



Zehn Schritte zu mehr Selbstbewusstsein und einem höheren Selbstwertgefühl

Erhöhen Sie Ihre Selbststeuerung, indem Sie sich intensiv und in Ruhe mit den folgenden Themenkomplexen beschäftigen:

Selbststeuerungsschritt 1: Denken Sie gut von sich. Sie sind es wert! Verdeutlichen Sie sich zugleich, warum es richtig ist, positiv von Ihnen zu denken.

Selbststeuerungsschritt 2: Visualisieren Sie Ihre Erfolge, rufen Sie sich das, was Sie erreicht haben, vor Ihr geistiges Auge. Beschreiben Sie genau, welchen konkreten Anteil Sie daran hatten.

Selbststeuerungsschritt 3: Kommen Sie rasch ins Handeln, grübeln Sie nicht allzu lange nach: Setzen Sie das, was Sie sich vornehmen, um – das schafft Selbstvertrauen.

Selbststeuerungsschritt 4: Malen Sie ein gutes Bild von sich selbst: Wo stehen Sie in fünf Jahren? Wo in zehn? Wo sehen Sie sich selbst in der Zukunft? Was haben Sie dann erreicht?

Selbststeuerungsschritt 5: Mit welchen Menschen unterhalten Sie (jetzt – in fünf – zehn Jahren) gute Beziehungen? Und warum? Was mögen diese Menschen an Ihnen?

Selbststeuerungsschritt 6: Welche Kompetenzen und Fähigkeiten haben Sie bis dahin aufgebaut? Über welche Ressourcen verfügen Sie?

Selbststeuerungsschritt 7: Wenn einmal etwas nicht funktioniert hat: Woran hat es gelegen? Welche Ursachen gab es – und wie verhindern Sie in Zukunft, dass dies nochmals geschieht?

Selbststeuerungsschritt 8: Sagen Sie in aller Klarheit und selbstbewusst, was Sie nicht wollen – und was Sie wollen. Ihre Gesprächspartner nehmen Sie dann als selbstbewussten Menschen wahr.

Selbststeuerungsschritt 9: Bedanken Sie sich bei den Menschen, von denen Sie unterstützt werden. Versichern Sie sich, dass sie Ihnen „beim nächsten Mal“ wieder unter die Arme greifen.

Selbststeuerungsschritt 10: Haben Sie keine Scheu, Komplimente, Lob und Anerkennung anzunehmen. Und feiern Sie ruhig auch einmal – sich selbst!