

Selbstbewusster werden – 3 Tipps die sofort wirken

"Geringes Selbstbewusstsein ist als würde man mit angezogener Handbremse durchs Leben fahren." — Maxwell Maltz

Ab und zu werde ich gefragt: Wie werde ich selbstbewusster? Kannst du mir nicht ein paar Tipps geben?...

Klar kann ich.

Allerdings musst du mir davor etwas genauer erklären, WO genau es bei dir hakt beziehungsweise was genau du erreichen willst.

Einfach nur zu fragen „wie werde ich selbstbewusster?“ ist da nicht sehr hilfreich.

Das ist genauso schwierig zu beantworten wie die Frage „Du, sag mal, wie werde ich erfolgreich?“

Solche Fragen kann dir niemand beantworten.

Warum nicht?

Weil sie viel zu schwammig sind!

Selbstbewusstsein wie auch Erfolg sind immer davon abhängig, was DU darunter verstehst und was du gerne haben willst.

Darum muss die aller erste Frage immer lauten:

Was genau verstehst du darunter und WORIN genau willst du selbstbewusster werden?

Bonus: Lade dir hier meine 10 besten Tipps herunter inklusive zwei Extra-Techniken, die du JETZT sofort anwenden kannst und die dir helfen werden, massiv an innerer Stärke zu gewinnen und deutlich entspannter durch's Leben zu gehen!
Klarheit im Kopf führt zu mehr Selbstbewusstsein

Werde dir also als aller erstes klar darüber, was GENAU du haben oder machen willst.

Anstatt die allgemeine Frage „wie werde ich selbstbewusster?“ zu stellen, frag dich folgendes:

- Worin genau willst du selbstbewusster werden?
- In welcher Situation willst du mehr Selbstbewusstsein haben?
- Wie sieht das aus, wenn du dir das gedanklich vorstellst?

Mach dir dein Ziel so klar wie möglich! Stell es dir lebhaft vor. Und beschreibe es so konkret wie du nur kannst.

Beispiel:

Anstatt: „Ich will selbstbewusster werden“ sagst du dir „Ich will selbstbewusst und angstfrei vor einer Gruppe von 20 Menschen reden und das innerhalb der nächsten 3 Monate“.

So, da hast du mal ein ordentliches Ziel auf das du hinarbeiten kannst.

Anstatt im Nebel rumzutasten und nach irgendeiner Lösung für irgendeine schwammige Frage zu suchen, kannst du diesem Ziel jetzt ganz konkret entgegenarbeiten.

Du kannst jetzt damit anfangen, vor kleinen Gruppen von Leuten oder Verwandten zu sprechen und somit dein Selbstbewusstsein in diesem Gebiet aufzubauen.

Also, denk dran: Werde dir alls aller erstes klar darüber, WORIN du selbstbewusster werden willst.

Ansonsten wirst du viel Zeit damit verschwenden, nach einer Lösung für eine Frage zu suchen, die dir niemand beantworten kann.

Wenn du jetzt sagst: „Aber ich hab viele Baustellen und bräuchte eigentlich überall ein bisschen mehr Selbstbewusstsein...“, dann fang mit der Sache an, die dir am meisten auf dem Herzen liegt.

Such dir eine Sache raus und fang damit an.

Das ist viel besser als 10 Dinge gleichzeitig anzufangen und dann keine davon so richtig durchzuziehen und am Ende wieder alle aufzugeben.

Das tolle an der Sache ist auch, dass das Selbstbewusstsein, das du dir in einem Gebiet aufbaust (zum Beispiel vor anderen reden) sich automatisch auch auf viele andere Bereiche überträgt (zum Beispiel auf andere Leute zugehen).

Wenn du also EINE Sache hast, an der du jetzt arbeiten willst, dann mach dir jetzt dafür einen Plan.

Was viele nämlich falsch machen ist, dass sie voller Enthusiasmus losrennen, ein paar Übungen ausprobieren und dann nach zwei Tagen wieder alles fallen lassen.

Naja, so kommt man leider nicht viel weiter.

Wenn du dein Selbstbewusstsein -egal in welchem Gebiet- aufbauen willst, dann musst du da schon ein bisschen dran bleiben.

Und genau dafür machst du dir jetzt einen Plan.

Am besten einen, der sich über 30 Tage oder mehr erstreckt.

30 Tage ist eine gute Zeitspanne, um eine Sache ordentlich anzupacken und danach auch Resultate zu sehen.

Mach dir also diesen Plan und lege einzelne Schritte fest, die du machen willst, um an deinem Selbstbewusstsein und an deiner konkreten Situation zu arbeiten.

Häng dir diesen Plan gut sichtbar irgendwo in deinem Zimmer auf, wo du ihn täglich immer wieder siehst.

Er wird dich dann daran erinnern, was du dir vorgenommen hast und dich auf's Neue motivieren, dranzubleiben und an deinem Selbstbewusstsein zu arbeiten.
Fang an

Ich weiß nicht mehr genau wer es gesagt hat, aber es gibt da diesen tollen Spruch:

„Jeder Start ist hart.“

Die ersten Tage werden die schwierigsten sein.

Ist auch klar. Du wirst dich herausfordern, neue Dinge ausprobieren und an deinem Selbstbewusstsein arbeiten.

Das ist nicht immer einfach, aber am Ende natürlich das aller aller beste was du jemals für dich und dein Leben machen kannst.

Darum, zöger nicht lang herum.

Nachdem du deinen Plan erstellt hast, fang noch am gleichen Tag damit an!

Überlege dir sofort für den ersten Tag einen oder zwei minimal kleine Schritte, die du tun kannst, um an deiner konkreten Situation zu arbeiten.

Und dann, leg los!