

IN VIER WOCHEN ZU MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN  
UND LEBENSFREUDE

# SO STEIGERST DU DEIN SELBSTVERTRAUEN

NEUN ÜBUNGEN, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN



DAGMAR CHARBONNIER

## Inhalte

### **Einleitung**

**Tipp 1: Nimm dich selbst bedingungslos an**

**Tipp 2: Lächle dir zu**

**Tipp 3: Höre auf, dich zu vergleichen**

**Tipp 4: Mache Sport**

**Tipp 5: Lächle Fremde an**

**Tipp 6: Setze dich immer in die erste Reihe**

**Tipp 7: Laufe 25% schneller und halte dich gerade**

**Tipp 8: Lerne Nein zusagen**

**Tipp 9: Sieh diesen Weg als Reise, nicht als Sprint**

### *In 9 Schritten zu mehr Selbstbewusstsein*

„Ich würde so gerne sicherer auftreten. Ich möchte endlich mal auf eine Gruppe Menschen zugehen, ohne, dass ich mich unsicher fühle. Ich möchte meine Meinung souverän vertreten. Ich möchte mich was trauen.

Und wenn ich gerade dabei bin: Ich will mich endlich gut fühlen.“

Wenn du dich von diesen Sätzen angesprochen fühlst, dann weißt du sicher schon woran es dir mangelt. An Selbstbewusstsein. An Selbstwertgefühl.

Doch was genau ist Selbstbewusstsein. Umgangssprachlich wird Selbstbewusstsein so definiert:

*„Ein positives Wertgefühl einer Person oder einer Gruppe in einem sozialen Wertkontext. Oft wird auch der Begriff Selbstwert dafür verwendet, also die Gewissheit, etwas Wert zu sein, gut zu sein.“*

### *Selbstbewusstsein - der eine hat's., der andere will's.*

Da du dieses Buch gekauft hast, gehörst du wohl eher zu der letzten Kategorie. Der oder die, die Selbstbewusstsein will. Du möchtest selbstbewusst sein, voller Selbstwertgefühl, voll innerer Sicherheit.

Doch eine schlechte Nachricht muss ich dir vorweg mitteilen – bevor die gute folgt. Selbstbewusstsein oder das Gefühl einen Selbstwert zu besitzen und dadurch selbstbewusst auftreten zu können, bekommen die Glücklichen unter uns in die Wiege gelegt.

Sie haben von klein auf erfahren, dass sie gut sind, so wie sie sind. Dass sie alles richtig machen. So wachsen sie bereits in der Gewissheit heran, dass sie „wertvoll“ sind. Und diesen Glücklichen mangelt es später als Erwachsene in der Regel nicht an Selbstbewusstsein.

Doch jetzt kommt die wirklich gute Nachricht:

*„es gibt nicht allzu viele von diesen vom Schicksal Verwöhnten“.*

Die meisten Menschen, die du heute für ihr Selbstbewusstsein bewunderst, haben Selbstbewusstsein GELERNT.

Die Menschen, bei denen das Selbstwertgefühl aus allen Poren atmet, haben sich das SELBST BEIGEBRACHT.

Sie haben gelernt, sich selbst zu lieben, sich zu vertrauen. Sie haben aktiv und meist auch hart dran gearbeitet, sich ihrer selbst bewusst zu sein.

Und dadurch erst haben sie ihr Selbstwertgefühl erlangt.

Bevor du dich jetzt enttäuscht zurücklehnest und sagst, „bei mir klappt das aber nicht. Habe ich schon versucht. Bin immer noch unsicher, schüchtern, ohne Selbstwertgefühl“, lass dir Eines gesagt sein: Doch, auch du kannst es lernen.

Dieses magische Etwas, das dir Selbstbewusstsein verleiht.

Diese Aura der Selbstsicherheit, die sichere Gewissheit um dein Selbstwertgefühl. Die Tatsache zu erkennen, jemand Wertvolles zu sein.

Doch genug geredet, jetzt geht's an's Eingemachte.

Es wird so sein, dass du etwas mehr dafür tun musst, um Selbstbewusstsein aufzubauen. Du wirst deine Komfortzone doch öfter verlassen müssen, als es dir jetzt gerade lieb ist.

Es kann sein, dass du an deine Grenzen stößt, an deine vorläufigen Grenzen wohlgemerkt. Aber wenn du sie überwunden hast, verspreche ich dir, dass du die Welt mit neuen Augen sehen wirst.

Du wirst vor allem dich mit ganz neuen Augen sehen. Und das, was du sehen wirst, wird dir gefallen. Versprochen.

Der folgende Satz von Ernst Fersl ist einer meiner Lieblingsätze:

*„Der entscheidende Schritt im Leben eines Menschen, ist  
der Sprung über den eigenen Schatten“.*

Also, bist du bereit zu springen?

