

6 Schritte für mehr Selbstbewusstsein

Lass uns zunächst darüber sprechen warum du nicht so selbstbewusst bist.

Am besten gehen wir dazu noch einen Schritt zurückgehen.

Wenn du dich jetzt nicht selbstbewusst fühlst, fühlst du dich vielleicht sehr introvertiert, du fühlst, dass du nicht sehr durchsetzungsstark bist – ob das in Beziehungen, auf Arbeit oder mit Freunden ist.

Doch das kannst du alles ändern und dafür musst du tiefergehende Persönlichkeitsentwicklung machen - jedenfalls wenn du es ändern willst und um das Selbstbewusstsein zu bekommen, das du willst.

Und du kannst es definitiv schaffen.

Ich habe es in meinem Leben gemacht.

Ich habe angefangen als introvertierte Person, die Angst hatte Präsentationen zu geben, Angst hatte vor Menschen zu sprechen und verschiedene andere Dinge.

Das hatte mein Selbstbild beeinträchtigt - beispielsweise wie ich mich selbst wahrgenommen habe, wie selbstbewusst ich war, wie

selbstbewusst ich in sozialen Situationen sein konnte - sowohl in Beziehungen als auch in Arbeitsituationen.

Die Durchsetzungsfähigkeit die ich hatte war nicht das Level an Durchsetzungsfähigkeit was ich wollte.

Ich habe realisiert, dass ich da etwas tun muss.

Ich habe also angefangen einige der **Prinzipien** zu nutzen, die ich dir gleich zeigen werden.

Und habe dadurch wirklich riesige Fortschritte gemacht. Ich möchte dich ermutigen dir nicht zu sagen, dass du introvertiert bist, dass du schüchtern bist. Vielleicht bist du an diesem Punkt aber du kannst das alles ändern.

Alles ist veränderbar.

Lass uns darüber sprechen warum du nicht selbstbewusst bist.

Der Grund warum du kein Selbstbewusstsein hast oder nicht selbstbewusst bist ist, dass irgendein limitierender Glaubenssatz sich bei dir eingebrannt hat, bei dir sozusagen installiert wurde. Ob du diesen dir selbst installiert hast oder durch das Umfeld in dem du als Kind aufgewachsen bist oder selbst in den jungen Erwachsenenjahren ist egal - irgendwie ist dieser Glaubensatz in dein System gekommen.

Das können **limitierende Glaubenssätze** sein wie sich Gedanken machen, was andere Menschen denken könnten, Bestätigung von anderen Menschen zu suchen, sich Gedanken zu machen, dass du dich irgendwie zum Idioten machen könntest, irgendwie abgelehnt wirst oder irgendwie bloß gestellt wirst oder irgendwie von den Leuten mit denen du dich unterhältst missbilligt wirst oder sich Gedanken machen das was du zu sagen hast nicht so wertvoll als das was andere Menschen zu sagen haben.

Oder du siehst dich als natürlich [schüchtern](#) an, oder diese Art von Person die in ihrer Blase lebt. All diese Dinge können Stolpersteine auf dem Weg sein, um dein Selbstbewusstsein zu stärken. Dein Selbstbewusstsein zu entwickeln. Wie bekommst du das nun aus dir raus?

Die Glaubenssätze kommen in dein System, da du während des Erwachsenwerdens verschiedene Umstände hast, die du erlebst.

Und oftmals haben wir buchstäblich eines oder zwei traumatische Ereignisse in der Vergangenheit, die deine natürliche Extrovertiertheit unterdrückt.

Wir alle wurden extrovertiert geboren und alle die introvertiert sind, sind nur introvertiert weil etwas passiert ist, das ihre

natürliche Extrovertiertheit verdeckt und blockiert. Das ist nicht von mir, sondern aus einem Buch, das ich gelesen hatte aber ich finde diese Aussage sehr treffend.

Persönlich hatte ich viele Ereignisse in der Vergangenheit die dazu geführt haben, dass ich introvertiert wurde. Und ich bin mir sicher, dass du deine eigenen Ereignisse hattest. Vielleicht war es die Art und Weise wie deine Eltern dich behandelt haben.

