

Kostenloses EPaper

---

Mit Test

Wie selbstbewusst  
bist Du?

- Fünf einfache Übungen
- Sofort mehr Selbstbewusstsein und innere Stärke, um leichter Deine eigenen Ziele zu erreichen



Wir starten mit einer Selbsteinschätzung, damit Du Deine eigene Entwicklung auch gut über einen längeren Zeitraum vergleichen kannst. Weißt Du heute schon, wie selbstbewusst Du bist?

Mit Hilfe der folgenden Fragen kannst du zu einer ersten Selbsteinschätzung kommen. Beantworte diese Fragen ganz spontan und aus dem Bauch heraus. Es gibt hier kein „richtig“ oder „falsch“!

	Überhaupt nicht	Eher nicht	Weiß nicht	Nicht immer, aber immer öfter	Trifft voll zu
Akzeptierst Du Deine Schwächen?					
Stehst Du zu Deinen Fehlern?					
Bist Du stolz auf Deine Leistungen?					
Liebst Du Dich?					
Kannst Du gut „Nein“ sagen?					
Vertrittst Du Deine eigene Meinung?					
Sagst Du, was Du willst?					
Kannst Du Schweigen ertragen?					
Beendest Du ein Gespräch, das Dich nervt?					

In welcher Spalte hast Du heute die meisten Kreuze gesetzt?

### **Überhaupt nicht**

Wenn Du hier die meisten Kreuze hast, probiere alle fünf Übungen aus. Ich empfehle Dir die Übungen 1 ,2, 3 und 5 wirklich täglich durchzuführen! Wiederhole den „Selbstbewusstseins-Test“ nach 4 Wochen und vergleiche die Ergebnisse! Du wirst positiv überrascht sein!

### **Eher nicht oder Weiß nicht**

Ich empfehle Dir, die Aufgaben mindestens jeden zweiten Tag zu üben. Wiederhole den „Selbstbewusstseins-Test“ nach 4 Wochen und vergleiche die Ergebnisse! Du wirst positiv überrascht sein!

### **Nicht immer, aber immer öfter**

Du bist auf einem guten Weg! Deswegen empfehle ich Dir die Übungen mindestens einmal pro Woche ganz bewusst einzuplanen. Wiederhole den „Selbstbewusstseins-Test“ nach 4 Wochen und vergleiche die Ergebnisse! Du wirst positiv überrascht sein!

### **Trifft voll zu**

Herzlichen Glückwunsch! Du hast ein gesundes Selbstbewusstsein! Dieser Übungen gehen Dir sicherlich leicht von der Hand. Probiere sie trotzdem aus und vielleicht lernst Du etwas Neues oder Du bekommst neue Impulse. Viel Spaß dabei!

# **SELBSTBEWUSSTSEIN, SELBSTWERTGEFÜHL, SELBSTVERTRAUEN, SELBSTACHTUNG**

Wie selbstbewusst bist Du? Wie stark ist Dein Selbstwertgefühl? Und wie groß ist Dein Selbstvertrauen? Verfügst Du über Selbstachtung? Möglicherweise hast Du Dir bislang keine größeren Gedanken gemacht, dass es da überhaupt Unterschiede gibt. Tatsächlich werden diese Wörter oft synonym verwendet, obwohl sie nicht dasselbe beschreiben. Gemeinsam ist ihnen, dass sie sich alle um unser Empfinden und unsere Gefühle drehen. Und doch gibt es feine Differenzierungen:

## **Selbstbewusstsein**

Das ist zum einem das Erkennen und Definieren der eigenen Persönlichkeit über das Denken. „Wer oder was bin ich?“ lautet die Frage dahinter. Unser Selbstbewusstsein wird zudem durch die Rückmeldungen von anderen geprägt. „*Sich seiner selbst bewusst sein*“, ist der zentrale Gedanke.

## **Selbstwert(gefühl)**

Besonders oft werden die Begriffe Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl durcheinandergebracht. Das Selbstwertgefühl beschreibt, wie überzeugt jemand von seiner persönlichen Bedeutung und seinen Fähigkeiten ist. Ein Mensch mit stark ausgeprägtem Selbstwertgefühl bewertet sich, sein Leben und seine Zukunft positiv, optimistisch, relativ angstfrei und freudvoll. Das spiegelt sich meistens in selbstsicherem Auftreten.

