



7 geniale Tipps für mehr Selbstbewusstsein

So kannst du alles erreichen,
was du möchtest!

Die Erfolgsbotschafterin Christine Riemer-Mathies
verrät dir Ihr Geheimnis für mehr Selbstbewusstsein

7 geniale Tipps für mehr Selbstbewusstsein

So kannst du alles erreichen,
was du möchtest!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 4
Einleitung	Seite 6
Tipp 1 – Raus aus der Komfortzone, rein ins Leben!	Seite 9
Tipp 2 – Sagen Sie auch wirklich nein, wenn Sie das so meinen!	Seite 13
Tipp 3 – Was kann niemand so gut wie Sie?	Seite 16
Tipp 4 – So steigern Sie ihren Selbstwert innerhalb kurzer Zeit!	Seite 19
Tipp 5 – Tun Sie etwas, was Sie noch nie getan haben!	Seite 21
Tipp 6 – Erhöhen Sie ihre Körperspannung und treten Sie ins Rampenlicht!	Seite 24
Tipp 7 – So tun als ob! So werden Sie eine starke Persönlichkeit!	Seite 27
Fazit	Seite 29
Kontakt Daten	Seite 31

Vorwort:

Ich freue mich sehr, dass Sie dieses E-Book heruntergeladen haben. Vielen Dank! Dieses E-Book ist mein persönliches Geschenk für Sie. Warum habe ich es überhaupt geschrieben? Ich sehe es als meine Aufgabe an, Menschen wie Ihnen zu mehr persönlichem Wachstum zu verhelfen. Ihnen neue Sichtweisen und auch Möglichkeiten zu liefern, um Ihr Leben nach Ihren Vorstellungen zu kreieren. Denn Selbstbewusstsein sowie Selbstvertrauen sind die Grundlage für den Mut, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen und es nach eigenem Gutdünken zu gestalten.

Deshalb habe ich meinen eigenen Erfahrungsschatz zum Thema Selbstbewusstsein, den ich über viele Jahre erworben habe, hier für Sie auf das Wesentliche zusammengefasst. Sie erhalten 7 Tipps, wie Sie Ihr Leben verbessern und wie Sie Ihr persönliches Potential hin zu mehr Erfolg entwickeln können.

Um einen Überblick zu erhalten, können Sie das E-Book natürlich gerne erstmal komplett lesen. Damit Sie jedoch gute Erfolge bei der Umsetzung erzielen, suchen Sie sich am besten erstmal ein Kapitel heraus, das Sie am meisten reizt. Lesen Sie es und setzen Sie die entsprechenden Tipps in diesem Kapitel für einen bestimmten Zeitraum um. Dann suchen Sie sich den nächsten Tipp aus und verfahren Sie genauso.

Sie werden bemerken, dass manches für Sie eine kleinere und manches eine größere Herausforderung darstellt. Bleiben Sie dran, dann werden Sie merken, wie sich Schritt für Schritt Ihre Ausstrahlung und Persönlichkeit positiv verändern werden. Glauben Sie mir, auch andere werden das registrieren, dass Sie sich verändert haben und selbstbewusster geworden sind.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihr Leben durch diese „7 genialen Tipps für mehr Selbstbewusstsein“ auf eine neue Stufe stellen. Hin zu mehr Erfolg und Lebensfreude.

© Copyright 2017 Christine Riemer-Mathies

Weitergabe, Veröffentlichung und Vervielfältigung, auch ausschnittsweise,
nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Urheberin

Einleitung

In der Regel erkennen wir auf den ersten Blick, ob ein Mensch selbstbewusst ist oder nicht. Wer selbstbewusst ist, tritt souverän auf und ist in der Regel von der Meinung anderer unabhängig. Er sieht sich selbst als wichtig an und lässt sich auch von anderen nicht verbiegen.

Außerdem erkennt man bei einer selbstbewussten Person an der Körperhaltung und an der Stimme, dass sie Souveränität und innere Stärke ausstrahlt. Genauso wie an ihrer Sprache und ihrer persönlichen Meinung. Ein selbstbewusster Mensch vertritt seinen Standpunkt, auch wenn andere nicht seiner Meinung sind.

Die Vorteile sind meistens auch im Außen erkennbar. Diese Person hat mehr Erfolg und geht gelassener mit Konflikten und Auseinandersetzungen um, da sie ja niemandem etwas beweisen muss. Wäre es deshalb nicht wunderbar, wenn Sie auch zu diesem Menschentyp gehören würden? Wenn Sie deutlich und klar Ihre Meinung vertreten und Ihren Standpunkt einnehmen könnten?

Die gute Nachricht ist, Selbstvertrauen kann man lernen. Natürlich bekommt man dies nicht geschenkt, sondern man muss aktiv werden und auch mal über seine Grenzen gehen. Denn nur, wenn ich etwas anders mache als seither, kann sich auch etwas in mir selbst und im Außen verändern.

Was für ein Selbstbild haben Sie von sich? Dies ist eine

entscheidende Frage. Denn dies hilft Ihnen erstmal zu erkennen, wo Sie überhaupt stehen. „Wie sehe ich mich und was halte ich von mir als Mensch? Und wie sehen mich die anderen?“ Diese Fragen gilt es erstmal zu beantworten. Zuerst gilt es das Selbstbild mit dem Fremdbild abzugleichen. Stimmt dies überein oder nicht? Je nachdem kann man diese Erkenntnis als Grundlage für die weitere Arbeit nehmen.

