

M **MANGO VERDE**
L I V E Y O U R D R E A M

6 Tipps zur Stärkung Deines Selbstbewusstseins, die funktionieren

Wer ein geringes Selbstbewusstsein hat, traut sich selbst wenig zu und ist unsicher und ängstlich. Doch woher kommt das? Ein geringes Selbstbewusstsein, wenig Selbstvertrauen und ein mangelndes Selbstwertgefühl – all das ist das Ergebnis der Erfahrungen, die wir in der Kindheit gemacht haben. Wenig Lob und Anerkennung der Eltern, Lehrer und anderen Bezugspersonen führt oft dazu, dass man nicht das nötige Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufbaut. Man beginnt schließlich zu glauben, nicht in der Lage zu sein, Herausforderungen und neue, unbekannte Situationen zu meistern. Dieser Glaube wiederum erzeugt ein negatives, schwaches Selbstbild und sorgt dafür, dass man Situationen und Möglichkeiten, in denen man erfolgreich sein kann, gar nicht wahrnimmt und somit verpasst man die Chance, sich selbst zu zeigen, was in einem steckt. Ohne eigene Erfolgserlebnisse, während Freunde, Schulkameraden oder Kollegen jedoch scheinbar ständig welche haben, festigt sich die Überzeugung der eigenen Minderwertigkeit und Dummheit. Dabei haben wir Erfolge - jeder Mensch hat Erfolge, wir erkennen sie nur nicht als solche an.

Jeder einzelne Mensch ist wertvoll, einzigartig und schön auf seine eigene Weise. Ein negatives Selbstbild jedoch lässt uns dies nicht

wahrnehmen – wir sehen nur unsere Unzulänglichkeiten und Fehler. Zu dumm, zu dick, zu untrainiert, zu kurze Beine, zu lange Nase, zu dünn, zu groß, zu klein, zu unerfahren, zu unattraktiv – die Liste ist endlos. Diese Selbstzweifel halten uns klein und wir bleiben weit hinter unseren Möglichkeiten und unserem Potenzial zurück. Wir glauben nicht an uns selbst und das ist der eine große Unterschied zu selbstbewussten Menschen mit einem guten Selbstwertgefühl und gesunden Selbstvertrauen.

Wer nicht an sich glaubt, probiert auch nichts Neues aus, denn er (oder sie – der Lesbarkeit halber wird hier die männliche Form verwendet) geht ja von vornherein davon aus, zu scheitern. Und wenn er sich mal überwindet und eine neue Sache versucht, ist ein Misserfolg tatsächlich sehr wahrscheinlich, einfach weil er bei den ersten Schwierigkeiten und Rückschlägen sofort aufgibt - frei nach dem Motto „Siehste, wusste ich doch, dass das nichts wird.“

Menschen mit einem großen Selbstbewusstsein hingegen glauben an ihren Erfolg und sehen eine eventuelle Niederlage nicht als eine solche an, sondern als etwas, aus dem man lernt und als eine Möglichkeit, den eingeschlagenen Weg zu korrigieren. Thomas Edison, der Erfinder der Glühbirne, ist tausende (!!) Male gescheitert, bevor er endlich Erfolg hatte und die Lampe zum Leuchten gebracht hat. Er selbst hat hinterher gesagt:

„Ich habe nicht versagt. Ich habe 10.000 Wege gefunden, die nicht funktionieren.“

Diese Sicht- und Denkweise hat ihn erfolgreich und zu dem gemacht, was er heute ist: einer der größten Erfinder überhaupt.