## **Selbstvertrauen**

Menschen mit hohem Selbstvertrauen sind davon überzeugt über ausreichend Erfahrungen, Kenntnisse und Fähigkeiten zu verfügen, um dem Leben oder bestimmten Anforderungen gerecht zu werden und sie erfolgreich bewältigen zu können.

## **Selbstachtung**

Das ist schlicht das Gefühl für die eigene menschliche Würde. Dieses ist gut erkennbar, wie diese Person mit sich selbst umgeht und welche inneren Dialoge geführt werden.

# Jetzt kommen wir zu den Übungen.

## Viel Spaß dabei!

### Übung 1 „Körperhaltung - Fake it until you make it“

Ein gutes Selbstbewusstsein zeigt sich auch in Deiner Körperhaltung. Überprüfe Dich gerade mal: Wie stehst oder sitzt Du jetzt gerade? Wie gehst Du gewöhnlich? Sind Deine Schultern eher nach vorn oder eher nach hinten geneigt? Richtest Du Deinen Blick in der Regel eher nach oben oder schaust Du vermehrt nach unten auf den Boden?

Wenn wir in einem schlechten Zustand sind, macht sich das in der Regel auch in unserer Körperhaltung sichtbar. Ein guter Zustand im Übrigen auch. Je nach Gefühl und Laune, stehen wir eher aufrecht, haben eine hohe oder niedrige Körperspannung, unsere Atmung ist schnell, langsam, tief oder flach und selbst unsere Haut ist in unterschiedlichen Färbungen an unsere Stimmung angepasst.

Das Gute daran: Es geht auch anders herum! Wenn wir unsere Körperhaltung bewusst ändern, verwandelt sich in der Regel auch unser Gefühlszustand! „Fake it until you make it“. Frei übersetzt: „Tu so als ob“.

Und nun die Übung:

Stell Dich, wenn möglich vor einen großen Spiegel, in dem Du Dich ganz sehen kannst und beobachte Dich und Deine Körperhaltung. Was siehst Du? Was fühlst Du?

Und nun stell Dir einmal vor, dass sich am höchsten Punkt Deines Scheitels ein feines Band befindet, das Dich sanft nach oben zieht.

Spürst Du wie Dein Kopf in eine aufrechte Haltung kommt? Dein Kinn neigt sich zum Brustbein, Deine Wirbelsäule richtet sich Wirbel für Wirbel auf, Deine Schultern senken sich, gehen leicht nach hinten und werden entspannt und locker. Gleichzeitig verteilt sich Dein Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße und Du nimmst eine lockere und entspannte Haltung ein.

Überprüfe nun diese Wirkung im Spiegel. Was genau hat sich an Deinem Spiegelbild verändert und was genau fühlst und siehst Du dabei? Kannst Du vielleicht auch Deine innere Stimme hören?

Verweile einige Zeit lang so und spüre in Deinen Körper hinein, um diesen selbstbewussten Stand zu verinnerlichen. Genieße das gute Gefühl, Dir jetzt Deiner selbst ganz bewusst zu sein.

## Übung 2 – Dein Erfolgstagebuch

Einmal selbstbewusst heißt nicht immer selbstbewusst. Und auch selbstwertstarke Menschen sind das nicht an jedem Tag. Denn unser Ich-Empfinden schwankt und kann immer wieder erschüttert und aus dem Gleichgewicht gebracht werden.

Die gute Nachricht ist, je mehr wir für unsere Persönlichkeitsentwicklung tun und je besser wir für uns sorgen, desto sicherer wird das Fundament, auf dem unser Selbstvertrauen und unser Selbstwertgefühl aufgebaut ist.