Bist du reif für dein neues Ich?

Dann los. Hier kommen die 9 besten Tipps für ein starkes Selbstbewusstsein.



## TIPP 1: NIMM DICH SELBST BEDINGUNGSLOS AN

Klingt einfacher als es ist. Denn wahrscheinlich ist es ja gerade so, dass du dich nicht liebst, dich nicht so annehmen kannst, wie du bist. Und es dir deswegen an Selbstsicherheit fehlt.

Selbstannahme heißt nichts anderes, als dich zu akzeptieren wie du bist. Mit deiner zu großen Nase, mit deinen abstehenden Ohren, mit deinen Reiterhosen, mit deiner Neigung, immer schnell zu erröten.

Und auch mit deiner momentanen Unsicherheit, deinen Ängsten. Es ist nichts Falsches daran, dass du so gerade bist. Du möchtest nur anders sein. Und daran willst du arbeiten. Ab sofort.

Du wirst sehen und fühlen, es macht etwas mit dir. Wenn du deinem Ich, deinem Unterbewusstsein die Erlaubnis gibst, dich gut zu finden. Dein heutiges Ich gut zu finden.

Denn dein Unterbewusstsein hat es bis heute gut mit dir gemeint, und dich deshalb so sein lassen, wie du bist. Es trennt nicht zwischen „falsch und richtig“.

Also, wenn du dir bislang solche Sätze um die Ohren gehauen hast, wie „Mann, bin ich dick. Ich sehe ja so doof mit den abstehenden Ohren aus. Ich bin ja so eine dumme Gans, dass ich immer gleich rot werde.“ dann solltest du ab sofort damit aufhören. **Ab heute.**

Denn so wie du einen Muskel trainieren kannst, kannst du auch deine Selbstansprache trainieren. Und das Beste daran ist, du kannst dein Unterbewusstsein damit beeinflussen.

Denn wie gesagt, dein Unterbewusstsein trennt nicht zwischen „richtig und falsch“. Für dein Unterbewusstsein gibt es nur das, was es hört, sieht, schmeckt, fühlt und riecht.

Und deshalb sollte und wird deine künftige Selbstansprache sollte ab sofort so lauten (natürlich angepasst auf deine Bedürfnisse)

„Obwohl ich abstehende Ohren habe, bin ich eine liebenswerte Frau, ein liebenswerter Mann und habe die guten Dinge im Leben verdient.“

„Obwohl ich definitiv zu viel wiege, bin ich als Mensch o.k. und liebenswert und habe die guten Dinge des Lebens verdient.“

„Obwohl ich in Gesprächen sofort rot werde, bin ich eine geschätzte Gesprächspartnerin, bin ich ein geschätzter Gesprächspartner und als Mensch ok. Und ich habe all das verdient, was es in der Welt Gutes gibt.“

Es ist wirklich immens wichtig, dass du dir sagst, dass du als Mensch ok bist, dass du liebenswert und all das Gute verdienst, was du dir wünschst!!

Denn dein Unterbewusstsein speichert alles, was du denkst oder sagst. Und es wird dein Bewusstsein auffordern, entsprechend zu handeln. Garantiert.

Mit Gutem meine ich hier übrigens Dinge wie: Freunde, Erfolg, ein spannendes Leben, Gesundheit, Seelenfrieden, einen liebevollen Partner, einen wunderbaren Freundeskreis, einen interessanten Beruf. Und, und, und...

Bitte nehme diese Übung ernst, denn sie ist das Fundament deines Selbstwertgefühls. Mache die Übung der bedingungslosen Selbstannahme bitte ab sofort jeden Morgen nach dem Aufstehen. Vor deinem Spiegel im Badezimmer.

Und dann über den Tag verteilt, immer, wenn du einen Spiegel vor dir hast. Oder ein spiegelndes Schaufenster. In der Bürotoilette, im Aufzug, beim Stadtbummel, in der Straßenbahn, im Auto, im Fotomodus deines Handys.

Es ist wichtig, dass du dich dabei ansiehst. Dass du das Schöne an dir erkennst, das Besondere, Einmalige. Dass du wirklich DICH siehst, und nicht nur deine großen Ohren.

Diese Übung hat am meisten Kraft, wenn du die Sätze laut aussprichst und dich dabei im Spiegel anschaust. Anschauen heißt nicht kritisch betrachten. Sondern einfach anschauen. Liebevoll oder wenn das dir anfangs schwerfällt, eben neutral.