Die nächsten Antworten auf folgende Fragen sind außerdem noch wichtig: „Wie spreche ich mit mir selbst?“ „Verurteile ich mich eher oder lobe ich mich, wenn ich etwas gut gemacht habe?“ Falls Sie eher zur Selbstverurteilung neigen, dann wird es Zeit, Ihre Sprache zu verändern. Achten Sie verstärkter darauf, was Sie zu sich sagen und wie Sie mit sich umgehen. Dies hat auch viel mit Achtsamkeit im Alltag zu tun. Probieren Sie dies mal eine Zeitlang aus und Sie werden bemerken, dass alleine durch diese Übung sich schon ganz viel zum Positiven verändert.

Werden Sie aktiv, setzen Sie meine Tipps um, und Sie werden immer mehr Selbstvertrauen gewinnen. Bleiben Sie nicht da, wo Sie gerade sind. Sondern machen Sie sich auf, Ihr Leben zu erobern.

Sie finden in den einzelnen Kapiteln Anregungen und Impulse, was Sie tun können, um selbstbewusster zu werden. Dies funktioniert jedoch nur, wenn Sie sich fest dazu entschließen, auch wirklich etwas zu verändern. Kein „vielleicht“ oder „ich sollte“ wird Ihnen helfen, mehr Selbstbewusstsein zu erlangen. Sondern nur eine klare Aussage: „Ich bin bereit und werde alles dafür tun!“ wird Ihnen weiterhelfen.

Mein Vorschlag: Machen Sie sich einen schriftlichen Plan für jeden Tag. Am besten benutzen Sie dafür ein Notizbuch, eine Datei oder

eine App, und dann beginnen Sie, sich jeden Tag eine Aufgabe von den unten beschriebenen Tipps vorzunehmen. Schreiben Sie dann am Ende des Tages auf, was Sie erreicht und umgesetzt haben und belohnen Sie sich auch dafür.

Denken Sie nicht soviel nach, sondern fangen Sie in kleinen Schritten mit der Umsetzung an. Wichtig ist, dass Sie sich auch zum Tun verpflichten und daran halten. Auch, wenn es mal nicht so klappt, wie Sie sich das vorgestellt haben, bleiben Sie dran. Versuchen Sie es einfach am nächsten Tag wieder. Wenn es trotzdem nicht so klappt wie Sie sich das gedacht haben, dann nehmen Sie eine kleine Veränderung vor und probieren Sie es erneut. Geben Sie einfach nicht so schnell auf!

Und dann genießen und feiern Sie jeden noch so kleinen Schritt, den Sie gegangen sind und mit dem Sie Erfolg hatten. Wenn Sie entschlossen sind, die folgenden Tipps umzusetzen, dann schaffen Sie das auch, eine selbstbewusste Persönlichkeit zu sein!

1. Tipp – Raus aus der Komfortzone, rein ins Leben!

Für alle, die noch nicht wissen, was die Komfortzone ist, kommt hier eine Definition: Es ist dort, wo Sie sich sicher und geborgen fühlen, wo Sie alles kennen und genau wissen, was auf Sie zukommt. Die Komfortzone beinhaltet die Erfahrungen, die Sie immer wieder gemacht haben sowie die Routine des Alltags. Alles was außerhalb der Komfortzone ist, kann uns Angst machen oder ungewohnt sein, weil wir das noch nicht kennen oder noch nicht wissen, wie wir uns neuen Herausforderungen stellen sollen. Es ist einfach unbequem, während es sich innerhalb der Komfortzone bequem anfühlt.

Raus aus der Komfortzone zu gehen, bedeutet für uns oft Ängste und Zweifel zu überwinden. Es kann sich zum Beispiel um eine Rede vor Publikum handeln, bei der Sie bereits bei der Vorstellung daran nervös werden. Oder Sie melden sich zu einem Fallschirmsprung an, obwohl Ihnen, wenn Sie daran denken, sich bereits die Angst im Magen meldet.

Jedoch nur dann, wenn Sie die Komfortzone verlassen, stärken Sie Ihre Persönlichkeit und haben dann auch die Freiheit zu tun, was Sie möchten. Warten Sie nicht ab, beziehungsweise sitzen Sie nicht aus, bis sich Situationen von alleine verbessern, sondern treffen Sie Entscheidungen und kommen Sie ins Handeln.

Besitzen Sie für sich selbst schon die Klarheit und können Sie folgende Frage spontan beantworten? „Was ist für Sie wichtig und was möchten Sie noch in Ihrem Leben erreichen?“ Wenn nicht, dann sollten Sie sich zuerst separat mit der Antwort beschäftigen und

überlegen, welche Ziele Sie haben.

Eine weitere Frage, die Sie als Grundlage für Ihr Weiterkommen sehen können, ist: „Gefällt Ihnen Ihr Leben, so wie es gerade im Augenblick ist?“ Wenn nicht, dann wird es Zeit, daran etwas zu verändern. Mein eigenes Motto lautet: „Alles ist möglich!“ Vielleicht können Sie dies auch verinnerlichen. Sie glauben noch nicht daran und es erscheint Ihnen noch unrealistisch? Dann wird es Zeit, mehr an sich selbst zu glauben und die Hindernisse, die noch zwischen Ihnen und Ihren tiefsten Sehnsüchten stehen zu überwinden.