Mach Deine Erfolge sichtbar und halte sie schriftlich in Deinem Erfolgstagebuch fest! Das motiviert zum Weitermachen, wenn es mal nicht so gut läuft. Um Dich leichter in schlechten Zeiten motivieren zu können, solltest Du Deine Erfolge also visuell festhalten. Am besten jeden Abend, damit die positiven Erlebnisse Deines Tages Dir noch sehr präsent sind. Das bewirkt zum einem, dass Du mit den aufbauenden Gedanken an Deine Erfolge Deinen Tag abschließen kannst und Du in dieser guten Stimmung schlafen gehst. Zum anderem kannst Du Dir diese Erfolge leichter wieder in Erinnerung rufen, wenn es mal nicht so gut läuft in Deinem Leben. Dann schlage einfach Dein Erfolgstagebuch auf und stöbere in Deiner persönlichen Sammlung von Erfolgen, die Du bereits erreicht hast.

## Übung 3 – Positives Feedback holen

Weißt Du, was die Menschen in Deinem Umfeld so alles Wertschätzendes über Dich denken?

Unser Selbstbewusstsein stärken können wir auch durch die Wertschätzung, die uns andere entgegenbringen. Suche Dir drei Menschen aus Deinem Umfeld aus, die Dich gut kennen und Dich gern mögen, zum Beispiel einen Freund, ein Familienmitglied oder einen Kollegen.

Bitte sie sich ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um Dir fünf positive Eigenschaften oder Stärken zu nennen, die sie an Dir schätzen und sehen. Frage sie, was sie besonders sympathisch an Dir finden, was Du in ihren Augen für besondere Fähigkeiten hast und was sie an Dir schätzen. Halte das Ganze für Dich schriftlich fest. Du wirst positiv überrascht sein, denn möglicherweise erfährst Du so Dinge über Dich, die Dir noch nicht bewusst waren. Eine sehr schöne Übung! Freu Dich darauf und sei gespannt auf die Ergebnisse!

## Übung 4 – Komplimente aussprechen

Ehrliche Komplimente von anderen sind wunderbare Geschenke, die unser Herz erfreuen und das Selbstwertgefühl stärken.

Umso erstaunlicher ist es, dass sich so viele Menschen damit schwertun Komplimente anzunehmen. Sie wiegeln ab, schämen sich oder meinen, im Gegenzug ebenfalls ein Kompliment aussprechen zu müssen. Denn auch wenn wir selbst jemand anderem ein aufrichtiges Kompliment machen, wirkt sich das positiv auf uns selbst aus. Doch das bereitet manchen ebenso sehr Probleme. Ein simples Kompliment will ihnen einfach nicht über die Lippen kommen. Dabei zeugt genau das von klarem Selbstbewusstsein. Man zeigt, dass man es nicht nötig hat, den anderen klein zu machen, um sich besser zu fühlen und sich selbst groß zu machen. Andere können auch erfolgreich, gutaussehend, überzeugend im Job, schnell, klug, hübsch und so weiter sein. Das tut den eigenen Qualitäten keinen Abbruch, sondern zeugt von wahrer Souveränität.

Versuche also ganz bewusst jeden Tag drei ehrliche und ernst gemeinte Komplimente auszusprechen und genieße die Reaktion des Empfängers. Lass Dich nicht entmutigen, wenn der andere es abtut. Ehrlich gemeinte Komplimente sind wie unerwartete Geschenke. Der Beschenkte selber darf entscheiden, ob er es annimmt oder nicht.

Fällt es Dir selber schwer Komplimente anzunehmen? Dann übe Dich darin, indem Du das nächste Mal einfach ein Kompliment annimmst und Dich bedankst. Einfach nur Danke sagen. Nichts Weiteres dazu sagen und Du darfst Dich einfach nur daran erfreuen.

## Übung 5 – Die innere und äußere Haltung

Halte inne und stärke Dich. Diese Übung kannst Du bei ganz gewöhnlichen Tätigkeiten im Alltag durchführen. Zu jeder Zeit und an jedem Ort (außer bitte, wenn Du am Steuer im Auto sitzt oder andere Tätigkeiten, die besser nicht unterbrochen werden sollten, weil sie Deine volle Aufmerksamkeit brauchen). Es geht darum, dass Du Dich für einen Moment vollkommen auf Dich, Deinen Körper, Deine Gedanken und Deine Gefühle fokussierst. Frage Dich, wie es Dir geht, was Du fühlst und was Du brauchst.

Unterbricht ganz einfach die Tätigkeit, die Du gerade durchführst und richte Deine ganze Aufmerksamkeit nach innen auf Dich selbst. Am besten schließt Du dafür die Augen, wenn Du das Einrichten kannst.