Gut, ich würde dir abraten in der Straßenbahn oder im Aufzug diese Sätze laut auszusprechen. Aber, obwohl, du möchtest doch ein größeres Selbstbewusstsein. 😊

## ÜBUNG 1:

Das ist mein Selbstwert-Steigerungssatz, mein Selbstbewusstsein-Aufbausatz

---

---

Das sind die Orte, an denen ich mir diesen Satz immer wieder sage:

---

---



### **TIPP 2: LÄCHLE**

Wenn du morgens vor dem Spiegel deine Sätze gesagt hast, lächele anschließend deinem Spiegelbild zu. Nichts sonst, einfach dir zulächeln. Ganz bewusst und innig. Das kannst du auch in der Straßenbahn, im Aufzug, im Auto. Lächele dir so oft wie möglich während des Tages zu.

Denn Lächeln bewirkt mehr, als nur das Verziehen deiner Mundwinkel.

Zum einen werden deine Gesichtsmuskeln straffer. Denn beim Lächeln aktivierst du viel mehr Gesichtsmuskeln als beim Naserümpfen.

Aber was viel wichtiger ist, dass du deinem Gehirn damit signalisierst. „Hey du, gewöhne dich an diesen Gesichtsausdruck und die guten Gefühle dabei. Das erlebst du zukünftig häufiger.“

Es ist nämlich erwiesen, dass bereits ein 30-sekündiges Lächeln dein Gehirn motiviert, die Ausschüttung von Glückshormonen freizugeben. Und dabei ist es dem Gehirn egal, ob wir wirklich fröhlich sind oder nur so tun.

Das musst du dir mal auf der Zunge zergehen lassen. Schon das simple Verziehen beider Mundwinkel nach oben, setzt Endorphine frei. Glückshormone.



Dieses Phänomen nennt sich Facial-Feedback-Hypothese. Die am Lächeln beteiligten Muskeln signalisieren dem Gehirn, dass gelächelt wird und die Ausschüttung der Glückshormone beginnt. Und wer von Glückshormonen durchflutet wird, dem geht es gut. Der fühlt sich gut. Und wer sich gut fühlt, wird selbstbewusst.

[ Soussignan, R. (2002). Duchenne Smile, emotional experience, and automatic reactivity: A test of the facial feedback hypothesis ]

Und als Drittes verhindert Lächeln Angst- und Unsicherheitsgefühle. Denn das Unterbewusstsein reagiert auf die vermehrte Glückshormonausschüttung und signalisiert dem „Verstand“, dass du keine Angst haben brauchst. Und nicht unsicher sein musst.

### ÜBUNG 2:

Stelle dich vor deinen Spiegel und betrachte dein Lächeln. Wirkt es ehrlich? Oder gekünstelt? Wirkt es verkniffen oder locker? Angespannt und nervös? Oder entspannt und natürlich?

---

---

Mache dir eine kritische Anmerkung und verfolge die Entwicklung deines Lächelns über die nächsten drei Wochen.

Warum drei Wochen? Es gibt die begründete Theorie, dass alles, was du 21 Tage tust, zur Gewohnheit wird.

Merkst du was? Fröhlichkeit kann man sich angewöhnen. 😊

PS: Diese Möglichkeit., sich Gewohnheiten anzutrainieren, funktioniert auch beim Sport oder beim Nichtnaschen.



### TIPP 3: HÖRE AUF, DICH ZU VERGLEICHEN

Nicht umsonst heißt es im Buddhismus:

*„Wenn du unglücklich sein willst, vergleiche dich.“*

Du bist wie du bist, und das ist gut so. Keiner von uns ist perfekt. Selbst die schönsten Models sehen ungeschminkt blass aus und haben Pickel.

Aber wenn du wenig selbstbewusst bist, bist du überkritisch mit dir. Überall entdeckst du deine Fehler. Fehler, die andere nicht haben, wie du glaubst.

Du bist vielleicht unpünktlich, chaotisch, schnell verletzbar, nachtragend, geizig, verschwenderisch, übergewichtig.

Und was weiß ich noch alles. Aber glaubst du, du bist der einzige auf dem Planeten, der so ist?

Du hast dich mittlerweile aber so daran gewöhnt, nur Schlechteste über dich zu denken oder zu sehen. Du vergleichst dich unablässig mit anderen, die alle angeblich schlauer, schöner, schlanker, schlagfertiger sind als du.

„Kein Wunder, dass ich nie ein Date habe. So langweilig wie ich bin. War doch wieder mal vollkommen klar, dass meine Kollegen ohne mich feiern. Wer will schon mit so einer schüchternen grauen Maus zusammensitzen.

Ich hab's ja gewusst, dass sie diese schicke Jeans nicht in meiner Größe haben. Bei dem Bierbauch würde die ja auch grottig aussehen.“

Aber halt! Schau dich doch mal um. Wo sind all die perfekten, gestylten, schlanken, gutaussehenden und hippen Menschen?

Die du aus den Medien kennst. Aus dem Fernsehen, aus dem Life-style-Magazin.

