Selbstbewusste Gene?**
- * **Der innere Kritiker**
- * **Praxistipps**
- * **Leserservice**

Selbstbewusste Gene?

Ein sicheres und selbstbewusstes Auftreten ist in unserer Gesellschaft eine Grundvoraussetzung. Vielleicht ist es auch in Ihrem Beruf als eine Selbstverständlichkeit angesehen, auf fremde Menschen zuzugehen, vor einer Versammlung zu sprechen oder sich als Führungskraft durchzusetzen. Dabei ist das **eigene Selbstbewusstsein** eine sensible und sehr persönliche Eigenschaft. Den wenigsten Menschen ist ein überzeugendes Auftreten in die Wiege gelegt. Viel mehr hadern wir mit der eigenen Unsicherheit und wünschen uns doch so selbstbewusst wie andere sein zu können. Selbstbewusstsein lässt sich nicht einfach aufsetzen oder anziehen wie ein Kleidungsstück. Dazu bedarf es **Training** und eine Portion **Mut**.

Der Mensch ist nichts anderes, als was er selbst aus sich macht.

(Jean-Paul Sartre)

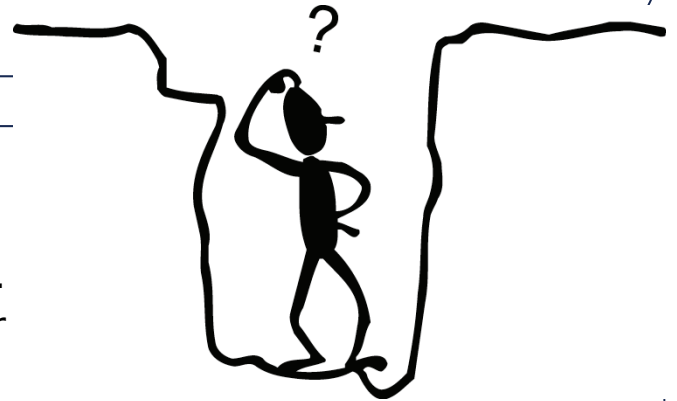
Der innere Kritiker

Schauen wir zunächst auf den Grund. Worin liegen die Ursachen für Zurückhaltung und Schüchternheit?

Die **Ursachen** sind so vielfältig, wie es Menschen gibt. Doch lässt sich allgemein aussagen, dass Personen, die in ihrer Kindheit in sich gekehrt waren, auch im späteren Leben eher introvertiert sind. Dazu gehören ein geringes Selbstwertgefühl und ein Unter-Wert-Verkaufen der eigenen Person.

Auch prägen **Einschnitte** und **Niederschläge**, sowohl privater als auch beruflicher Hinsicht, das Selbstbewusstsein nachhaltig. Ein schlechtes Arbeitszeugnis, der unerfüllte Wunsch auf eine Beförderung oder soziale Probleme mit Kollegen können Ursachen sein.

Einen großen Einfluss nimmt unsere **Gewohnheit**. Automatisch meldet sich keiner als Erster, nehmen wir Abstand vom Geschehen. Wo man hinschaut, in den Schulen, Hörsälen und Besprechungsräumen dieser Welt, setzen sich die Leute meist in die hinteren Reihen. Sie haben Angst wahrgenommen zu werden und bleiben lieber unsichtbar. Dieses Verhalten zeigt nicht nur niedriges Selbstbewusstsein, sondern verstärkt es auch noch.



Vermutlich lässt sich einiges auf die sich verändernde Gesellschaft zurückführen. Der **wachsende Leistungsdruck** und die vorausgesetzte Unfehlbarkeit lassen uns im Berufsleben zweifeln: „**Kann ich dem gerecht werden?**“. Eine scheinbar ausweglose Situation, die aus uns Zauderer und Zweifler macht. Wir vergessen dabei dankbar zu sein. Dankbarkeit für das, was uns im Leben erfüllt und den Stolz auf das, was wir erreicht haben.



Lassen Sie sich Zeit damit, die Ursachen zu finden. Eine 100%ige Antwort werden Sie sehr wahrscheinlich sowieso nicht finden. Der Grund für ein mangelndes Selbstbewusstsein ist in der Regel eine Kombination aus vielen verschiedenen Faktoren.



