

Die 3 Ebenen für ein bärenstarkes Selbstbewusstsein

Wie du dein Selbstbewusstsein stärken kannst

- Leidest Du an einem geringen Selbstbewusstsein?
- Könntest du dir vorstellen, dass es Techniken gibt, die dies ändern würden?
- Glaubst du, dass du dein Selbstbewusstsein stärken kannst?

Tatsächlich, Selbstbewusstsein kann man trainieren, denn keiner von uns wird mit einem perfekten Selbstwertgefühl geboren.

Allerdings gibt es keinen magischen Schalter, den man einfach umlegen könnte.

Selbstbewusstsein ist Übungssache. Es entwickelt sich über die Zeit hinweg. Mit ein wenig Praxis, kannst auch du dein Selbstbewusstsein stärken. Im folgenden Text findest du 14 konkrete Techniken, die du im Alltag anwenden kannst, um dein Selbstbewusstsein zu stärken.

Zuerst möchte ich noch kurz auf das Selbstbewusstsein eingehen. Als Selbstbewusstsein beschreibt man den Selbstwert einer Person, der sich in deren Verhalten und Denkweisen äußert.

Diese vielschichtige Empfindung ist zuweilen unbeständig. Aber ein negatives Selbstbild bremst unsere Leistungsfähigkeit.

Wer kennt das nicht: Selbstzweifel nagen, Probleme häufen sich auf und man fühlt sich wie gegen eine Wand gedrängt.

Selbstbewusst zu sein bedeutet, sich diesen Herausforderungen zu stellen und problemorientiert zu denken.

Das fällt Menschen, die Probleme mit dem Selbstwertgefühl haben oft schwerer. Bevor aus den Selbstzweifeln jedoch eine lähmende Gedankenkette oder depressive Verstimmung wird, lohnt es sich aktiv zu werden.

Das Selbstbewusstsein zu stärken kann einige Zeit in Anspruch nehmen, das Resultat ändert jedoch das Leben für immer. Heute geht man davon aus, dass das Selbstwertgefühl in Kindertagen geprägt wird. Gibt es da Defizite, leiden Menschen oft über Jahre an einem schlechten Selbstbild.

Als Kind kann man seine Umgebung nicht ändern, als Erwachsener ist man in der Lage bewusst Entscheidungen zu treffen, die das Selbstbewusstsein stärken können.

Es ist möglich ungewolltes Verhalten durch Handlungsweisen zu ersetzen, die das Leben positiver gestalten. Und es spricht nichts dagegen noch heute damit anzufangen dein Selbstbewusstsein zu stärken.

Gleich lernst du 14 konkrete Schritte kennen, mit denen du das Selbstbewusstsein stärken kannst.

Eines möchte ich, bevor wir weiter im Text gehen noch erwähnen:

Letztlich baust du durch die ständige Wiederholung Stück für Stück dein Selbstwertgefühl auf. Es sind vor allem kleine Dinge, die sich in Ihren Alltag integrieren lassen. Manche werden funktionieren, andere mögen misslingen. Geben Sie nicht auf, Sie schaffen das! Probieren Sie es selbst.

Welche 3 Ebenen beeinflussen dein Selbstbewusstsein & wie kannst du dein Selbstbewusstsein stärken?

Die körperliche Ebene

1. **Hygiene** – Zeigen Sie Ihrem Körper, dass Sie ihn schätzen. An Tagen an denen wir uns schlecht fühlen, neigen wir dazu, uns ein wenig gehen zu lassen. Im Schlabberlook auf der Couch zu sitzen ist für die Stimmung leider kontraproduktiv. Körperpflege und gepflegte Kleidung helfen sich gut zu fühlen und Tatendrang zu entwickeln. Der erste Schritt das Selbstbewusstsein zu stärken.
2. **Aktivität** – Gestalten Sie Ihren Alltag ein wenig aktiver. Es muss kein Ausdauersport sein, aber ein wenig Bewegung ist für Körper und Geist wohltuend. Nutzen Sie Ihr Auto nicht für kurze Wege und steigen auf dem Heimweg zwei Stationen früher aus dem Bus aus. Das regelmäßige Laufen wird Ihnen ein besseres Körpergefühl vermitteln.
3. **Körpersprache** – Durch eine gute Haltung kann man selbstbewusster wirken. Selbstbewusste Menschen signalisieren ihrer Umgebung mittels Körpersprache, wie wohl sie sich fühlen. Eine gerade Haltung, ein aufrechter Gang und Blickkontakt suggerieren Ihrem