Auf der Straße, im Büro, im Fitnessclub begegnest du Menschen wie dir und mir. Menschen mit Schwächen, mit Fehlern und mit Unzulänglichkeiten.

Also kein Grund, sich zu verstecken. Oder sich zu vergleichen.

Deshalb auf der folgenden Seite deine Erste-Hilfe-Maßnahme: Deine „Go & No-Go-Liste.

Schreibe einfach los, ohne lange zu überlegen.

Was dir an dir gefällt bei Go, was nicht bei No-Go. Spontan, ohne lange zu überlegen.

Ich vermute mal, die Spalte No-Go füllt sich relativ schnell, die Spalte Go dauert hingegen, oder? Und hier bitte ich dich inständig: Mache dir die Mühe und finde mindestens 20, in Worten zwanzig, Eigenarten, Wesenszüge, Merkmale, die dir an dir gefallen.

Du hast schöne blaue Augen, toll. Du kannst gut mit kleinen Kindern, prima. Du backst die besten Hefezöpfe weit und breit, klasse. Du hast noch nie verschlafen, wow. Du kannst jeden Vogel am Gesang erkennen, Hammer.

Und wenn es mehr als 20 werden, höre bloß nicht auf. Umso besser. Lass sie mal so richtig raushängen, die Selbstbeweihräucherung. Hört ja niemand, sieht ja niemand. Nur du. Und dein Unterbewusstsein.

Und wenn du nun die Spalten vergleichst, hoffe ich für dich, dass unter **Go** so viele tolle, wunderbare und einzigartige Eigenschaften von dir stehen, dass du gar nicht anders kannst, als dich selbst in den Arm zu nehmen, auf die Schulter zu klopfen und

## IN 9 SCHRITTEN ZU MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN

zu sagen: „Das bin ich. Ich bin richtig gut. Ich bin sogar wirklich klasse. Ich bin ich. Und so wie ich bin, bin ich echt gut.“

Also, nun wünsche ich dir viel Spaß und Ehrlichkeit mit deinen **Gos** und **Nogos**.

### ÜBUNG 3:

MEINE GOS	MEINE NOGOS



### **TIPP 4: MACHE SPORT**

Fast nichts vermittelt so ein gutes Gefühl, wie ein gut funktionierender Körper. Und es gibt kaum etwas Besseres, das das Selbstbewusstsein so deutlich steigert, wie ein trainierter Körper.

Wenn du schon Sport machst, wirst du das sicher wissen. Falls du kein Sportfan bist, zumindest bis heute noch nicht, dann lies weiter.

Es gibt unzählige Gründe, weshalb Sport dir gut tut. Hier kommen für's Erste mal sechs gute Gründe, die aufzeigen, weshalb dir Sport gerade dann hilft, wenn dein Selbstbewusstsein im Keller ist. Oder gar unterirdisch.

1. **Sport macht stark.** Und ein kräftiger Körper mit festen, definierten Muskeln lässt dich aufrechter gehen. Und ein aufrechter Gang macht selbstbewusst und vor allem lässt er dich selbstsicher wirken.

2. **Sport lindert Angst oder schlechte Gefühle.** Es ist erwiesen, dass Sport, vorzugsweise in der frischen Natur, Angstgefühle deutlich reduziert. Und gerade, wenn dein Selbstbewusstsein noch nicht so groß ist, weißt du, was Angstgefühle in dir auslösen können.
3. **Sport reduziert Stress.** Wenn dein Selbstbewusstsein niedrig ausgeprägt ist, leidest du automatisch unter Stress. Jede Situation, in der du im Vordergrund stehst, macht dir ein schlechtes Gefühl. Regelmäßiger Sport verringert das deutlich.
4. **Sport verbindet.** Menschen mit geringem Selbstbewusstsein leiden häufig unter Einsamkeit. Und Einsamkeit verstärkt gleichzeitig das Gefühl der Unzulänglichkeit. Wer Sport treibt findet Freunde. Und lebt in der Geselligkeit auf.
5. **Sport macht eine gute Figur.** Und ganz ehrlich, was hebt die negative Stimmung besser, als die Freude über eine straffe und sportliche Figur. Und die Anerkennung anderer deswegen. Du wirkst automatisch stark und selbstbewusst.
6. **Sport macht glücklich.** Führt kein Weg dran vorbei. Wenn du Sport gemacht hast, danach frisch geduscht in frische Kleidung steigst, geht's dir gut. Dein Körper schüttet noch lange nach dem Sport Glückshormone, zum Beispiel Dopamin, Serotonin und Endorphine aus. Alles Glücksstoffe, die dich happy machen. Und wer happy ist, ist automatisch selbstbewusst.

## ÜBUNG 4:

Welche Sportart interessiert dich?

