



WIE WERDE ICH SELBSTBEWUSSTER?

Eric Berne, ein kanadischer Psychiater sagte einmal: "Die Menschen werden als Prinzen und Prinzessinnen geboren, bis ihre Eltern sie in Frösche verwandeln."

Da ist sicher etwas dran, aber die Ursache alleine bei den Eltern zu suchen, ist doch etwas zu einfach. Natürlich werden wir von unseren Eltern und unserem Umfeld geprägt. Bekommt man schon als Kind zu hören, dass man nichts kann, ist das sicher nicht förderlich. Aber die Ursachen für ein geringes Selbstwertgefühl sind vielschichtiger.

Warum ist man überhaupt schüchtern?

Die Hauptgründe sind Ängste. Angst vor Ablehnung und Angst zu versagen. Diese Ängste sind tatsächlich oft schon in der Kindheit entstanden. Ohne sie würde es uns viel leichter fallen, die eigene Meinung zu sagen, etwas Neues zu wagen oder selbstbewusst auf andere Menschen zuzugehen.

Weitere Infos und Terminvergabe:

09721-5335550 oder
info@claudia-graser.de

Ihre Claudia Graser,
Psychotherapeutin nach HLPR-Gesetz

Was oft übersehen wird

Bevor man beginnt, an seinem Auftreten zu arbeiten, sollte man die eigenen Stärken und Schwächen kennen und akzeptieren lernen. Selbstbewusstsein bedeutet nämlich, sich seiner **Stärken** und **Schwächen bewusst** zu sein.

Es wird leicht übersehen, dass selbstbewusste Menschen ebenfalls Schwächen haben. Sie kennen und akzeptieren aber ihre Schwächen, ohne diese zu vertuschen. Ist jemand nur scheinbar selbstbewusst, tritt er oft sehr forsch auf, schiebt eigene Fehler gerne auf andere, kritisiert seine Umgebung, redet nur über sich und spielt sich möglichst viel in den Vordergrund.

Dieses vordergründige Selbstbewusstsein ist aber in Wirklichkeit nichts anderes, als ein Ausdruck von Unsicherheit und geringem Selbstwertgefühl.

Oft liest man von Tipps und Tricks, wie man selbstbewusster auftreten kann. Die Umsetzung scheitert aber meist gerade daran, weil man eben schüchtern ist.



Eine gute Möglichkeit, sein Selbstbewusstsein zu stärken ist die klinische Hypnose. Mit dieser sehr sanften Therapieform kann man auf angenehme Weise positive Veränderungen erzielen und alte Muster zu überschreiben.



ICH BIETE HILFE BEI:

- Burn-out / Stressmanagement
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Ängste / Phobien / Zwänge
- Begleitung bei Trennung / Trauer / Kummer
- chronische Erkrankungen
- Partnerschaftskrisen
- Trauma und Folgebeschwerden

MEINE THERAPIE-FORMEN:

- Gesprächstherapie
- lösungsorientierte Kurzzeittherapie
- Psycholog. Homöopathie
- Paartherapie
- autogenes Training
- Lichttherapie
- Heilhypnose
- EMDR-Therapie

Rückertstraße 24-26
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721-533 555 0
E-mail: info@claudia-graser.de



www.leben-managen.de