- Vielleicht war es die Art und Weise wie deine Geschwister dich behandelt haben. Vielleicht ist etwas in der Schule passiert.
- Vielleicht hat ein Freund dich abgelehnt.
- Vielleicht hat jemand mit dir Schluss gemacht.

Traumatische Ereignisse wie diese haben dazu geführt, dass du dich in deiner Schale verkrochen hast. Und was passiert ist, dass das nun irgendwo in deinem Unbewussten tief verwurzelt ist und du weißt nicht wie du das wieder los wirst. **Es hält dich zurück.**

Warum dich deine Unsicherheit von einem starken Selbstbewusstsein abhält

Du glaubst, wenn du dein natürliches Selbst und Durchsetzungsstark bist, dass das irgendwie auf dich zurückkommt und dich verletzt. Du fühlst dich gegenüber anderen Menschen unsicher, ob das in intimen Beziehungen ist, auf Arbeit oder irgendwo anders.

Darauf läuft es im Endeffekt hinaus.

Werde dir klar über deine Unsicherheiten.

Denn wenn du dein Selbstbewusstsein stärken und selbstbewusster werden willst musst du dir diese limitierenden Glaubenssätze anschauen.

Das ist extrem wichtig. Du musst das machen und anfangen diese zu identifizieren und das aus auch schon der erste Schritt wie du dein Selbstbewusstsein stärken kannst.

Ich möchte, dass du die Bereiche deines Lebens identifizierst, insbesondere diese, in denen du ein Mangel an Selbstbewusstsein hast.

Sage nicht einfach „Ich bin keine selbstbewusste Person“

Identifiziere wo du nicht selbstbewusst bist.

- Vielleicht bist du nicht selbstbewusst, wenn du ein Date hast.
- Vielleicht bist du nicht selbstbewusst wenn du in einer Bar oder in einem Club bist.
- Vielleicht bist du beim anderen Geschlecht nicht selbstbewusst.
- Vielleicht bist du nicht selbstbewusst oder hast nicht genügend Selbstvertrauen auf Arbeit, wenn du mit deinem Chef interagierst.
- Vielleicht hast du nicht genügend Selbstvertrauen, wenn du dich in großen Gruppen befindest.
- Vielleicht fehlt dir sogar das Selbstbewusstsein, wenn du beim Einkaufen den Verkäufer ansprechen musst.

Wo fehlt dir das Selbstvertrauen, das Selbstbewusstsein?

- Vielleicht bei all den Dingen, dich eben genannt habe?
- Vielleicht ist es etwas spezifischeres wodurch du richtige Probleme hast.

Was ich von dir möchte ist, dass du dich hinsetzt und aufschreibst was die spezifischen Bereich in deinem Leben sind wo du das feststellst.

Wenn du ins Detail gehst wirst du anfangen Muster zu erkennen und dadurch das Problem spezifischer identifizieren können.

Denn ein generelles „Ich habe kein Selbstbewusstsein“ ist sehr abstrakt. Setze dich hin und verfeinere das.

Ich möchte, dass du wirklich die spezifischen Aktionen identifizierst die passieren. Selbst wenn du nicht selbstbewusst bist, sagen wir, bei einem Date. Was genau verursacht diese Unsicherheiten?

Denk darüber nach.

Welche Handlungen? Ist das der Anfang von einem Date, wenn du dich triffst? Fühlt es sich komisch an, da du diese Person nicht gut genug kennst? Wie sollten wir uns umarmen? Sollten wir küssen? Sollten wir uns die Hand geben?

- Oder ist es, dass du dich unwohl darüber fühlst über dich selbst zu reden und du fühlst dich so, als ob du eine

Konversation nicht auf natürliche Art und Weise aufrecht halten kannst.

- Oder vielleicht fühlst du dich unsicher über die Geschichten die du aus deinem Leben erzählst und du fühlst, dass diese Person das nicht interessiert.
- Oder sie denken, dass du komisch bist.
- Oder du wirst beschämt.
- Oder vielleicht fühlst, dass es irgendetwas anderes ist.

Was genau ist es, das dich während eines Dates unsicher fühlen lässt?

Doch was ist, wenn du in Arbeitssituationen über ein geringes Selbstbewusstsein verfügst?

Wie kannst du dort dein Selbstbewusstsein stärken?