---

Was brauchst du, um mit ihr anzufangen?

---

Wen kennst du, der dir dabei helfen kann, dich unterstützt?

---

Welcher wäre der erste Schritt, um noch morgen damit zu beginnen? Oder besser noch heute?

---

Gibt es womöglich eine App, die dich dabei unterstützt? Zum Bsp. **Seven, deine täglichen 7 Minuten effektives Workout**. Die kannst du dir im App-Store kostenlos herunterladen.

---

Was hindert dich? Was will dir dieses „Etwas“ damit sagen?

---

Was brauchst du, um diesen Verhinderer zu überwinden?

---



## TIPP 5: LÄCHLE FREMDE AN

Und nun kommt eine erste Hürde, eine kleine Mutprobe. Aber du möchtest ja dein Selbstbewusstsein trainieren. Mehr Selbstwertgefühl bekommen. Oder?

Die Übung lautet: Lächle einen dir völlig Fremden an!

Du hast richtig gelesen: der fünfte wichtige Tipp auf dem Weg zu mehr Selbstbewusstsein lautet, einen wildfremden Menschen einfach so anzulächeln.

Morgens auf dem Weg zur Arbeit, im Supermarkt, im Bus, in der Warteschlange, beim Bäcker, im Kino. Wo auch immer Menschen zusammentreffen, wirst du einen Menschen sehen, den du anlächeln möchtest. Du wirst, glaube mir. 😊

Gehe auf ihn zu, entspanne die Schultern und die Kiefer, schaue diesen Menschen bewusst eine, zwei Sekunden an und hebe die Mundwinkel zu einem ehrlichen Lächeln. Schaue dem Menschen dabei in die Augen und weiche seinem Blick nicht aus. Uff, das ist schwer. Ich weiß. Es fühlt sich sehr seltsam an, einfach einem Wildfremden oder einer Wildfremden zuzulächeln.



Ganz bewusst, nicht das allgemein übliche kurze Verziehen der Mundwinkel. Nein, ein echtes herzliches Lächeln.

Das mache bitte jeden Tag! Am Anfang einmal. Dann, wenn du ein gutes Gefühl bekommen hast, so oft wie du willst.

Das Tolle dabei ist, du wirst (fast) jedes Mal ein Lächeln zurückbekommen. Bis auf die ganz seltenen Ausnahmen, bei Menschen, die zu überrascht sind.

Warum ist das so?

Tief in unserem Gehirn sitzen kleine Neuronen, Impulseempfänger, die jeden Menschen, dem wir begegnen, in Millisekunden abchecken. Ist der ein Freund, ein Feind. Kann ich dem vertrauen. Soll ich flüchten, kann ich auf ihn zugehen. Dieser Check passiert in kürzester Zeit und -schwupps - haben wir uns unsere Meinung gebildet.

Also besser gesagt unser Unterbewusstsein, das limbische System, bildet sich diese Meinung. Bis unser Großhirn rational reagiert, dauert es dann noch ein bisschen.

Und unser limbisches System signalisiert den Spiegelneuronen, also den Partnern der Empfängerneuronen: Jemand der mich anlächelt, führt nichts Böses im Schilde. Ich kann zurücklächeln.

Also, lächle andere an und du bekommst ein Lächeln zurück. Und was sagt dir dieses Lächeln?

Genau – du bist liebenswert. Du bist ok.

## ÜBUNG 5:

Wie ging es dir an deinem ersten Tag, an dem du bewusst fremde Menschen angelächelt hast?

---

---

Welche Veränderungen hast du bei dir wahrgenommen?

---

---

Wie geht es dir nach ein paar Tagen? Bitte beschreibe deine Empfindungen so genau wie möglich. Also nicht einfach nur „gut“ oder „geht so“.

---

---

---

*Deine sonstigen Anmerkungen:*



## **TIPP 6: SETZE DICH IMMER IN DIE ERSTE REIHE**

Wenn du eine Fortbildung besuchst, an einem Seminar teilnimmst und in den Vorlesungssaal gehst – was siehst du?

Richtig! Die erste Reihe ist in der Regel leer.

In fast allen Besprechungsräumen, Hörsälen, Seminarräumen dieser Welt sitzen die meisten Teilnehmer auf den hinteren Bänken.

Warum? Sie haben Angst, dass sie in der ersten Reihe zu sehr in den Fokus des Vortragenden, des Professors oder des Seminarleiters geraten könnten. Und der sie irgendwann mal auch tatsächlich wahrnehmen könnte. Und ihnen eine Frage stellen könnte. Und die sie dann beantworten müssten.

Vor diesen vielen fremden Leuten.

Wer seinen Platz immer in den hinteren Reihen einnimmt, zeigt nicht nur, dass er ein geringes Selbstbewusstsein hat, sondern er verstärkt es noch.