* Bronnie Ware hat in Ihrem Buch „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“ geschrieben, dass sehr viele Menschen am Ende Ihres Lebens vor allem bereuen, was sie nicht gewagt haben zu tun als das, was sie getan haben und eventuell dabei gescheitert sind.

Deswegen ist Mut so wichtig, um aus der eigenen Komfortzone herauszugehen und den eigenen Lebensbereich zu vergrößern und die eigene Sichtweise zu verändern. Nur so können Sie auch als Mensch wachsen. Nur so können Sie Ihre eigenen Fähigkeiten ausleben und für andere nützlich sein. Nur so können Sie ein erfülltes Leben führen.

Haben Sie sich dabei ertappt, wie Sie zu sich selbst gesagt haben: „Die hat ja leicht reden, wenn die wüsste, wie meine Lage aussieht, dann könnte Sie mich sicher verstehen, warum ich noch nicht aktiv geworden bin.“ Ich verstehe Sie, denn auch ich habe früher diese Formulierungen oder ähnliche Ausreden benutzt. Jedoch hilft Ihnen das nicht weiter und ändert auch an Ihrer Situation nichts. Nur, wenn Sie ab sofort etwas anders tun, und mögen die Schritte auch noch so klein sein, kann auch eine Veränderung eintreten und Sie können selbstbewusster durchs Leben gehen.

Wenn uns Aufgaben, die wir aktiv angehen sollten, zu schwer vorkommen, kann es sein, dass wir uns in Ausreden flüchten. „Das kann ich nicht. Die meisten Leute würden das ja auch nicht schaffen. Das habe ich nie gelernt. Ich habe keine Zeit dafür.“ Um hier nur ein paar davon zu nennen.

Wir wollen einfach unsere Komfortzone nicht verlassen, in der wir es uns so gemütlich gemacht haben. Es ist einfach bequemer zu sagen, das kann ich nicht. Als einfach mal anzufangen und sich aufzuraffen, die ersten Schritte hin zur Veränderung zu tun.

Wir fühlen uns zwar nicht ganz wohl, so wie es ist, aber wirklich verändern wollen wir auch nichts, weil uns entweder unsere Ängste daran hindern oder es letztendlich mit Mühe und Anstrengung verbunden ist.

Wie können Sie sich nun dazu bringen den ersten Schritt zu tun? Indem Sie nach Motivationen oder Vorbildern suchen, die Sie so inspirieren, dass Sie endlich aktiv werden. Manchmal kann es auch mehr Schmerz verursachen, dort zu bleiben, wo wir sind, als endlich etwas zu tun, was wir schon lange immer wieder hinausgeschoben haben. Veränderung bedeutet, ehrlich zu sich selbst zu sein und auch mal hinzuschauen, was bei Ihnen nicht so gut läuft. Denn letztendlich gilt es, sich seinen eigenen Ängsten zu stellen und trotzdem zu handeln.

Ängste haben wir in der Regel alle. Trotz dieser Angst zu handeln ist wichtig, wenn man mehr im Leben erreichen möchte, als man bereits hat. Dies gilt genauso, wenn Sie ein selbstbestimmtes und vielseitigeres Leben führen möchten. Viele Menschen bleiben leider in Ihrer Komfortzone und führen ein mittelmäßiges Leben. Erfolg und

Selbstbewusstsein kommen jedoch nicht von alleine, sondern wir erschaffen Sie durch mutige Schritte.

Meistens bemerken wir, dass wir dieses Angstmonster in uns selbst geschaffen haben und es gar nichts mit der Realität zu tun hat. Vieles findet nur in unserem Kopf statt. Wir stellen uns die schlimmsten Dinge vor, die in den meisten Fällen gar nicht stattfinden. So wie Mark Twain einmal gesagt hat: „Ich hatte mein ganzes Leben viele Probleme und Sorgen. Die meisten von ihnen sind aber niemals eingetreten.“

Ist es nicht so, dass wir unseren Ängsten oft viel mehr Macht zugestehen, als dass sie das überhaupt wert sind? Ich kann Ihnen jedoch versprechen, je öfter Sie sich Situationen stellen, die Ihnen unangenehm sind, umso sicherer und selbstbewusster werden Sie. Sie führen dann ein selbstbestimmtes Leben. Sie erkennen die vielfältigen Möglichkeiten, die es im Leben gibt und können selbst entscheiden, welche Richtung Sie einschlagen.

Manchmal braucht man jedoch Mut, um sich die Wahrheit einzugestehen, dass wir selbst für unser Leben die Verantwortung tragen und nicht die Anderen. Um wieviel einfacher ist es jedoch manchmal, andere Personen für mich entscheiden zu lassen und Ihnen dann die Schuld zuzuweisen, dass sie die falsche Entscheidung für uns getroffen haben.

Deshalb übernehmen Sie die alleinige Verantwortung für sich. Nur so haben Sie auch die Möglichkeit, Ihr Leben so zu gestalten, wie Sie sich das vorstellen.

** Quellenangabe: © 2013 der deutschsprachigen Ausgabe, Verlag Arkana, München, Autorin Bronnie Ware, Buchtitel: 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen*

Tipp 2 – Sagen Sie auch wirklich nein, wenn Sie das so meinen!

„Die Fähigkeit, das Wort „Nein“ auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit“. Dieses Zitat von Nicolas Chamfort bringt es auf den Punkt. Nein sagen hat nicht nur mit Selbstbewusstsein zu tun, sondern auch damit, uns frei zu machen von Anforderungen von Außen und zu entscheiden, wohin unser eigener Weg führen soll.

