

„Konzentriertes Selbstbewusstsein!“

- Positive Erinnerungen stimulieren**
 - Positives Erinnerungs-Management führen.
 - Welche 5 Dinge in meinem Leben, habe ich sehr gut gemacht? Worauf bin ich stolz?
 - Erfolge bewusst (sichtbar) machen.
 - Erfolgstagebuch führen → täglich 5 Eintragungen → Erfolg zur Gewohnheit machen.
- Meinen Selbstwert steigern**
 - Bewusst etwas für mich tun → mich selbst belohnen.
 - Meinen eigenen Wert erkennen.
 - Den Preis für meine gute Leistung erhöhen → Eine Untergrenze setzen!
 - Nein sagen lernen → Weniger Verfügbarkeit steigert den Wert!
 - Es nicht jedem Recht machen wollen → „Mach Dein Ding!“
- Verantwortung übernehmen**
 - Lösungsorientiert statt problemorientiert sein!
 - Was kann ICH tun, um die Situation zu ändern?
 - Stelle ich die richtigen Fragen an mich selbst?
→ „Welche Optionen habe ich?“, „Welche Chancen könnten sich mich ergeben?“
 - Selbstbestimmt statt Fremdbestimmt sein!
 - Schöpfer statt Opfer sein!
- Dinge nicht zu persönlich nehmen**
 - Konstruktive Kritik als Anregung nehmen.
 - Destruktive Kritik ignorieren!
 - Provokationen erkennen und NICHT darauf eingehen!
 - Sinnvolle und sinnlose Diskussionen erkennen und unterscheiden → Was bringt das?
- Komfortzone verlassen und Aktionsrahmen erweitern**
 - Auch mal Dinge tun, die unbequem sind.
 - Auch mal anderer Meinung sein → Authentizität.
 - Dinge tun, die andere nicht tun → Keine Angst vor Fehlern haben!
 - Ideen umsetzen und zum Macher werden → Du hast es drauf!
 - Sich nicht verunsichern lassen! → Pessimisten und Schwarzseher ignorieren!
- Initiative ergreifen „Sei Ursache!“**
 - Nicht immer auf Vorschläge anderer warten...
 - Selber Vorschläge machen!
 - Eigene Ideen einbringen und selbst zum Gestalter werden.
- Bewusst und entspannt atmen, Mentaltraining, Affirmationen nutzen**
 - Atemfrequenz runterfahren → entspannte Bauchatmung → Gelassenheit
 - Ein starkes Selbstbewusstsein visualisieren und affirmieren.
 - Selbstbewusstseinsfördernde Fragen an sich selbst richten: „Warum bin ich erfolgreich?“, „Warum bin ich selbstbewusst?“, „Warum habe ich ein starkes Selbstvertrauen?“