Wieso? Stell dir doch mal vor, du sitzt hinten, als einer von Vielen.

Versteckt. Nahezu unsichtbar.

Vor dir gehen lebhaftige Diskussionen oder Forumsbeiträge ab und du sitzt hinten und konsumierst, passiv.

Ohne wahrgenommen zu werden. Ohne gesehen zu werden.

Ist es das., was du willst? Was macht das mit deinem Unterbewusstsein?

Ich kann es dir sagen: dein Unterbewusstsein stellt sich tot. Denkt sich:

„Mich gibt's nicht. Beachtet mich nicht, ich bin ja auch nicht beachtenswert“.

So verstärkst du dein geringes Selbstwertgefühl zusätzlich. Und je häufiger du das tust, desto mehr wird sich in deinem Unterbewusstsein die Botschaft festsetzen: Ich bin nicht beachtenswert. Mich nimmt niemand wahr.

Hier meine dringende Bitte an dich: Setze dich ab sofort immer in die erste Reihe.

Auch wenn du zu spät kommen solltest.

Gehe direkt nach vorne zum Podium, zur Bühne und nimm in der ersten Reihe Platz.

Zeig dich. Mach dich sichtbar. Das tut deinem Selbstbewusstsein gut.

Jetzt wirst du vielleicht zusammenzucken und denken: „Genau deswegen will ich ja möglichst nicht auffallen, weil ich kein Selbstbewusstsein habe. Um in der ersten Reihe nicht zum Mitmachen aufgefordert werde. Oder zur Diskussion mit dem Professor. Nie im Leben. Und was das für einen Lärm macht, wenn ich als Letzte(r) ganz nach vorne gehe“.

Aber glaube mir, es wird nichts passieren. Keiner wird sich über dich wundern. Sich über dich aufregen.

Ganz unter uns: Die Zuhörer werden dich gar nicht bewusst wahrnehmen.

Weil sie mit anderen Dingen beschäftigt sind. Mit Zuhören, sich Notizen machen, miteinander reden, über WhatsApp zu chatten.

Und der Vortragende vorne freut sich höchstens, dass er in der ersten Reihe ein Gesicht entdeckt, das ihn ansieht.

Glaub mir, ich weiß, wovon ich rede, denn ich freue mich immer, wenn ich als Referentin in der ersten Reihe des Plenums einige Menschen sehe.

Das Beste daran ist, dass dein Unterbewusstsein es auch wahrnehmen wird. Dass du in der ersten Reihe sitzt.

Und es wird dir ein gutes Gefühl geben. Nun ja, vielleicht nicht gleich beim ersten Mal, aber Übung macht ja bekanntlich den Meister.

Durch diesen kleinen Trick wirst du selbstbewusster und deine Selbstachtung vor dir steigt.

### ÜBUNG 6:

Welche kommenden Veranstaltungen kannst du nutzen, um dich in die erste Reihe zu setzen?

---

Welche Empfindungen kommen in dir hoch, wenn du dir vorstellst, dich in die erste Reihe zu setzen?

---

Was hast du empfunden, als du dich ganz nach vorne gesetzt hast?

---

---



### TIPP 7: LAUFE 25% SCHNELLER ALS GEWÖHNLICH UND HALTE DICH GERADE

Vielleicht hast du es schon beobachtet: Menschen, die ein starkes Selbstbewusstsein ausstrahlen, schleichen nicht durch die Straßen oder durch den Supermarkt. Sie gehen flott und zielstrebig. Und sie gehen aufrecht, halten sich gerade.

Das heißt nicht, dass sie rennen oder hektisch herumlaufen. Aber sie bewegen sich forsch, eben selbstbewusst. Sie sind sich **ihres Körpers und ihrer selbst bewusst**.

Auch wirst du kaum sehen, dass selbstbewusste Menschen in gebückter, schlaffer Haltung stehen oder gehen. Im Gegenteil, da viele Selbstbewusste Sport treiben, gehen Sie aufrecht, mit straffem Körper.

Das geht schon nicht anders, wegen den Muskeln, die sie in eine gerade Haltung bringen. Deshalb wirkt ihr Gang auch um so vieles energievoller als der Gang eines wenig selbstbewussten Menschen.

Menschen mit einem geringen Selbstbewusstsein, mit einem geringen Selbstwertgefühl würden sich am liebsten verstecken. Deshalb machen sie sich kleiner, durch ihre Körperhaltung und durch die Art und Weise, wie sie sich fortbewegen. Getreu dem Motto: Bitte beachte mich gar nicht. Eigentlich bin ich nicht da.

Aber da du dir ja vorgenommen hast, zukünftig selbstbewusst und voller positiver Selbstwahrnehmung durch die Welt zu gehen, wirst du das ab sofort ändern.