Gegenüber, dass Sie ein starkes Selbstbewusstsein haben. Probieren Sie es aus, auch an Tagen an denen Selbstzweifel Sie plagen. Sie werden den Unterschied in der Reaktion Ihrer Mitmenschen bemerken.

Die geistige Ebene

- 1. Bewusstsein** - Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen. Um diesen Kreis zu durchbrechen, versuchen Sie sich bei Zweifeln, Sorgen und negativen Gedankengängen selbst zu erwischen. Ein Trick den Sportler anwenden, ist ein simples Gummiband um das Handgelenk. Lassen Sie es bei jedem negativen Gedanken gegen Ihre Haut schnalzen. Der kleine Schmerz wirkt wie eine Gedankenbremse. Denken Sie sofort bewusst an etwas Positives. Positives Denken wird Ihr Selbstbewusstsein stärken.
- 2. Visualisierung** - Vergegenwärtigen Sie sich ein Ziel. Malen Sie sich aus, wie es sein wird wenn Sie dieses Ziel erreichen. Halten Sie dieses mentale Bild fest und denken daran sobald Sie auf Widerstände treffen. Die Visualisierung und ein fester Blick auf Ihr Ziel werden Ihnen helfen selbstbestimmt vorwärts zu gehen und das Selbstbewusstsein zu stärken.

3. **Dankbarkeit** – Trainieren Sie sich an, den Tag zu reflektieren und bewusst zu überlegen wofür Sie dankbar sind. Ein kleines Notizbuch und tägliches Aufschreiben bringen hier gute Erfolge. Dabei ist es nebensächlich, ob es sich um ein unerwartetes Präsent, das Aufräumen der Küche, ein Lächeln oder einen absolvierten 10 km Lauf handelt, auch die kleinen Dinge zusammengenommen haben eine große Wirkung. Um das Selbstbewusstsein zu stärken, denken Sie kurz nach: Worauf können Sie heute stolz sein und wofür dankbar?

4. **Affirmation** – Versichern Sie sich selbst regelmäßig, dass Sie das hinkriegen. Egal, ob es um die Fahrprüfung oder die Beförderung geht. Sie haben es in sich diese Dinge zu schaffen und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Sagen Sie es sich immer wieder, bis es Realität wird.

5. **Selbstkenntnis** – Um einen Kampf zu gewinnen, gilt es den Gegner genau zu studieren. Es ist leichter ihn zu besiegen, wenn man seine Schwächen kennt. Die Auseinandersetzung mit Ihrer Person, Ihren Stärken und Schwächen, wird Ihnen helfen ein besseres Selbstbild zu entwickeln. Ihr Gegner sitzt in Ihrem Kopf. Hören Sie in sich hinein und versuchen zu ergründen warum negative Gedanken Sie plagen. Denken Sie an all Ihre Stärken, an die Dinge, die Sie bravourös meistern und die Sachen, die Sie an sich mögen. Sind die Schwächen wirklich so gravierend im Vergleich? Sabotieren Sie sich etwa selbst? Erlauben Sie äußeren Faktoren einen negativen Einfluss auf Ihre Person? Diese Fragen sind hart und es dauert, bis man sie ehrlich beantworten kann. Die Antworten jedoch, die aus ihnen resultieren, sind ein Schlüssel um Ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Die Handlungsebene