Du wirst gleich ein paar einfache Techniken kennenlernen, die dir dabei helfen in Arbeitssituationen dein Selbstbewusstsein zu stärken - einige der Tipps kannst du ebenso in Beziehungen anwenden.

Lass uns also über das Selbstbewusstsein stärken in Arbeitssituationen sprechen.

Wenn du also in einem Meeting sitzt und die Leute sagen ihren Standpunkt und du sitzt da und bist ruhig. Notiere das, wenn das du

bist. Oder vielleicht wenn du eine Möglichkeit siehst einen Schritt voran zu gehen, dich für eine Beförderung vorzuschlagen, dann sagt dir dein Gehirn

„Nein, nein, nein, mach das nicht. So wie es jetzt ist, ist es sicher.“

- Vielleicht mangelt es dir auf diese Art und Weise an Selbstbewusstsein oder Selbstvertrauen.
- Vielleicht fehlt dir das Selbstbewusstsein deinen Gedanken Ausdruck zu verleihen oder du kannst sie überhaupt nicht sagen.
- Oder du fühlst dich so, als ob du deine Gedanken zurückhalten musst.

Mache eine Liste all dieser unterschiedlichen Dinge, Ereignisse in denen du nicht Selbstbewusst bist.

Was ich dann von dir möchte ist, jede einzelne dieser Situationen zu analysieren und gegenüber zu treten und zu sagen:

- Was ist eine alternative Möglichkeit die ich tun kann?
- Was würde eine selbstbewusste Person tun?

Nehmen wir an, du befindest dich auf einem Date (und das kannst du sehr gut auf die **Arbeitssituation** beziehen)

- Was würden die meisten selbstbewussten Menschen tun, jemand der wirklich viel Selbstbewusstsein mit dem anderen Geschlecht hat
- Was würde er oder sie tun?
- Wie würde er oder sie denken?

Schreibe spezifische Punkte auf.

- Wie würde er über seine Geschichten sprechen?
- Wie würde sie über ihre Situation denken?
- Wie würde er oder sie sich geben?
- Wie wäre die Körpersprache?
- Was würden sie denken?

Das gleiche mit der Arbeitssituation oder jeder anderen Situation.

Erstelle eine Liste alternative Handlungen, die du tun könntest, die dich selbstbewusst fühlen lassen würden. Durch die du dein Selbstbewusstsein stärken kannst.

Das ist der Plan, dass du die Situation identifizierst und dann die alternativen Handlungen findest, die du zu tun hast.

Im Grunde musst du damit beginnen dein Verhalten zu ändern. Du musst diese Alternativhandlungen üben und leben.

Dazu werde ich dir ein paar Techniken geben, die es dir einfacher machen. Die den Prozess einfacher machen und du möchtest das in kleinen Schritten machen. Denn das ist nicht etwas, das du in einer Woche lösen wirst. Vielleicht löst du es nicht einmal in einem Monat.

Doch ich sage dir, dass es etwas ist, an dem es sich zu arbeiten lohnt. **Es ist nämlich für dich. Für dein Leben. Für deine Zufriedenheit. Für dein Selbstbewusstsein.**

Selbst wenn du es nicht in einem Monat löst, Stück für Stück wirst du es erreichen. Du wirst dein Selbstbewusstsein stärken. In einem Jahr oder zwei wirst du feststellen, dass dein Level an Selbstbewusstsein extrem gestiegen ist. Stück für Stück, jeden Tag, jede Woche.

- Du wirst auf natürliche Art und Weise in der Lage sein das zu tun, denn du wirst immer mit Menschen interagieren.
- Du wirst diese kleinen Möglichkeiten jeden Tag oder ein paar Mal die Woche haben, die dein Selbstbewusstsein stärken.

Und das dadurch, dass du etwas tust statt dich deiner Schale zu verkriechen wie du es in der Vergangenheit getan hast.

Du kannst ebenso den Prozess beschleunigen, indem du gezielt dein Selbstbewusstsein stärkst.

Jedenfalls ist eines ganz wichtig und zwar, dass du Stück für Stück aus deiner Komfortzone heraus kommst bzw. diese erweiterst. Manchmal wird es sich komisch anfühlen. Vielleicht sogar ein bisschen bedrohlich für dich, denn du möchtest sicher sein und du möchtest zurück in deine Schale. Aber du musst dir sagen, dass es sich am Ende lohnen wird das zu tun. Und das tut es definitiv.