Hier erhalten Sie einige Tipps wie Sie am besten selbstbewusst nein sagen können:

- Lassen Sie sich nicht unter Zeitdruck setzen. Wenn Sie sich über Ihre Antwort noch nicht im Klaren sind, bitten Sie sich Bedenkzeit aus.
- Hören Sie auf Ihre innere Stimme: Wenn Sie Bauchschmerzen beim Gedanken an ein „Ja“ bekommen, machen Sie sich bewusst, was Sie wollen und was nicht. Gleichen Sie die Anforderungen mit Ihren (Lebens-)Zielen ab: Sie sollten nicht gegen Ihre eigenen Interessen handeln.
- Wägen Sie ab: „Was könnte schlimmstenfalls passieren, wenn Sie „nein“ sagen? Wie wahrscheinlich ist das? Was kostet Sie ein „Ja“? Wollen und können Sie das zahlen?“
- Wenn Sie sich ein „Ja“ prinzipiell vorstellen können, überlegen Sie, was Sie noch an Rahmenbedingungen für Ihr Handeln

brauchen und fordern Sie diese gegebenenfalls vom Anderen ein.

- Sagen Sie auf selbstverständliche Art und unmissverständlich „nein“. Rechtfertigen Sie sich nicht, fangen Sie nicht an zu argumentieren. Sie haben das Recht, nein zu sagen. Verabschieden Sie sich allerdings von der Erwartung, Ihr Gegenüber müsse Ihnen zustimmen und Ihnen gewissermaßen eine Erlaubnis geben.
- Bleiben Sie beharrlich, auch wenn der Andere Ihnen zusetzt. Sie müssen nur einmal öfter „nein“ sagen, als Ihr Gegenüber versucht, Ihnen ein „Ja“ abzurufen.
- Zeigen Sie sich zuverlässig. Halten Sie ein „Ja“ möglichst ein – es war Ihre Entscheidung und Verantwortung. Geben Sie dem anderen Bescheid, wenn absehbar wird, dass Sie eine Zusage nicht einhalten können.

Vielleicht sind Sie es auch einfach nicht gewöhnt Grenzen zu setzen. Dann denken Sie darüber nach, ob Sie das weiter so machen wollen oder ob Sie nun den Mut aufbringen wollen, Ihre Reaktionen zu verändern, um freier und selbstbewusster durchs Leben zu gehen.

Sollten Ängste aufkommen, dann üben Sie dieses „NEIN“. Sprechen Sie es regelmäßig vor dem Spiegel aus, bis es Ihnen zur Gewohnheit wird. Dann wagen Sie sich nach draußen und stellen sich selbst erst kleineren Aufgaben und dann trauen Sie sich an die Großen heran.

Ich will Ihnen nicht verschweigen, dass es natürlich auch vorkommen

kann, dass die Menschen um Sie herum nicht unbedingt wohlwollend darauf reagieren, wenn Sie anfangen, für Ihre Interessen einzustehen. Es ist dann möglich, dass Sie Sätze hören wie, „Also früher warst du aber ganz anders. Jetzt kann man mit dir ja gar nicht mehr reden. Was ist denn plötzlich mit dir los?“ oder ähnliches.

Bleiben Sie bei Ihrem nein und Sie werden bemerken, dass sich die Anderen mit der Zeit daran gewöhnen werden, dass Sie anders reagieren.

Tipp 3 – Was kann niemand so gut wie Sie?

Wir alle sind als Menschen einmalig mit unserem Können und unseren Fähigkeiten. Genauso wie jeder Mensch einen individuellen Fingerabdruck hinterlässt, so sind auch Sie als Mensch einmalig.

Ist Ihnen bewusst, welche außergewöhnlichen Fähigkeiten Sie besitzen? Wenn nicht dann nehmen Sie sich mal bitte Zeit und denken Sie mal darüber nach, was Sie gut können. Vielleicht können Sie sogar etwas um vieles besser als die anderen. Jeder Mensch hat Talente in sich, die es zu entdecken und zu leben gilt. Eventuell sehen Sie selbst diese Fähigkeiten gar nicht. Dann fragen Sie einfach mal Ihren Partner, Ihre Familie, Ihre Freunde und Bekannten, was diese so in Ihnen sehen und was Sie an Ihnen schätzen. Sie werden eventuell über die Rückmeldungen überrascht sein und staunen, was so alles zu Tage tritt. Denn manchmal realisieren wir gar nicht, dass wir etwas besonders gut können, weil es für uns so selbstverständlich ist.

Wenn Sie noch nicht sicher sind, was das sein kann, dann schreiben Sie einfach mal alles auf. Überlegen Sie, was Sie in Ihrem Leben erreicht haben und welche Fähigkeiten und Eigenschaften Sie hierfür gebraucht haben. Denn jeder Mensch hat einmalige Begabungen, die es zu zeigen und einzusetzen gilt, um erfolgreicher durchs Leben zu gehen.

Zuerst gilt es zu erkennen, was ich alles besonders gut kann. Als zweites gilt es diese Fähigkeiten anzunehmen und als etwas

Besonderes zu betrachten, Dies fällt vielen Menschen schwer. Zum einen weil sie kein gutes Selbstbild haben und sich selbst nicht wertschätzen, zum anderen, weil Sie sich nicht in ihrer vollen Größe sehen und annehmen können, wie Sie wirklich sind.