Das ist eine leichte Übung; gehe einfach ab sofort um 25 Prozent schneller. Richte deinen Körper zur vollen Größe auf und bewege dich dynamisch und kraftvoll.

Da du ja sicher jetzt auch Sport machst, wird dir das leicht fallen.

Lege einfach einen Gang zu, schlage eine Schippe drauf. Und ich bin sicher, du wirst den Unterschied sofort merken.

Und auch dein Blick wird automatisch zielgerichteter, deine Fokussierung schärfer und insgesamt wirkst du dynamisch und energiegeladen.

Probier's aus, jetzt gleich.

**ÜBUNG 7:**

Stelle dich einmal vor einen Spiegel und betrachte dich von der Seite. Oder bitte einen guten Freund, eine gute Freundin, dir zu sagen, was er oder sie sieht, wenn sie dich ansehen.

Stehst du gerade, oder eher gebeugt? Hast du eine stolze Kopfhaltung oder ziehst du den Kopf zwischen die Schultern?

---

---

Setzt du deine Füße dynamisch voreinander oder eher tastend, zögernd? Und gehst du eher langsam, fast träge. Oder läufst du in einem flotten Tempo?

---

---

Befolge diese Übung die berühmten drei Wochen und erforsche, was du jetzt empfindest.

---

---

---





### **TIPP 8: LERNE NEIN ZU SAGEN**

Das ist ein Tipp, der vielen in der Umsetzung schwerfallen wird. Denn als ein Mensch mit geringem Selbstbewusstsein hast du dich damit schon fast abgefunden, nicht Nein sagen zu können.

Auch wenn du dich ärgerst, dass immer du diejenige bist, die die unangenehmen Arbeiten im Büro bekommt. Die Arbeiten, die einen pünktlichen Feierabend unmöglich machen.

Oder du hast dich längst daran gewöhnt, dass du der einzige deiner Geschwister bist, der sich um die alten Eltern kümmert.

Es fällt dir schon immer schwer Nein zu sagen? Du weißt aber, dass selbstbewusste Menschen Grenzen setzen können, oder? Dann wird es höchste Zeit, das zu ändern.

Nicht Nein sagen zu können, hat damit zu tun, dass du

- a. anderen einen Gefallen tun möchtest. Auch wenn es dir dabei schlecht geht.  
**Also du auf deine Bedürfnisse keine Rücksicht nimmst.**
- b. keine negative Reaktion deines Gegenübers aushalten möchtest. Weil es dir unangenehm ist. **Weil du Angst vor Auseinandersetzungen hast.**
- c. nie gelernt hast, deine Bedürfnisse zu erkennen und zu formulieren.  
**Du also nicht erfahren hast, dass du wertvoll bist.**

Das sind typische Verhaltensweisen von Menschen mit geringem Selbstwertgefühl.

Jetzt stelle dir einmal vor, du würdest das ändern. So von heute auf morgen. Was würde passieren? Was könnten die Folgen sein, hypothetisch?

Folge A: Dein Gegenüber könnte irritiert sein, dass du seinen Wunsch abschlägst. „Hä, wieso schlägt die mir das jetzt ab? Sonst macht sie doch auch das, was ich von ihr verlange.“

Folge B: Dein Gegenüber fängt an zu schimpfen, zu diskutieren, zu manipulieren oder gar zu schreien. „Wenn du mich wirklich liebtest, würdest du jetzt nicht so handeln.“

Folge C: Dein Gegenüber appelliert an deine Kollegialität, an dein Pflichtbewusstsein. Macht dir ein schlechtes Gewissen. „Was ist mit dir los? Seit wann bist du so komisch?“

Und jetzt stelle dir vor, was du erwidern könntest. Welche Reaktion du als selbstbewusster Mensch zeigen könntest.

Je nach Temperament und Situation kann das von einem verbindlichen „Nein, das möchte ich heute nicht mehr erledigen. Ich habe heute Abend noch etwas anderes vor“ bis hin zu einem deutlichen „Nein, ich will das nicht. Auch wenn du noch so tobst“ reichen. Oder auch, dass du dich der Situation ganz entziehst, fortgehst.

Je deutlicher du deine Grenzen markierst, desto weniger werden diese überschritten. Deshalb ist es so wichtig Nein sagen zu können. Eine Ablehnung formulieren zu können.

Weil sonst deine Grenzen, die dich eigentlich schützen sollen, aufgeweicht werden. Du den Forderungen und Grenzübertreten deines Gegenübers nichts entgegenzusetzen hast.

Dummerweise liegt es in der Natur der Sache, dass Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl ihre eigenen Grenzen nicht kennen oder ihnen nicht trauen. Und deshalb auch keine setzen können.