Die gute Nachricht ist, dass man die Stärkung seines Selbstvertrauens und -bewusstseins trainieren kann wie einen Muskel. Wir haben hier die sechs besten Tipps und Übungen dazu, die auch tatsächlich funktionieren, sofern man sie wie beschrieben anwendet:

1. Feiere Deine Erfolge!

Wie bereits oben erwähnt, hat jeder Mensch Erfolge – sie werden nur oft nicht als solche anerkannt. Gute Leistungen in der Schule werden dann dem netten Lehrer, der Mitleid mit uns hatte, zugeschrieben oder man hatte eben einfach mal Glück. Ein sportlicher Erfolg war dann eine Ausnahme oder die Gegner hatten einen schlechten Tag. All das ist Quatsch. DU hast diesen Erfolg erreicht. Mache Dir eine Liste aller Erfolge, mögen sie auch noch so groß oder klein sein und bewerte sie nicht. Schreib einfach alles auf, was Dir einfällt. Lass Dich nicht demotivieren, wenn Du lange nachdenken musst – Dein Gehirn war bisher nie darauf trainiert, Erfolge und Gutes zu fokussieren und Du musst solche Gedanken innerlich erst lernen zuzulassen. Aber gibt nicht auf! Liste mindestens 10 Erfolge auf. Wenn nötig, leg die Liste ein, zwei Tage beiseite und komme dann wieder darauf zurück. Mache es Dir zur Gewohnheit, ab jetzt ganz bewusst jeden Erfolg aufzuschreiben - auch kleinste Erfolge. Alles, was an dem Tag gut gelaufen ist, was Du erreicht

hast und was Dir Freude gemacht hat – dadurch lernst Du, Deine Erfolge wahrzunehmen was wiederum Dein Selbstbewusstsein stärkt.

Gehe erst weiter zum zweiten Punkt, wenn Du Deine Erfolgsliste fertig hast.

2. Ich find mich gut!

Sich bewusst zu machen und vor Augen zu führen, was man an sich selbst mag – und zwar täglich – ist eine sehr effektive Übung zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Ähnlich wie Dein Erfolgstagebuch schreibst Du hier auf

- Mindestens fünf Stärken
- Mindestens fünf Dinge, die Du an Dir magst
- Mindestens fünf Dinge, die Deine Freunde an Dir schätzen

Es mag Dir anfangs vielleicht schwerfallen, fünf Stärken zu finden, aber glaub mir, Du hast sie – und noch viel mehr als nur fünf! Wenn Du im Vorstellungsgespräch sitzen würdest und Dein potenzieller neuer Arbeitgeber fragt Dich nach Deinen Stärken – was würdest Du sagen? Was kannst Du gut und was macht Dir Freude?

Und was magst Du an Dir, an Deinem Körper, Deinem Erscheinungsbild, Deiner Art, Deinem Charakter? Du bist natürlich nicht auf fünf Punkte limitiert, wenn Dir mehr einfällt, schreib es auf!

Zu guter Letzt frag mal Deine Freunde, was sie an Dir mögen.

Außenstehende Personen sehen einen immer mit ganz anderen Augen als man selbst. Du wirst wahrscheinlich überrascht sein, was Du für Antworten bekommst.

Lass bei all deinen Punkten noch etwas Platz für Ergänzungen und sieh Dir sowohl Dein Erfolgstagebuch als auch diese Liste täglich an. Lies sie durch und lasse sie auf Dich wirken. Denke darüber nach und horche in

Dich hinein, was für Gefühle das in Dir auslöst. Wenn Dir nach und nach noch mehr Stärken etc. einfallen, schreib sie dazu.

Mach auch hier erst mit Punkt 3 weiter, wenn Du Deine Liste fertig hast.

3. Fake it 'til you make it!

Nachdem Du nun Deine Stärken und Dinge, die Du an Dir magst, aufgeschrieben hast, nimm bitte zwei Blatt Papier.

Auf das Erste schreibst Du nun alle Schwächen und Charaktereigenschaften, die Du **nicht** an Dir magst. Wahrscheinlich fällt Dir das viel leichter, als die vorige Übung 😊.