Jeder von uns hat seine Qualitäten, die wir zeigen sollten. Durch Anerkennung die Sie sich selbst geben, indem Sie sich zum Beispiel loben und stolz darauf sind, dass Sie bestimmte Dinge gut können, werden Sie immer selbstbewusster und nehmen dadurch auch Ihre innere Kraft wahr.

Selbstvertrauen stellt sich nicht unbedingt von heute auf morgen ein. Vor allem, wenn Sie seither mehr auf Ihre Fehler als auf Ihr Können geschaut haben, kann es eine Weile dauern, bis Sie feststellen, dass Sie sich nicht mehr über Ihre Unzulänglichkeiten, sondern über Ihre Stärken definieren. Wie so vieles hat es jedoch auch mit einer gewissen Übung zu tun.

Was können Sie nun tun, um sich selbst zu stärken? Sie könnten sich vor einen Spiegel stellen und immer mal wieder positive Dinge über sich selbst sagen. Zum Beispiel: „[Ihr Name], du hast ganz tolle Fähigkeiten. Ich bewundere dich dafür.“ Oder „Du bist ein wunderbarer Mensch und hast schon so vieles erreicht. Gratulation.“

Oder wenn Sie bemerken, dass Sie etwas gut gemacht haben, können Sie sich immer mal wieder ein Lob aussprechen. Dann müssen Sie nicht warten, bis irgendein anderer dies tut. Wertschätzen Sie Ihre eigenen Qualitäten. Auch wenn es Ihnen am Anfang etwas komisch erscheint, sollten Sie dies tun. Denn, wenn Sie sich selbst als wichtig erachten und anfangen, sich für das zu loben, was Sie gut können, dann werden Sie bemerken, dass es andere Personen auch öfters tun werden.

Wenn Sie viele positive Dinge zu sich sagen und sich loben, wird sich Ihre Persönlichkeit zum Positiven verändern. Bleiben Sie einfach dran und geben Sie nicht so schnell auf, wenn es nicht so schnell funktioniert, wie Sie sich das vorgestellt haben. Durchhalten ist die Devise!

Tipp 4 – So steigern Sie ihren Selbstwert innerhalb kurzer Zeit!

Was tun Sie als erstes, wenn Sie morgens aufwachen? Begrüßen Sie freudig den Tag oder jammern Sie bereits im Bett schon darüber, dass Sie gerne länger geschlafen hätten und dass noch so viele unangenehme Aufgaben auf Sie warten?

Es ist ganz entscheidend, wie wir unseren Tag starten. Eine gute Idee wäre, sich morgens wie eine Katze erst mal richtig zu strecken und Ihren Körper in Gedanken durchzugehen, um Verspannungen bewusst abzubauen und mental aufzulösen.

Gehen Sie mit positiven Erwartungen in den Tag. Worauf wir unseren Fokus richten, das sehen wir und das wird uns in der Regel auch erwarten. Also ist es doch sinnvoller, mit guten Gedanken zu starten und sich das Allerbeste vorzustellen, als übel gelaunt den Tag zu beginnen.

Wie ist es bei Ihnen, akzeptieren Sie sich so wie Sie sind? Oder haben Sie öfters an Ihrem Verhalten oder an Ihrem Aussehen etwas zu kritisieren? Wie geht es Ihnen damit, wenn Sie mit sich selbst nicht zufrieden sind und sich deshalb immer mal wieder selbst verurteilen? Wahrscheinlich geht es Ihnen nicht so gut. Vielleicht bemerken Sie jedoch gar nicht, dass Sie sich dadurch immer wieder selbst verletzen, weil es schon so selbstverständlich für Sie ist.

Was wäre jedoch, wenn ich Ihnen sagen würde, genauso wie Sie sind, sind Sie richtig? Könnten Sie das überhaupt glauben? Manche Menschen haben ein so schlechtes Selbstbild von sich, dass Sie Ihre Fähigkeiten, Potentiale und inneren Werte überhaupt nicht kennen oder nicht annehmen können. Wenn dies bei Ihnen seither der Fall war, dann fangen Sie an, dieses Verhalten zu verändern.

Manchmal haben wir das Gefühl, wir sind so nicht richtig, wie wir sind. Wir verurteilen uns dann in diesen Momenten selbst, wo wir meinen, wir hätten besser oder richtig handeln sollen. Dabei vergessen wir eins: Wir alle sind menschliche Wesen mit unseren Stärken und Schwächen. Es gibt keinen einzigen Menschen, der keine Schwächen hat. Warum sollten Sie der oder die einzige sein?

Mit anderen gehen wir oft viel milder um, als mit uns selbst. Betrachten Sie sich doch als guten Freund beziehungsweise als gute Freundin. Würden Sie weiterhin so mit sich umgehen? Oder würden Sie dann den anderen eher trösten und sagen: „Das wird schon wieder. Du kannst doch nichts dafür.“ Bestrafen Sie sich nicht, sondern gehen Sie gut mit sich um und verzeihen Sie sich Ihre Fehler. Lassen Sie alles Vergangene in Frieden los und akzeptieren Sie, wer Sie sind und was Sie können.

Wenn Sie etwas ändern möchten, dann gehen Sie es bewusst an. Sehen Sie Ihre Fähigkeiten als etwas Besonderes an. So wie jeder Mensch einen anderen Fingerabdruck hat, so sind auch Sie individuell. Nehmen Sie sich an, gerade mit Ihren ganzen Macken und Fehlern. Sie sind besonders und einzigartig! Gehen Sie raus und zeigen Sie dies der Welt!