- Du musst es durchziehen.
- Du musst diese Komfortzone für dich finden und dann jedes Mal diese etwas erweitern - Stück für Stück.

Sodass es nicht so beängstigend ist.

Denn wenn du das in großen Schritten machst ist das extrem beängstigend und das wird dich weiter in deine Schale zurücktreiben.

Setze dir also kleine Herausforderungen und ich werde gleich darüber sprechen. **Ich werde dir ein paar Techniken mitgeben, die dir bei dem Prozess dein Selbstbewusstsein zu stärken helfen werden.**

Das heißt, neben dem Finden von Alternativhandlungen und Schritten, [um aus deiner Komfortzone herauszukommen](#), werde ich dir zwei Affirmationen mitgeben, die du dir jeden Morgen für fünf Minuten sagen kannst.

Das Selbstbewusstsein durch Affirmationen stärken

Lass uns über zwei Affirmationen sprechen, die dir beim Selbstbewusstsein stärken helfen werden.

Die erste Affirmation, die du dir jeden Morgen sagen wirst ist:

Ich liebe es selbstbewusst zu sein. Du sagst das zu dir selbst: Ich liebe es selbstbewusst zu sein, ich liebe es selbstbewusst zu sein, Ich liebe es selbstbewusst zu sein und du machst das für fünf Minuten jeden Morgen für 45 Tage ohne einen einzigen Tag auszulassen. Setze dir einen Timer im Handy und mach das für fünf Minuten.

Die zweite Affirmation ist:

Ich bin frei von guten oder schlechten Meinungen anderer, ich bin frei von guten oder schlechten Meinungen anderer, ich bin frei von guten oder schlechten Meinungen anderer.

Mache diese ebenso für fünf Minuten und zusammen sind das dann zehn Minuten.

Mache beide für 45 Tage und du wirst anfangen zu bemerken, dass das einen riesigen Unterschied darin macht, wie du dich über dich selbst fühlst. Denn das wird auf einer unbewussten Ebene auf dich einwirken.

Denn der Grund warum du einen Mangel an Selbstbewusstsein hast ist im Endeffekt, dass du irgendwie Angst hast, dass andere Menschen dich missbilligen könnten, was sie über dich denken.

Tatsache ist, dass es nicht wichtig ist, was andere über dich denken. Vielleicht stimmst du mir bei dieser Aussage auch auf einer logischen Ebene zu, aber dein Unbewusstes möchte diese Bestätigung.

Es verlangt diese Bestätigung und ist wirklich verletzt, wenn jemand dich missbilligt, jemand nicht mit dir übereinstimmt, jemand sagt, dass das was du tust falsch ist, wenn jemand eine andere Meinung als du hast. Was du tun musst ist das abzustumpfen und diesen Glaubenssatz loswerden. Ein Weg um das zu tun ist durch Affirmationen.

Das Selbstbewusstsein stärken durch mentale Bilder

Die nächste Technik, die ich dir geben werde ist eine Visualisierungstechnik.

Du wirst die nächsten fünf Minuten jeden Tag für 45 Tage damit verbringen diese Visualisierung zu tun.

Du wirst dich selbst in einer spezifischen Situation sehen, die vielleicht die schlimmste für dich war, in der du dich am wenigsten selbstbewusst gefühlt hast.

Was du dann machst ist folgendes:

- Du stellst dir vor, was eine selbstbewusste Person genau in dieser Situation getan hätte.
- Dann nimmst du die Alternativhandlung, die eine selbstbewusste Person getan hätte und stellst dir genau das so vor, als würdest du das jetzt in diesem Moment tun.
- Stell dir den Timer. Du stellst dir dich selbst vor und wie es sich anfühlt wenn es so wäre.
- Stell dir das so detailliert wie möglich vor, wie es für dich sein würde, diese spezifische Situation in der du dich nicht selbstbewusst gefühlt hast, stell dir vor, wie es wäre dich selbstbewusst zu fühlen.

Wie wäre das für dich?

Grundsätzlich nimmst du an, dass du eine super selbstbewusste Person bist.