Hier beißt sich die Katze nun in den Schwanz. Denn um ein deutliches Nein formulieren zu können, musst du erst einmal deine Grenzen bestimmen. Dich und deine Bedürfnisse achten, sie wertschätzen.

Und um das zu können, musst du dich und deine Bedürfnisse wahrnehmen. Dich kennenlernen. Dich deiner bewusst sein, dich wahrnehmen.

Um im zweiten Schritt nein sagen zu können. Und in dem gleichen Tempo, in dem du dich daran gewöhnst, dass dieses Nein akzeptiert wird, wird sich dein Selbstbewusstsein entwickeln.

*Deine persönlichen Anmerkungen:*

## ÜBUNG 8:

Suche dir für den Anfang nicht gerade das schwierigste Feld zum Üben aus. Beginne mit einer Situation, in der du dich noch ziemlich souverän fühlst. Und dann probiere es aus. Das Nein-Sagen.

Zum Beispiel, wenn dich ein Freund zu einer Veranstaltung einlädt, zu der du partout keine Lust hast. Oder deine Mutter dich bittet, wie immer sonntags zum Kaffee zu kommen und du absagst. Weil du lieber mit deiner Freundin ins Schwimmbad gehen möchtest.

Was könnte die nächste Situation für dich sein?

---

---

Welche gute Begründung hast du für dein Nein?

---

---

Was könnte bestenfalls, was schlimmstenfalls passieren?

---

---



### **TIPP 9: SIEH DEN WEG ZU MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN ALS REISE, NICHT ALS KURZTRIP**

Diese Tipps sind nur der Anfang auf deinem Weg zu mehr Selbstbewusstsein. Denn mache dir bewusst, dass du schon viele Jahre, vielleicht Jahrzehnte, mit wenig Selbstbewusstsein ausgestattet bist.

Das änderst du nicht über Nacht. Nur weil du diesen Artikel gelesen hast.

Es gilt auch hier: Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Diese Tipps sind der Einstieg in eine Reise, die dich deinem Ziel, mehr Selbstbewusstheit und Selbstsicherheit zu bekommen, näherbringen soll.

Je ungeduldiger du bist, je hektischer du versuchst, alle Maßnahmen direkt umzusetzen, desto mehr wird sich etwas in dir sträuben.

Beginne mit dem ersten Schritt. Das muss nicht Tipp 1 sein. Es kann auch Tipp sechs oder acht sein.

Und dann führst du diese Übung aus, so lange, bis du dich wohl damit fühlst.

Es ist einerlei, ob du dafür Tage oder Wochen brauchst. Du bestimmst das Tempo. Übrigens auch ein Verhaltensmuster selbstbewusster Menschen.

Höre auf dein Unterbewusstsein, höre, was es dir rät. Und mache dir klar, dass du ein lange antrainiertes Verhalten nicht in wenigen Tagen ändern kannst. Untersuchungen haben gezeigt, dass es etwa 20-30 Tage regelmäßiges Tun braucht, bis sich ein neues Verhalten etabliert hat.

Wenn du halt 40 Tage brauchst, so what. Jeder ist individuell, hat sein eigenes Tempo.

Nur auf eines höre bitte nicht: Auf die Stimme der Furcht, die dir sagt, es sei doch sowieso umsonst. Dass aus dir nie und nimmer eine selbstbewusste Frau, ein selbstbestimmter Mann werden wird.

So wie aus einer Ente kein Adler wird.

Denn diese Stimme kommt von deinem alten Ich. Das Ich, das du hinter dir lassen willst.

Wenn dir dieser Artikel geholfen hat, dann freut es uns. Schau doch ab und zu bei [Balance o Life](#) vorbei.

Wir sind sicher, du wirst dort weitere Beiträge finden, die dich bei deinen Zielen unterstützen können.

Und über einen Kommentar von dir freuen wir uns immer ganz besonders.

Falls du sogar so begeistert warst, dass du den Blog weiterempfehlen möchtest, dann nur zu. Hier geht's zu [Facebook](#). Wir würden uns darüber sehr freuen.

**DAGMAR & BRUNO VON BALANCE OF LIFE**  
**FEEL GOOD. BE HAPPY.**

**Balance of Life**

Charbonnier & Charbonnier GbR  
In den Matten 18  
77784 Oberharmersbach

Vertreten durch die Gesellschafter:  
Bruno Charbonnier und Dagmar Charbonnier

Telefon Bruno: +49 (0) 15678 556606  
Telefon Dagmar: +49 (0) 15678 556612  
E-Mail: [info@balanceoflife.eu](mailto:info@balanceoflife.eu)

**Disclaimer:**

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

1. Auflage

©2019 Dagmar & Bruno Charbonnier

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung und Herstellung: BC Vision marketing&communication