



## Ein neuer Weg zu mehr Selbstbewusstsein

### Kommen Ihnen eine oder mehrere Situationen bekannt vor?

- ▶ Sie würden gerne mal alleine in ein Café oder Restaurant gehen, trauen sich aber nicht?
- ▶ Sie bekommen bei dem Gedanken an ein bevorstehendes Vorstellungsgespräch schon jetzt feuchte Hände?
- ▶ Sie fühlen sich Ihren Kollegen unterlegen, obwohl Sie das gar nicht nötig haben?
- ▶ Sie schaffen es nicht, auch mal nein zu sagen?
- ▶ Sie würden gerne neue Kontakte knüpfen, aber es fehlt Ihnen der Mut, die ersten Schritte zu tun?
- ▶ Sie würden gerne noch mal etwas Neues anfangen, aber es fehlt Ihnen an Entschlossenheit?

Dann könnte Ihnen eine Steigerung Ihres Selbstwertgefühls völlig neue Perspektiven erschließen. Aber das ist leichter gesagt als getan! Oft liest man von Tipps, die sich aber gerade deswegen nicht umsetzen lassen, weil man eben schüchtern ist.

### Was oft übersehen wird:

Bevor man beginnt, an dem äußeren 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 wirklich 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.

### Wie zeigt sich echtes Selbstbewusstsein? Wenn man...

eigene Wünsche durchsetzen kann  
auch mal Nein sagen kann  
Komplimente annehmen kann  
mit Kritik umgehen kann.  
sich auch mal Fehler erlaubt  
die eigene Meinung vertreten kann ohne Angst vor Ablehnung zu haben  
unbeschwert auf andere Menschen zugehen kann

### Warum ist man überhaupt schüchtern und gehemmt?

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

### Was kann man tun, um diese Ängste zu besiegen?

Es erfordert Zeit und den Willen, sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Und es geht in kleinen Schritten. Was sich in vielen Jahren an Zweifeln und Ängsten aufgebaut hat, lässt sich nicht in wenigen Tagen wegzubern. Seien Sie geduldig mit sich!

Text / Foto: Claudia Graser / Fotolia

### Hier die ersten Schritte in Richtung Selbstbewusstsein:

Machen Sie eine Liste mit Ihren Stärken und Schwächen.  
Seien Sie dankbar für Ihre Stärken und setzen Sie sie ein, wo es geht.  
Akzeptieren Sie Ihre Schwächen und prüfen Sie, ob Sie daran arbeiten können.  
Nehmen Sie sich kleine Dinge vor, bei denen Sie trainieren können, Ihre Ängste zu überwinden.  
Belohnen Sie sich auch für kleine Erfolge.

### Es gibt drei Säulen, die unser Selbstbewusstsein tragen:



Diese drei Säulen müssen gestärkt werden. Wer sich selbst nicht achtet, nicht respektvoll mit sich umgeht und gering von sich denkt, kann auch nicht selbstbewusst auftreten.

### Fassen Sie Mut und fangen Sie an! JETZT!

#### Hier noch ein Lieblingszitat:

*Alle Hindernisse und Schwierigkeiten sind Stufen, auf denen wir in die Höhe steigen.*

*-Friedrich Nietzsche*

Wenn Sie Unterstützung oder Infos zu Einzeltrainings und Workshops möchten, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Claudia Graser,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Tel. 09721-533 555 0

[www.leben-managen.de](http://www.leben-managen.de)

## Praxis für Psychotherapie Claudia Graser staatl. gepr. Heilpraktikerin Psychotherapie



### ICH BIETE HILFE BEI:

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

### MEINE THERAPIE-FORMEN:

- Gesprächstherapie
- Psycholog. Homöopathie
- Heilhypnose
- autogenes Training
- Lichttherapie
- Paartherapie

### SEMINARE:

**"5 nach Stress" - in 5 Schritten zur erfolgreichen Stresswandlung**

- 11.-12.09.2015 2-Tages-Seminar
- 02.-03.10.2015 2-Tages-Seminar
- 20.-21.11.2015 2-Tages-Seminar

**Ort: Schloss Schwanberg (bei Kitzingen)**

**CLAUDIA GRASER**

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



[www.leben-managen.de](http://www.leben-managen.de)