Du lässt diesen Film in deinem Kopf ablaufen und stellst es dir vor. Das wird dein Selbstbewusstsein stärken. Du wirst für diesem Moment komplett vergessen wie du nicht selbstbewusst bist. Du wirst annehmen, dass du es bist.

Du machst diese Übung für 45 Tage, fünf Minuten jeden Tag ohne einen Tag auszulassen.

Wenn du diese Dinge alle tust garantiere ich dir, dass du dein Selbstbewusstsein stärken wirst – dein Selbstbewusstsein wird durch die Decke schießen. Es wird sich komplett verändern. Du glaubst nicht, wie effektiv diese einfachen Techniken sind.

Was ich dir noch sagen möchte ist, dass um dein Selbstbewusstsein zu stärken, du diese Dinge auch tun musst. Natürlich wirst du sie tun. Denn diese werden dich auf die echten Taten vorbereiten, die du in deinem Leben unternehmen wirst, um dich aus deiner Komfortzone herauszubringen.

Die Affirmationen und die Visualisierungen werden dich darauf vorbereiten, wenn du wirklich das Selbstbewusstsein brauchst.

Wenn du ein Date hast, eine Präsentation auf Arbeit halten musst und du durchsetzungsstark und selbstbewusst sein musst, dann wirst du einen Schritt vorgehen und **wie eine selbstbewusste Person handeln.**

Du musst dich dazu zwingen, das zu tun. Denn dein Unbewusstes will das momentan nicht. Überwinde die Angst, die du hast. Wenn du das konsistent machst und je öfters du es machst, **desto schneller wirst du eine natürlich selbstbewusste Person. Desto schneller wirst du dein Selbstbewusstsein stärken.**

Du wirst hineinwachsen und es wird sich richtig anfühlen. Anfangs wirst du dich gezwungen fühlen, es wird sich komisch bzw. falsch anfühlen aber es wird sehr natürlich wenn du daran arbeitest.

Der letzte Punkt, über den ich sprechen möchte ist, dass du sozialer wirst. Nutze Möglichkeiten sozialer zu werden.

Oftmals wenn Menschen nicht über viel Selbstbewusstsein verfügen ist weil sie isoliert sind.

Sie sitzen zuhause oder auf Arbeit und sprechen mit niemanden. Sie lehnen Möglichkeiten ab sich zu sozialisieren. Vielleicht gehen deine Freunde Freitagabend aus und sie laden dich ein mitzukommen. Aber du sagst ihnen ab „Ich bleibe lieber zuhause und lese“ oder dein Freund oder deine Freundin wollen sich mit Freunden treffen und du möchtest lieber zuhause bleiben und dir einen Film anschauen oder deine Kollegen organisieren eine After-Work-Party oder veranstalten ein gemeinsames Essen und du sagst ab, weil du keine Zeit hast oder nichts bezahlen möchtest.

Höre damit auf. Du musst dich mehr sozialisieren. Du brauchst mehr Möglichkeiten bei denen du [raus aus der Komfortzone kommst](#). Zunächst solltest du die Möglichkeiten, die sich dir bieten annehmen.

Viel besser, schaffe die Möglichkeiten für dich selbst. Wie sieht das aus? Vielleicht kannst du Freitags mit deinen Freunden in eine Bar oder Club gehen. Vielleicht kannst du einer MeetUp Gruppe beitreten, die deinem Hobby entspricht.

Vielleicht erschaffst du eine Mittagsrunde auf Arbeit, anstatt darauf zu warten, dass dich jemand anspricht.

Du kannst so etwas sagen wie „Warum treffen wir uns nicht jeden Mittwochmittag zum Mittagessen in diesem Restaurant? Ergreife

die Initiative und [treffe die Entscheidungen](#). Das ist in groben Schritten der Weg den du gehen kannst, um dein Selbstbewusstsein zu stärken. Du möchtest damit in kleinen Schritten anfangen.

Fange klug an und fange mit den Affirmationen und Visualisierungen an und erstelle die Liste über die wir gesprochen haben.

Was du dann machst ist, rauszugehen und es zu leben. Du wirst herausfinden, dass das dein Leben dramatisch ändert.

Willst du meinen kostenlosen Kurs, wie du dein Selbstbewusstsein schon in wenigen Tagen stärken kannst?

Dann [klicke hier](#).