Lernen Sie sich selbst besser kennen

Oft ist das Bild, das wir von uns selbst haben nämlich stark verzerrt. Wir sehen uns z.B. viel unfähiger als wir es sind. Sie werden mit sich selbst stets strenger sein, als mit anderen Menschen. Betrachten Sie sich mit etwas Abstand selbst, so wie Sie einen anderen Menschen kennen lernen würden – offen und neugierig.



Lernen Sie sich anzunehmen

Selbstbewusstsein braucht als Basis die **Selbstakzeptanz**. Nur wer sich selbst annehmen kann und zu sich selbst steht, hat Selbstbewusstsein und wirkt selbstsicher nach außen.



Stopp!

Stoppen Sie negative Gedanken wie **"Na toll, ich mach auch immer alles falsch."** Machen Sie sich bewusst, dass Sie damit eine Abwärtsspirale entlanglaufen und sich selbst demotivieren. Man darf mit sich selbst versöhnlich sein: **"Das ist heute einfach nicht mein Tag, macht nichts."**



Konzentrieren auf positiven Eigenschaften

Wenn Sie Ihren Blick immer nur auf das richten, was Sie nicht können, bekommen Sie ein falsches Bild von sich. Denken Sie immer auch an all das, was Sie gut können. Sie sind in Ihrer Art einzigartig und es ist gut, dass es Sie gibt. Wenn es etwas gibt, dass Sie nicht können, aber gerne beherrschen möchten, nützt es nichts, sich deswegen fertig zu machen. Füllen Sie lieber die Entscheidung, es zu erlernen.



Sie sind es wert!

Lassen Sie nicht zu, dass andere Ihnen respektlos begegnen. Sie sind es wert, gut behandelt zu werden und können das ruhig und sachlich einfordern. Es wird Ihnen gut tun, wenn Sie für sich selbst eintreten.



Bewusstsein im eigenen Körper

Eine aufrechte Haltung mit sicherem Stand verbessert die Ausstrahlung und bringt automatisch Selbstbewusstsein. Setzen Sie Mimik und Gestik entsprechend der Situation und Ihrem Empfinden ein. Ihr Körper befindet sich von Natur aus im Einklang mit Ihren Bewegungen. Sich dessen bewusst zu sein, gibt Sicherheit – und diese sieht man Ihnen an.

Tipp: Bewegen Sie sich ebenso aufrecht und zielstrebig fort. Energievolle Menschen laufen etwa 25% schneller als andere.



Gehen Sie mit gutem Beispiel voran

Trauen Sie sich, Fragen zu stellen. Auch in Ihrem Umfeld gibt es die Befürchtung „etwas Dummes zu fragen“. Nehmen Sie diese unbegründete Angst einfach weg und gehen voran. Nur wer seine Meinung mitteilt, kann voran gehen.

Die Ideensammlung für mehr Selbstbewusstsein könnte noch weiter fortgesetzt werden. Besonders positiv wirkt sich **Sport** auf das Körperbewusstsein aus. Wahrhaft Wunder bewirken auch **optische Veränderungen** – eine neue Frisur oder eine Typberatung mit einer neuen Garderobe.

Wer sich darauf konzentriert, was er seinem Umfeld geben kann, wird Dank ernten.

Sofort-Wirkung: Lächeln Sie – jetzt in diesem Moment. Das Gehirn kann dabei nicht zwischen einem „echten“ und einem „gezwungenen“ Lächeln unterscheiden und reagiert immer mit positiven Gefühlen – nichts leichter als das!

Telefax Antwort senden an: +49 2236 9214993

Ja, ich wünsche Kontakt zu Artrrium,

- ⇒ Interesse an **Seminaren**
- ⇒ Kontaktieren Sie mich bitte für eine **Weiterbildungsanalyse**
in meinem Unternehmen
- ⇒ Interesse an **Einzelcoaching** oder **Persönlichkeitsanalysen**

**Sie erreichen uns auch unter: <http://www.arttrrium.de/Kontakt/>
sowie per E-Mail: info@arttrrium.de**



Absender

Name, Vorname: _____

Firma: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ Ort: _____

Mail: _____

Telefon: _____

Tun Sie einem Freund oder Bekannten etwas Gutes!

Tragen Sie hier Namen : _____

und E-Mail-Adresse ein: _____

Dann sende ich Ihr/Ihm diese Ausgabe meines CoachingBriefes mit einem persönlichen und freundlichen Gruß von Ihnen zu.