Tipp 5 – Tun Sie etwas, was Sie noch nie getan haben!

Gibt es etwas, was Sie immer gerne schon einmal tun wollten und sich nicht getraut haben, es durchzuziehen? Das kann ein Fallschirmflug sein, alte Freunde oder eine verfllossene Liebe wiederzufinden oder ein Klassentreffen zu organisieren. Vielleicht möchten Sie ja auch Zumba tanzen lernen oder ein Wochenende in einer Stadt Ihrer Wahl verbringen. Sie könnten auch wildfremde Menschen ansprechen und diesen eine Frage stellen. Jeder Mensch hat davon andere Vorstellungen, was für ihn eine Herausforderung darstellt.

Wenn Sie mal ein Improvisationstheater besuchen, werden Sie feststellen, dass Sie sich dort trauen müssen, auf der Bühne zu stehen und vor Publikum zu sprechen. Wenn Sie das nicht gewohnt sind, kann Sie dies am Anfang eine große Überwindung kosten. Wenn Sie sich jedoch Ihren eigenen Ängsten stellen, werden Sie bemerken, dass es Ihnen von Mal zu Mal leichter fällt, je öfter Sie das tun.

Die große Frage ist, was hält Sie oder hat Sie seither zurückgehalten, bestimmte Dinge zu tun oder sich bestimmten Situationen auszusetzen? Überlegen Sie mal, was genau das ist. Oft sind es die eigenen Ängste, mit denen wir uns nicht konfrontieren wollen. Vielleicht sind da die Angst vor einer Blamage oder andere Vorstellungen, was so alles schief laufen könnte.

Dann kommen oft Ausreden: „Mein Mann oder meine Frau möchte das nicht. Ich habe keine Zeit. Ich bin nicht sportlich. Ich weiß nicht, wo ich mich anmelden soll.“ Kennen Sie das auch? Dann wird es Zeit, sich davon zu verabschieden. Seien Sie ehrlich und sagen Sie zu sich: „Ja, ich habe Angst. Jedoch tue ich das jetzt trotzdem, was ich mir vorgenommen habe.“ So gewinnen Sie immer mehr an innerer Stärke.

Nehmen wir mal an, Sie haben sich ein Ziel gesetzt und es zur obersten Priorität erklärt. Und Sie versprechen sich selbst alles Mögliche dafür zu tun und zu handeln, dann wirken diese Ausreden nicht mehr. Warum? Sie haben sich entschieden. Immer wenn Sie sich entscheiden und ins Handeln kommen, dann geben Sie dem Ziel Energie und eine Wichtigkeit. Sie schließen sozusagen eine Vereinbarung mit sich selbst ab.

Überlegen Sie nun, was wollten Sie schon immer mal machen. Was haben Sie sich jedoch noch nie getraut? Was kostet Sie eine große Überwindung? Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen sagen, dass es sich im Vorfeld manchmal echt schlimm anfühlt. Nachdem man die Herausforderung jedoch angenommen und diese bewältigt hat, dann ist man total stolz auf sich, dass man sich überwunden hat, dies zu tun.

Um Ihnen mal zwei Beispiele von mir persönlich zu nennen: Bei mir war es damals mein erster Vortrag. Ich war so nervös, dass ich kurz davor war, alles abzublasen. Was ich natürlich nicht tat. Dieser Vortrag war sicherlich nicht optimal. Ich war jedoch so stolz auf mich, dass ich auf die Bühne gegangen bin und diese Aufgabe durchgezogen habe. Ich habe damals damit eine Grundlage für meine Vorträge und Seminare gelegt, damit ich anderen Menschen neue Impulse für ihre persönliche Weiterentwicklung und ihr

Wachstum geben kann.

Das zweite Beispiel war eine Achterbahnfahrt mit der Expedition GeForce im Freizeitpark Haßloch. Hierzu eine Beschreibung von *

„Expedition GeForce im Holiday Park in Haßloch ist eine der größten Achterbahnen in Europa und war mit einem Anfangsgefälle von 82 Grad und gleichzeitiger Drehung von 74 Grad um die Längsachse lange Zeit die steilste in Deutschland. Die Achterbahn erreicht eine Geschwindigkeit von 120 km/h und hat eine Höhe von 57 m“. Wenn ich noch heute daran denke, bin ich sehr dankbar, dass ich mich damals überwunden hatte, diese Achterbahn zu fahren. Diese Fahrt gilt für mich heute noch als Metapher für meinen Mut und hilft mir dabei, mich neuen Situationen zu stellen, die mir unangenehm sind oder Angst machen.

Was bringt es Ihnen persönlich, sich Situationen zu stellen, die Sie noch nie durchlebt haben und vor denen Sie Angst haben? Es gibt Ihnen Stärke und Kraft, wenn Sie sich überwunden und der Herausforderung gestellt haben. Sie kommen raus aus Ihrer Komfortzone und springen hinein ins Leben. Sie fühlen sich wieder lebendig. Sie erkennen für sich viel mehr Möglichkeiten und Chancen in Ihrem Alltag. Dadurch wird Ihr Leben facettenreicher und bunter. Bleiben Sie nicht im Schwarzweiß-Film stecken, sondern sehen und erleben Sie alles in Farbe.

