

7 TIPPS für mehr Selbstbewusstsein

Tip 1:

Schreibe 20 Dinge auf, die Du an Dir magst, die andere an Dir mögen oder wofür Du schon mal ein Kompliment bekommen hast.

➤ **So arbeitest Du Deine Stärken heraus!**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Tipp 2:

Hast Du einen inneren Kritiker? Wenn ja, kannst Du ihn beschreiben, malen, hat er einen Namen?

- **Etwas, was Bild und Namen hat, ist besser erkennbar, greifbar!**

Wenn er sich wieder bei Dir meldet und Dich „herunterputzt“, sage ihm:
„Stopp! Warum sprichst Du so mit mir? Deine Kritik ist völlig unangemessen!“

- **Der innere Kritiker ist ein Teil von Dir! Überlege, warum Du so negativ mit Dir umgehst und ob Du Dich gegenüber anderen Personen so verhalten würdest!**

Hier ist Platz für Deinen inneren Kritiker:



Tipp 3:

Sag Dir jeden Tag mindestens 100 Mal:

„Ich bin ein wunderbarer Mensch und nehme mich so, wie ich bin!“

Warum 100 Mal? Du sagst Dir ja auch sehr häufig, was Du alles falsch machst!

- **Positiver Umgang mit sich selbst stärkt das Selbstbewusstsein!**

Tipp 4:

Tue Dinge, die Dir gut tun! Mach dir immer mal wieder selbst eine kleine Freude!

- **Das stärkt das Selbstbewusstsein, Du gibst Dir selbst Bestätigung und Anerkennung!**

Tipp 5:

Lerne, Fehler und Macken an Dir zu akzeptieren! Nobody is perfect!

- Gerade das macht Dich einzigartig, niemand ist so, wie Du!

Tipp 6:

Für jede Kritik Deines inneren Kritikers (oder einer realen Person) sag Dir 2 Dinge, die Du gut gemacht hast! Die können ganz banal sein (z.B. pünktlich aufgestanden...)

- Positives Denken und ein Lob an sich selbst stärken Dein Selbstbewusstsein!

Kritikpunkt: _____

Lob an mich: _____

Lob an mich: _____

Kritikpunkt: _____

Lob an mich: _____

Lob an mich: _____

Kritikpunkt: _____

Lob an mich: _____

Lob an mich: _____

Tipp 7:

Nimm eine Kritik von anderen nicht persönlich!

- **Diese Kritik ist keine Wertung Deiner Person, sondern sagt nur etwas über die Persönlichkeit Deines Kritikers aus!**

Beispiel:

Wenn Dein Vorgesetzter zu Dir sagt: „Was tragen Sie denn da für einen hässlichen gelben Pullover?“, sagt das nicht, dass Dein Pullover hässlich ist oder Du keinen Geschmack hast. Es sagt nur, dass Dein Vorgesetzter offensichtlich keine gelben Pullover mag. Es sagt auch nichts über den Wert des gelben Pullovers aus, sondern bedeutet nur, dass Dein Vorgesetzter aus irgendwelchen Gründen, die er vermutlich selbst nicht kennt, etwas gegen diesen gelben Pullover hat 😊

Wie kann Veränderung gelingen?

Definiere Dein Ziel und visualisiere es (nimm Dir nicht zu viel vor, gehe lieber Step by Step vorwärts und schau, dass es erreichbare Ziele sind).

- Sei offen für Veränderung, hab keine Angst!
- Habe Ausdauer, bleib dran, auch wenn es mal einen Rückschritt gibt, denke dran: Du fällst nie auf Null zurück!
- Feiere Deine Erfolge! Und stell Dir auch immer mal wieder vor, wie es wäre, wenn du Dein Ziel bereits erreicht hättest: Wie würdest Du Dich fühlen, was würdest Du Dir gönnen?
- Vertraue Deiner inneren Stimme und Deinem Bauchgefühl!

VIEL ERFOLG!!!