



CARMEN MARIA POLLER

# 10 Tipps für ein unverwüstliches Selbstbewusstsein

Sicher auftreten ist eine Sache – damit Sie sich dabei aber auch stark und mit sich selbst zufrieden fühlen, hat die Coaching-Expertin konkrete Kniffe und Übungen parat, mit denen Sie sofort loslegen können:

## 1. Verantwortung übernehmen



Werden Sie sich darüber im Klaren, dass Sie Ihr Leben selbst und aktiv gestalten können – das ist eine absolute Grundvoraussetzung, um Selbstbewusstsein zu entwickeln.

## 2. Zusammenhänge erkennen



Gedanken, Gefühle und Körper sind verbunden: Was in Kopf und Herz passiert, beeinflusst den restlichen Organismus, und umgekehrt, in einem neurobiologischen Kreislauf.

## 3. Think positive



Freundlich über sich zu denken, erzeugt Gefühle von Stolz, Mut, Zuversicht und Erfolg. Das wiederum verbessert Ihre Ausstrahlung und Kommunikation mit anderen.

## 4. Krone aufsetzen



Sie können auch beim Körper zuerst ansetzen und gute Gefühle durch eine selbstbewusste Haltung erzeugen. Bestimmte Posen und innere Bilder, etwa inspiriert von Superhelden, Vorbildern oder Stars auf dem roten Teppich, können im Alltag, aber auch vor Herausforderungen Kraft geben.

## 5. Fokus aufs Potenzial



Finden Sie heraus, was Sie ausmacht, welche Stärken und Eigenschaften Sie haben. Wenn Sie machen, was Ihrem Naturell entspricht, dann haben Sie auch öfter Erfolg.

## 6. Die Feder schwingen



Um sich auf Ihre Schokoladenseiten zu konzentrieren, hilft folgende Übung: Schreiben Sie 100 Dinge auf, die Sie an sich selbst mögen. Das regt Ihr Hirn dazu an, viele liebenswerte Kleinigkeiten zu entdecken.

## 7. Wertvolle Schatzkiste



Pflegen Sie eine kleine Schatulle oder Box mit Komplimenten an sich selbst. So können Sie in schwächeren Zeiten darauf zurückgreifen und dem Selbstwertgefühl einen wohltuenden Anstoß geben.

## 8. Das richtige Umfeld



Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen guttun. Das sind solche, deren Gegenwart sich angenehm anfühlt, aber auch jene, die Sie pushen, statt ständig zu kritisieren.

## 9. Denken in Bildern



Es ist wichtig, Ziele mithilfe der Vorstellungskraft zu visualisieren. Es wirkt aber auch Wunder für das Selbstbewusstsein, sich in positive Erlebnisse noch einmal hineinzusetzen und mit allen Sinnen nachzuspüren.

## 10. Etwas wagen



In die Aktive gehen und einfach machen: Menschen ansprechen, sich in die erste Reihe setzen oder vor Leuten eine Rede halten. Trauen Sie sich, was Sie sich trauen möchten.