* *Quellenangabe Beschreibung Expedition GeForce in Wikipedia.org: https://de.wikipedia.org/wiki/Expedition_GeForce*

Tipp 6 – Erhöhen Sie ihre Körperspannung und treten Sie ins Rampenlicht!

Innerhalb von ein paar Sekunden beurteilen wir jemand, den wir noch nie zuvor gesehen haben. Oft schätzen wir den anderen durch seine Körperhaltung, Gestik und sein Auftreten ein. Dies geschieht in der Regel unbewusst. Was meinen Sie, stehen Sie selbst eher zusammengesunken oder aufrecht da? Wie ist Ihre Körperspannung? Beantworten Sie diese Fragen und überlegen Sie, wie Sie sich selbst wahrnehmen.

Hier gibt es ein paar gute Tipps, wie Sie sich dessen bewusst werden können:

Tipp 1: Sie stellen sich vor einen großen Spiegel, in dem Sie Ihren ganzen Körper sehen können und betrachten Sie sich selbst wie eine andere Person. Wie wirken Sie auf sich selbst? Oftmals schauen wir uns gar nicht richtig an. Wir nehmen uns manchmal einfach nicht wahr. Deshalb ist dies eine gute Übung, um mit sich selbst mehr in Kontakt zu kommen. Überlegen Sie nun, wie Sie diese Person, die Sie sehen, beschreiben würden.

Tipp 2: Eine weitere Möglichkeit besteht darin, andere, also Partner, Familie, Freunde, Bekannte zu fragen, wie Sie Ihr Auftreten bewerten. Ob es selbstsicher wirkt oder eher schüchtern, verhalten, wie Ihr Händedruck sich anfühlt und welchen Eindruck Sie als Person hinterlassen. Hier werden Sie bereits einige gute Rückmeldungen erhalten. Seien Sie auch nicht eingeschnappt, wenn

es mal keine so gute Resonanz ist. Werden Sie sich bewusst, dass Sie nur dann etwas ändern und daraus lernen können, wenn Sie auch wissen, woran Sie arbeiten sollen.

Tipp 3: Eine nächste Option besteht auch darin, andere Menschen einmal zu beobachten, wie diese reagieren und auftreten. Auch hier können Sie ganz viel lernen. Das Beste daran ist, Sie wissen danach, was Sie bei sich verändern wollen. Ahmen Sie diese Dinge nach, die Ihnen imponieren und die Sie auch in Ihrem Leben haben möchten. Suchen Sie sich einfach ein Vorbild aus, das Sie am meisten anspricht und dann üben Sie daheim vor dem Spiegel dieses Auftreten. Zuerst wird es sich ganz ungewohnt anfühlen. Nach reichlicher Übung werden Sie jedoch bemerken, dass es Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Denken Sie daran, dass eine gute Körperhaltung Ihrem Gegenüber signalisiert, dass Sie selbstbewusst sind. Sie werden dann ganz anders in Ihrer Persönlichkeit wahrgenommen.

Um eine bessere Körperhaltung beziehungsweise Körperspannung zu erhalten, machen Sie folgende Übung am besten mit einem Partner oder einer Partnerin zusammen. Diese können Sie korrigieren oder Ihnen zumindest eine Rückmeldung liefern, welche Außenwirkung Sie besitzen. Natürlich können Sie das auch alleine vor einem großen Spiegel machen, wo Sie sich vollständig sehen.

Nun jedoch zu der Übung.

Übung:

Zuerst stehen Sie etwas zusammengesunken ohne innere Körperspannung da. Vielleicht ist es auch so, wie Sie meistens da stehen.

Als nächstes machen Sie folgendes:

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie Ihre Füße parallel circa 40 - 50 cm auseinander auf, so dass Sie einen guten Halt haben
2. Stehen Sie fest mit beiden Beinen auf dem Boden, so dass Sie den Boden spüren
3. Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Baum, den niemand umstoßen kann
4. Stellen Sie sich vor, dass sich Wurzeln an Ihren Füßen ins Erdreich graben
5. Richten Sie Ihre Schultern auf
6. Atmen Sie mehrmals bewusst ein und aus
7. Denken Sie positive Gedanken z.B. Ich bin stark / Ich schaffe das / Ich kann das
8. Dann reflektieren Sie den Unterschied oder üben mit beiden Körperhaltungen

Tipp 7 – So tun als ob! So werden Sie eine starke Persönlichkeit!

Haben Sie ein Vorbild, dem Sie gerne nacheifern möchten? Vielleicht eine starke Persönlichkeit in Ihrem Umfeld oder die Sie aus dem Fernsehen oder Internet kennen? Dann haben Sie schon mal eine Orientierung. Beobachten Sie einfach mal, was diese Person macht, wofür Sie steht und wie Sie sich in der Öffentlichkeit präsentiert. Und dann überlegen Sie, was Sie daran so inspiriert und machen es einfach mal nach.

Schauspieler machen das genauso. Sie schauen, welche Person sie spielen sollen und dann versetzen sie sich in diesen Menschen hinein. Manche Schauspieler können sich so intensiv in eine Rolle hineinversetzen, dass sie total authentisch rüberkommen.

Warum machen Sie das nicht auch? Das heißt nicht, dass Sie Ihre Persönlichkeit ablegen sollen, sondern nur, dass Sie gewisse Eigenschaften von Ihrem Vorbild oder Ihrer eigenen Vorstellung einer starken Frau oder eines starken Mannes übernehmen sollen, um mehr Selbstbewusstsein und mehr Selbstvertrauen in Ihr Leben zu lassen. Probieren Sie das doch einfach mal aus. Achten Sie auf Ihren Gang, Ihre Art zu sprechen, wie Sie sich mit anderen unterhalten und anderen gegenüber verhalten. Überlegen Sie, wie Sie das Ganze optimieren können. Und dann setzen Sie das einfach Schritt für Schritt um.