- Welche Gefühle sind das gerade?
- Wieviel Energie verspürst Du in Dir auf einer Scala von 1 bis 10?
- Welchen Gedanken gehst Du gerade nach?
- Was genau beschäftigt Dich?
- Was brauchst Du, um Dich jetzt noch besser zu fühlen?



Öffne nun wieder Deine Augen und nimm ganz bewusst ein paar tiefe Atemzüge. Fühlst Du dich jetzt frischer und bewusster? Solltest Du Dich jetzt verspannt oder nervös fühlen, dann gehe auch diesen Gefühlen nach und versuche die Ursache zu finden. Vielleicht brauchst Du etwas frische Luft, etwas Kühles zu Trinken oder ein paar Schritte im Freien.

Danach kannst Du wieder froh Deinen Aufgaben nachgehen. Kleiner Tipp noch: Stell Dir einen oder mehrere Wecker in Deinem Handy für diese kleinen Auszeiten und führe die Übungen mehrmals täglich durch. Du wirst schnell merken, dass Dein Selbstbewusstsein Dir klarer wird.

Jetzt hast Du fünf Aufgaben mit denen Du leicht und immer wieder Dein Selbstbewusstsein trainieren kannst. Von allein ändert sich nichts. Also nutze die Gelegenheit dazu so oft wie möglich.

Ich kann Dir jetzt schon gratulieren, da Du am Ende angekommen bist und schon allein das Wissen um diese Übungen, die ersten Schritte auf Deinem Weg zu mehr Selbstbewusstsein und innerer Stärke sind!

**Viele neue Möglichkeiten werden sich nun in Deinem Leben auftun und Leichtigkeit und Freude werden in Deinem Leben Einzug erhalten. Genieße es und freue Dich darauf!**



## Über mich

Kerstin Wemheuer – Erfolgs- und Mindsetcoach. Im Mittelpunkt meiner Arbeit steht Deine Ziele, Wert und Bedürfnisse in Einklang zu bringen. Ohne Druck und einem optimalen Ergebnis für Dich. Gemeinsam identifizieren wir deine Herausforderungen, Blockaden und mögliche Wertekonflikte.

In meinem Coaching musst Du kein fremdes Verhalten lernen oder antrainieren, um Dein Problem oder Deine Angst zu meistern. Jede Veränderung ist die logische Folge Deines neuen Bewusstseins, dass Du im Coaching erlernst. So kannst Du Dich und Dein Leben nachhaltig verändern und Deine Ziele erreichen – ohne belastenden Druck und im Einklang mit allen Deinen Werten. Für mehr Zufriedenheit, Leichtigkeit und Erfolg in deinem Leben.

Wenn Du diese Unterstützung suchst, dann nimm noch gleich [Kontakt](#) zu mir auf. Ich freue mich sehr auf Dich.

Kennst Du schon meinen [Podcast „#fuckeinfachmachen – Der Podcast für deinen Erfolg“](#)?

Wenn Du endlich Deine Ziele erreichen willst, Lust hast Deine Persönlichkeit zu entwickeln, mit Deinen eigenen Herausforderungen zu wachsen und wenn Du endlich Dein Leben zufriedener und glücklicher gestalten willst, dann ist mein Podcast genau richtig für Dich.

Jede einzelne Folge wird Dir wertvolle Tipps, Tricks und Impulse geben, wie Du Deine Ziele, Werte und Bedürfnisse erkennst und im Einklang bringst. Es erwarten Dich Tipps, Tricks, Coaching Impulse und Experteninterviews aus den Bereiche Motivation, Mindset, Erfolg, Ziele, Zufriedenheit, Positives Denken und Leichtigkeit, von und mit denen Du Lernen und Wachen kannst. Egal, ob während Deiner Fahrt zur Arbeit, beim Sport oder bei einer ruhigen Minute auf dem Sofa.

Neugierig? Dann [#fuckeinfachmachen](#) und höre rein. <https://www.wemheuer.de/podcast> Den Podcast kannst du auch bei iTunes, Spotify und allen anderen gängigen Podcast-Plattformen hören.

Ich freue mich auf Dich!

  
Deine Kerstin Wemheuer