1. **Anderen helfen** – Auskunft geben, bei der Hausarbeit helfen oder ehrenamtlich tätig werden, wenn Sie anderen helfen, wird sich Ihr Selbstbewusstsein stärken. Hilfsbereite Menschen werden von ihrer Umgebung geschätzt, mit Aufgaben betraut und in interne Prozesse einbezogen. Auf dieser Erfahrung basierend, werden Sie ein besseres Selbstwertgefühl entwickeln.
2. **Prokrastination stoppen** – Erledigen Sie eine Sache, die Sie schon länger vor sich hinschieben. Und zwar noch heute. Sie werden sich gleich viel besser fühlen. Selbstbewusstsein stärken, heißt aktiv werden.
3. **Freundlicher werden** – Sei es der Partner, die Familie oder völlig Fremde, versuchen Sie ihnen mit Freundlichkeit zu begegnen. Ein Lächeln öffnet Türen, ein freundliches Danke hinterlässt einen bleibenden Eindruck. Keine schlechte Resonanz für so wenig Aufwand. Und im besten Fall wirkt Ihre Freundlichkeit ansteckend, denn Menschen mögen es wertgeschätzt zu werden. Die Gewissheit jemand anderem ein wenig

Freude bereitet zu haben, macht Sie selbst zufrieden und hilft das Selbstbewusstsein zu stärken.

4. **Ziele setzen** – Setzen Sie sich Ziele und teilen diese in viele kleine, realistische Schritte ein. Die exotische Reise scheint unerreichbar, wenn Sie jedoch planen jeden Monat einen festen Betrag zu sparen, sieht es nicht mehr ganz so überwältigend aus. Mit kleinen Schritten kann Großes erreicht werden. Jeder erfolgreiche Zwischenschritt wird Ihr Selbstbewusstsein stärken, das Erreichen des endgültigen Ziels einen Beitrag zum Glücklichsein leisten.

5. **Kompetenz steigern** – Können Sie sich die Schuhe binden? Haben Sie jemals Zweifel daran? Nein, denn Sie wissen unbeirrt, dass Sie die Kompetenz zum Schnürsenkel schnüren besitzen. Das gleiche Konzept lässt sich auf alle anderen Bereiche des Lebens übertragen. Egal worum es sich handeln mag, lernen und üben Sie so lange bis es sich anfühlt wie das Binden von Schnürsenkeln. Wenn Sie sicher wissen, dass Sie die Kompetenz besitzen, können negative Denkvorgänge

Ihnen nichts anhaben. Kompetenz und Wissen zu verbessern sind mit die beste Strategie um das Selbstbewusstsein zu stärken.

- 6. Gut vorbereiten** - Es fällt schwer selbstbewusst aufzutreten, wenn man daran zweifelt, ob man der Situation gewappnet ist. Vorbereitung ist der Schlüssel um die zweifelnde Stimme im Kopf auszuschalten. So wie man sich für eine Prüfung vorbereitet, gilt es dem Alltag zu begegnen. Vorbereitung ist die Vorstufe zur Sicherheit und Sicherheit ist ein Baustein des Selbstbewusstseins. Vorbereitung hilft dabei das Selbstbewusstsein zu stärken.

Wie helfen diese 14 Punkte dir weiter dein Selbstbewusstsein zu stärken?

Durch das bewusste Anwenden dieser Techniken können positives Denken und Handeln gezielt antrainiert werden um das Selbstbewusstsein zu stärken.

In der aktiven Auseinandersetzung mit dem Selbst wird aufgezeigt, dass es viele wertvolle Menschen und Dinge im Leben gibt, von denen du so geschätzt wirst wie du bist. Neuen Situationen neutral zu begegnen und Probleme als Herausforderungen zu betrachten sind weitere Etappen des Lernprozesses.

Das Selbstbewusstsein stärken funktioniert in kleinen Schritten. Du wirst bald realisieren, dass es zahlreiche Dinge gibt, für die es sich dankbar zu sein lohnt. Und was wirklich wichtig ist.

Es mag (manchmal) eine lange Reise sein, aber du kannst dein Selbstbewusstsein stärken! Lass es uns auf einen Versuch ankommen.

Mehr dazu: **[GUNNARSCHUSTER.COM](https://gunnarschuster.com)**