Wir alle haben die Möglichkeit uns jederzeit zu verändern. Jedoch

brauchen wir dazu eine klare Vorstellung und den Mut, manchmal etwas Außergewöhnliches zu tun. Gehen Sie über Ihre Grenzen und probieren Sie Neues aus. Wie ich bereits bei Tipp 1 geschrieben habe, ist es wichtig, die Komfortzone zu verlassen. Wo Sie genau wissen, wie Sie reagieren sollen und was auf Sie zukommt. Je öfter Sie sich außerhalb dieser Komfortzone befinden und je öfter Sie Dinge wagen, die Ihnen Angst machen und eine Herausforderung für Sie sind, umso mehr Raum nehmen Sie in Ihrem Leben ein und reifen in Ihrer Persönlichkeit. Außerdem werden Sie hinterher oft feststellen, dass es gar nicht so schlimm war, wie Sie sich das vorgestellt haben.

Denn oft ist es nur unser Kopfkino, das sich bestimmte Situationen oder Reaktionen ausmalt. Es ist unser Verstand, der uns manchmal auf Abwege bringt und sich die Herausforderungen in den schlimmsten Farben ausmalt. Wenn Sie es jedoch dennoch getan haben, werden Sie bemerken, dass Sie innerlich ein Stückchen mehr gewachsen sind. Sie erweitern damit Ihren Horizont und Ihre Möglichkeiten. Lassen Sie sich deshalb nicht von Ihren Ängsten oder Zweifeln leiten oder beschränken, sondern handeln Sie trotzdem.

Menschen mögen in der Regel keine Veränderung. Es kann deshalb sein, dass andere Personen Sie ansprechen werden und vielleicht Sätze benutzen wie: „Früher warst du aber ganz anders. Was ist denn jetzt mit dir los?“ Lassen Sie sich auf keinen Fall verunsichern, sondern gehen Sie Ihren eigenen Weg. Je öfter Sie in diese neue Rolle schlüpfen, desto mehr wird diese zur Realität und zu Ihrer Normalität.

Irgendwann werden andere Menschen Sie dann so wahrnehmen und akzeptieren. Und diejenigen, die dies nicht tun, werden vielleicht aus Ihrem Leben entschwinden. Dafür werden andere Menschen in Ihr Leben kommen, die Sie so annehmen, wie Sie sind.

Fazit:

Seien Sie mutig und kreieren Sie Ihr eigenes Leben. Führen Sie kein mittelmäßiges, sondern erschaffen Sie sich ein buntes schillerndes und facettenreiches Leben. Denken Sie daran! Sie haben keine zweite Chance!

Das gebe ich Ihnen noch persönlich mit auf den Weg:

Wenn Sie diese sieben Tipps anwenden, werden Sie sich immer bewusster, wer Sie sind und was Sie erreichen wollen. Sie werden mehr Mut bekommen und sich vieles zutrauen, was Sie sich vielleicht in dieser Art und Weise heute noch nicht vorstellen können. Vielleicht dauert die Umstellung auch etwas länger, als Sie sich das so gedacht haben. Haben Sie Geduld. Wenn Sie jedoch dran bleiben und daran glauben, dass Sie das schaffen, werden Sie auch erreichen, was Sie sich vorgenommen haben.

Denken Sie daran, wenn Sie Selbstvertrauen erlangen, dann steht Ihnen die Welt offen. Es ist dann soviel möglich, was Sie sich jetzt

noch gar nicht vorstellen können. Natürlich ist dies im Vorfeld mit etwas Arbeit verbunden. Jedoch werden Sie merken, dass sich der Aufwand auszahlt und rentiert. Denn Sie haben nur ein Leben, deshalb nutzen Sie es.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Glück und Erfolg.

Ihre

Christine Riemer-Mathies
- Die Erfolgsbotschafterin an Ihrer Seite -



Gerne können Sie mir ein Feedback an kontakt@lebensfreudefinden.de für dieses E-Book oder für das Online Seminar senden. Ich stelle dies dann auf meine Homepage unter Erfolgsgeschichten unter <https://lebensfreudefinden.de/erfolgsgeschichten> Vielen Dank dafür!

P.S. Sollten Sie einen Coach an Ihrer Seite brauchen, der Sie bei bestimmten Themen unterstützt, dann können Sie sich gerne an mich wenden. Auf Wunsch erhalten Sie ein kostenloses Vorgespräch per Telefon oder über Skype (max. 20 Minuten), bei dem Sie Fragen stellen können. Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir über das Kontaktformular meiner Homepage www.lebensfreudefinden.de/kontaktformular. Ich werde mich dann so schnell wie möglich bei Ihnen melden. Weitere Informationen finden Sie auch auf meiner Homepage www.lebensfreudefinden.de



Meine Kontaktdaten:

**Christine Riemer-Mathies
Seminare, Beratung und Coaching
Mozartstr. 28
91522 Ansbach
Tel: 0981-97778190
Mail: kontakt@lebensfreudefinden.de
Kontaktformular: www.lebensfreudefinden.de/kontaktformular
Homepage: www.lebensfreudefinden.de**