Wenn Du damit fertig bist, schreibst Du auf das andere Blatt Papier das genaue Gegenteil zu dem was Du **nicht** an Dir magst. Ohne zu bewerten, einfach das positive Gegenteil aufschreiben. Wenn Du auch das beendet hast, nimmst Du das erste Blatt mit all den negativen Dingen und verbrennst oder zerreißt es. Verbrennen ist effektiver, da man es vor seinen Augen langsam in Flammen aufgehen und zu Asche werden sieht, aber wenn Du gerade nicht die Möglichkeit dazu hast (Achtung Rauchmelder...!), kannst Du es auch langsam und genüsslich zerreißen.

Nun nimmst Du das zweite Blatt mit all den positiven Umkehrungen, die ja Eigenschaften darstellen, die Du gern hättest. Schreibe Dir zu jedem Punkt eine positive Affirmation und beginne diese mit „Ich bin so glücklich und dankbar, dass....“.

Hier ein Beispiel:

1. Deine negative Eigenschaft von Blatt 1 ist „Ich bin undiszipliniert“.
2. Deine gegenteilige Formulierung auf Blatt 2 lautet „Ich bin diszipliniert“.
3. Deine Affirmation dazu lautet „Ich bin so glücklich und dankbar, dass ich in allen Bereichen meines Lebens diszipliniert bin.“

All Deine Affirmationen schreibst Du per Hand jeden Tag bevor Du ins Bett gehst einmal neu. Damit beginnst Du so zu tun, als würdest Du all diese Eigenschaften bereits besitzen und programmierst Dein Unterbewusstsein um.

Diese Übung ist sehr effektiv, darum mache sie bitte täglich über einen Zeitraum von mindestens 90 Tagen.

4. Denk an Henry Ford

Eins von Henry Fords bekanntesten Zitaten lautet *„Ob Du denkst Du kannst es oder Du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall recht behalten.“*

Will heißen: Achte auf Deine Gedanken!

Aus Gedanken werden Gefühle, aus Gefühle werden Taten und aus Taten werden Resultate.

Denke da mal kurz drüber nach und mach Dir bewusst, was das bedeutet. Das kannst Du auch ganz leicht an Dir selbst testen: denke einen Moment an einen sehr traurigen Moment in Deinem Leben. Vielleicht hast Du jemanden verloren, den Du sehr lieb hattest oder ein geliebtes Haustier ist gestorben oder ähnliches. Du wirst merken, allein der Gedanke an diese Situation löst augenblicklich Traurigkeit und Niedergeschlagenheit in Dir aus.

Denkst Du jetzt hingegen an einen Moment, in dem Du sehr glücklich warst oder von Herzen gelacht hast und es Dir einfach richtig gut ging, wirst Du merken, wie die Traurigkeit von eben sich verflüchtigt und Du wahrscheinlich ein bisschen lächeln musst bei dem Gedanken an den schönen, glücklichen Moment.

Wenn jemand hauptsächlich negative Gedanken denkt, zieht er automatisch mehr davon in sein Leben. Umgekehrt funktioniert es aber genauso – denkst du überwiegend positive Gedanken, ziehst Du auch Positives an. All unsere Handlungen basieren auf vorangegangenen Gedanken. Wenn Du Dir die Zähne putzt, hast du Dir

höchstwahrscheinlich vorher gedacht, dass regelmäßige Mundhygiene wichtig ist, wenn Dir Deine Zähne am Herzen liegen und Du nicht in ein paar Jahren verfaulte Ruinen im Mund haben möchtest. Unsere Gedanken beeinflussen unser Handeln und jeden Moment unseres Lebens.

Vielleicht hast Du auch schon einmal vom **Gesetz der Anziehung** gehört – das Gesetz ist immer aktiv, egal ob Du Dir dessen bewusst bist oder nicht und egal ob Dir das passt oder nicht. Genauso wie das Gesetz der Schwerkraft ist auch das Gesetz der Anziehung immer „an“. Wir tun uns immer schwer Dinge zu glauben, die wir nicht sehen, aber das Gesetz der Schwerkraft „sehen“ wir auch nicht. Nur die Resultate. Wenn Du etwas fallen lässt, fällt es auf den Boden. Immer. Das Gesetz macht keine Pause oder ist mal aktiv und mal nicht – stell Dir mal vor, was das für ein Chaos auslösen würde!

Und mit dem Gesetz der Anziehung verhält es sich ganz genauso – auch da siehst Du „nur“ die Resultate und diese Resultate sind Dein heutiges Leben. Es gibt Menschen, die haben scheinbar nur Pech, ziehen das Unglück an wie ein Magnet, sind ständig krank mit den kuriosesten Krankheiten und ihnen gelingt einfach nichts. Und dann gibt es Menschen, die scheinen das Glück für sich gepachtet zu haben. Alles, was sie anfassen, wird zu Gold und ihnen gelingt einfach alles. Der Unterschied zwischen diesen Menschen ist das Mindset. Ihre allgemeine Einstellung zum Leben und ganz besonders die Art ihrer Gedanken. Positive, erfolgreiche Menschen denken auch nur oder überwiegend positive Gedanken. Sie gehen über die Straße, sehen eine schwarze Katze vorbeihuschen und denken sich gar nichts dabei oder allenfalls

„Oh, eine Miezkatze“. Negativ eingestellte Menschen sehen die schwarze Katze und denken „Oh Gott, eine schwarze Katze. Was mir wohl heute noch alles passiert, das kann ja nur schiefgehen.“ Sie sind so auf Misserfolg programmiert in allem was sie denken, dass sie gemäß dem Gesetz der Anziehung diesen auch in ihr Leben ziehen. Das Gesetz arbeitet immer, es liefert immer ab – sowohl positiv als auch negativ. Was Du bestellst, bekommst Du. Selbsterfüllende Prophezeiung.

Deine Aufgabe in diesem dritten Punkt ist es, bewusst Deine Gedanken zu tracken. Es macht Sinn, sich dazu im Smartphone eine Erinnerung einzustellen, zum Beispiel jede Stunde. In dem Moment, wo die Erinnerung ertönt, halte mal kurz inne und überlege, was Du gerade alles so gedacht hast. Was für Gedanken hast du den lieben langen Tag? Wenn Du in der Bahn sitzt und andere Menschen beobachtest? Wenn Du bei der Arbeit bist? Wenn Du allein auf der Toilette sitzt? Wie denkst Du über eine bestimmte Situation in Deinem Leben oder ein aktuelles Problem, das Dich beschäftigt? Wenn Dir jemand anders von diesem Problem oder dieser Situation erzählen würde, welchen Rat würdest Du ihm oder ihr geben? Und gibt es eine Möglichkeit, komplett positiv über dieses Problem zu denken?

Ja, die gibt es immer! Du hast die Wahl. Du hast die Macht über Deine Gedanken. Nicht die äußeren Umstände, die Politiker, die Plastiktüten im Wal, Trump, der Nahostkonflikt, der Chef oder Deine Eltern bestimmen wer oder was Du heute bist, sondern DU allein. Lerne, Verantwortung für

Dein Leben zu übernehmen und mach Dir bewusst, dass Du immer die Wahl hast, wie Du über eine Sache denkst. DU bist der Regisseur Deines Lebens.

5. Lerne zu visualisieren!

Du musst bei der Arbeit eine Präsentation halten und womöglich vor Deinen Kollegen und Chefs sprechen? Kein Problem! Stelle Dir bildlich in allen Einzelheiten vor, wie Du diese Situation erfolgreich meisterst. Sieh vor Deinem inneren Auge den Raum, in dem Du die Präsentation halten wirst, stell Dir vor wo Du Dich befindest und wo Deine Kollegen sitzen. Sieh Dich selber ruhig, langsam und selbstbewusst sprechen, kompetent Fragen beantworten und dabei ein Gefühl der totalen Entspannung und inneren Ruhe zu haben. Visualisiere das Ende der Präsentation mit lobenden Worten Deines Vorgesetzten und wie Du Dich zufrieden hinsetzt. Fühle die Gefühle, die diese Situation auslöst.

Dieses Szenario lässt sich natürlich auf alle möglichen anderen Situationen übertragen. Sportler, die für einen wichtigen Wettkampf trainieren, benutzen die Methode der Visualisierung. Sie sehen sich vor ihrem inneren Auge bereits gewinnen und durchleben die Siegesgefühle. Sie hören den Applaus der Zuschauer und Anerkennung der Gegner. Reiter, die beispielsweise eine Springprüfung absolvieren, gehen in Gedanken den Parcours durch und visualisieren jedes Hindernis, jede

Wendung, jeden Galoppsprung. Das Visualisieren ist ein sehr mächtiges Tool, um seine Ängste zu überkommen und sich selbst erfolgreich zu sehen, in allen Bereichen unseres Lebens.

Was möchtest Du erreichen? Welche Situation macht Dir Angst oder bereitet Dir Unbehagen? Anstatt Dich der Angst hinzugeben und Dir auszumalen, was alles schief gehen kann und dass Du Dich total blamierst, stelle Dir vor, wie Du diese Situation erfolgreich meisterst und durchlebe alles so lebendig wie möglich. Denke dabei an Punkt drei und fokussiere Dich ausschließlich auf das Positive! Angst und negative Gefühle existieren in Deiner Vision nicht!

6. Verlasse Deine Komfortzone

Die beste aber auch herausfordernde Möglichkeit Dein Selbstbewusstsein und -vertrauen zu stärken besteht darin, Deine Komfortzone zu verlassen. Dies tust Du, indem Du Dich bewusst Situationen stellst, die Dir bislang unangenehm waren oder sogar Angst gemacht haben. Sorge bewusst für neue Erfolgserlebnisse und suche neue Herausforderungen.

Natürlich sollten diese Aufgaben realisierbar sein. Wenn Du beispielsweise noch nie in Deinem Leben allein verreist bist, dann starte morgen keine 12-wöchige Rucksacktour durch Nepal. Fang mit kleinen Schritten an.

Meiner langjährigen Erfahrung nach ist allein reisen der allerbeste Weg, um Selbstbewusstsein aufzubauen. Du könntest zum Beispiel ein Wochenende in einer anderen Stadt innerhalb des Landes, in dem Du lebst, planen. So hast Du keine Sprach- und Verständigungsprobleme, keine andere Währung, Klimawechsel etc. und kannst ganz in Ruhe alles planen. Eine gute Planung ist wichtig, weil Du Dich damit mit dem Thema bereits auseinandersetzt und es Dir ein Gefühl der Sicherheit gibt, wenn Du gut vorbereitet bist.

Wenn Du beispielsweise unter Flugangst leidest, fange an aktiv nach Seminaren oder Therapien gegen Flugangst zu suchen und melde Dich dazu an. Dasselbe gilt für alle anderen Arten von Ängsten oder Situationen, die ein großes Unbehagen in Dir auslösen. Sich seiner Angst zu stellen ist der absolute Selbstbewusstseins-Turbo-Booster.

Du schaffst Dir damit selbst die Möglichkeit die Erfahrung zu machen, dass etwas, vor dem Du Angst hattest, doch gar nicht so schlimm ist wie gedacht. Du wirst erleben wie sich Deine eigene Limitierung („Das kann ich nicht!“) in Luft auflöst, denn Du hast es doch geschafft. Dieses Erfolgsgefühl wird Dich so berauschen, dass Du Dir freiwillig sofort die nächste Herausforderung suchen wirst und somit beginnst Du zu wachsen und Deine selbst gesetzten Grenzen zu durchbrechen.

Ich hoffe, diese sechs Tipps helfen Dir, Dein Leben von jetzt an aktiv und positiv selbst zu gestalten und Dein Potenzial zu entfalten.

Noch mehr inspirierende und motivierende Artikel findest Du auf unserer Webseite www.mango-verde.com.

Auf Deinen Erfolg!

Dein Team von Mango Verde

