



HAPPY LITTLE SOUL

30 TIPPS  
FÜR EIN UNWIDERSTEHLICHES

# Selbstwert-GEFÜHL



**STARKER  
SELBSTWERT  
TO GO**

INNERES WACHSTUM  
& HEILENDES WOHLGEFÜHL

# Starkes Selbstvertrauen!



## Weshalb ein WORKBOOK?

Schön, hast du dir das "Starkes Selbstvertrauen"-WORKBOOK geholt. Es ist dein Geschenk an dich selbst – für ein gesundes & unaufhaltsames Selbstvertrauen. Dauerhaft.

Ein WORKBOOK ist eine wundervolle & optimale Möglichkeit, dich selbst zu erkennen, zu verstehen und zu wachsen.

## Wie funktioniert ein WORKBOOK?

Die Idee hinter dem WORKBOOK ist, dass du dich und dein Leben noch besser kennenlernst. Du erkennst, was dir wichtig ist und wo du wirklich ankommen möchtest. Wenn du ein WORKBOOK für dich nutzt, ist das eben nicht so, wie an der Bushaltestelle auf ein Schiff zu warten – du gehst aktiv dahin, wo du weiterkommst.

## Finde deinen persönlichen Weg

Und entdecke, was alles in dir schlummert. Vieles ergibt sich schon beim Lesen und Durcharbeiten des WORKBOOKS.

Das Arbeiten mit diesem WORKBOOK gefällt dir? Dann schau bei uns vorbei: [www.coachzone.ch](http://www.coachzone.ch). Dort findest du weitere WORKBOOKS zu verschiedenen Persönlichkeits-Entwicklungs-Themen.



Manchmal kommen bestimmte Themen mehrmals auf – markiere dir diese. Das sind eindeutige Anhaltspunkte für wichtige Bedürfnisse. Fällt dir zu einem Thema nichts ein? Egal, mach einfach mit dem nächsten Punkt weiter. Zu manchen Themen haben wir eben nicht immer gleich Gedanken oder Antworten. Das ist ok.

Das soll dich nicht beunruhigen. Mach dir keinen Stress und setz dich nicht unter Druck.

Was aufgeschrieben werden will, wird auftauchen und seinen Weg auf das Papier finden.

Persönlich gehe ich bei meiner Arbeit mit Arbeitsbüchern so vor:

Jeden Tag etwas reinschreiben oder anschauen. Gewisse Themen und Gedanken benötigen bei mir mehrere Durchgänge. In der Zwischenzeit arbeitet nämlich mein Unterbewusstsein weiter und liefert mir beim nächsten Eintrag neue Ideen. Es ist nie zu spät für neue Notizen und Erkenntnisse.

Der letzte Funke für dein unwiderstehliches Selbstbewusstsein fehlt dir noch? Kein Problem! Frage dich, wer oder was dir als Vorbild dienen kann. Wenn wir etwas an jemandem besonders mögen, können wir das auch bei uns selbst integrieren.

**Dream big, baby! Dream bigger!**

Nur wir selbst sind in der Lage uns Grenzen zu setzen.

# Stolpersteine erkennen

Dein Selbstvertrauen entsteht aus  
deiner inneren Bewertung.



ERLAUBE DIR GROSSARTIG ZU SEIN UND  
DIR SELBST ZU VERTRAUEN. DAS IST OKAY.  
FOKUSSIERE DICH AUF DICH UND DEINE FÄHIGKEITEN.  
DU BIST VIEL MEHR, ALS DU GLAUBST ZU SEIN.

**LASS DEIN LICHT LEUCHTEN!**

# Selbstvertrauens-Skala



Starte mit deiner Selbsteinschätzung.

Trage hier auf der SKALA von 1 bis 10 ein, wie hoch du dein Selbstvertrauen heute einschätzt.

1 - Gar kein Selbstvertrauen

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Total im Selbstvertrauen, ich traue mir alles zu

Hier deine Zahl einkreisen. Fällt dir dazu noch etwas ein?

Hier festhalten:

---

---

---



# Mein Selbstbewusstseins-Wochenrückblick...

## Wie gehst du vor?

1. Gehe es spielerisch & entspannt an - es soll dir Freude machen.
2. Leg dich fest. Trau dir zu, dass du das kannst.
3. No boundaries - Setz dir keine Grenzen. Alles darf Platz haben.
4. Sei ehrlich zu dir selbst - rock dein WORKBOOK wild & frei!
5. Lass dir Zeit - dein WORKBOOK ist nicht in Stein gemeisselt.
6. Take it easy - keine Überforderung, kein Druck - genieße das Erarbeiten.
7. Machs dir leicht - dieses WORKBOOK ist ein Geschenk von dir an dich selbst.

## Anleitung zum WORKBOOK

So kannst du an dein Selbstbewusstseins-Training herangehen:

Nimm dir täglich ein paar Minuten Zeit und lies einen oder mehrere Tipps durch. Schreib dir auf, was dir dazu einfällt. Trau dich alles aufs Papier zu bringen. Du kannst keine Fehler machen und darfst dich spielerisch austoben. Deine Notizen müssen nicht perfekt sein, vielmehr soll alles festgehalten werden, was dir am Herzen liegt und was dir wichtig ist. Deine Seele wird dich intuitiv führen, wenn du es zulässt. Deine Gedanken dürfen, wie du, unvollkommen vollkommen sein. Lass deiner Kreativität freien Lauf.

Verwende Farben, Dekomaterial und alles, was du brauchst, um dein Notizbuch zum Leben zu erwecken. Es ist ein Arbeitstool, welches sich inhaltlich gern auch immer wieder verändern und wachsen darf. Freue dich über jedes AHA-Erlebnis.

# Mein Selbstbewusstseins-Wochenrückblick...



## Grandios gelungen...

Montag \_\_\_\_\_

Dienstag \_\_\_\_\_

Mittwoch \_\_\_\_\_

Donnerstag \_\_\_\_\_

Freitag \_\_\_\_\_

Samstag \_\_\_\_\_

Sonntag \_\_\_\_\_

## Kann ich noch ein bisschen dran feilen...

Montag \_\_\_\_\_

Dienstag \_\_\_\_\_

Mittwoch \_\_\_\_\_

Donnerstag \_\_\_\_\_

Freitag \_\_\_\_\_

Samstag \_\_\_\_\_

Sonntag \_\_\_\_\_



## WEITERE WORKBOOKS

Bestimmt steckt dein Kopf voller Wünsche und Träume. Zukunftspläne warten auf ihre Umsetzung. Traumorte wollen besucht werden, auch innere, neue Fähigkeiten wollen erlernt, neue Bereiche entdeckt werden. Es ist höchste Zeit, diese Luftschlösser alle festzuhalten.

Nutze unsere weiteren WORKBOOKS. Schau dich mal um. Weitere Themen gibt's als umfangreichere Arbeitsbücher. Dort findest du zahlreiche Check-Listen, die du mit deinen Ideen füllen kannst, sowie interessante und erweckende Fragen, die dich dir selbst ein kleines Stückchen näherbringen.

### INTEGRIERTE ÜBUNGEN

Nutze die WORKBOOK-Übungsseiten für dein Training und um deine neuen Fähigkeiten dauerhaft zu intensivieren und in dein alltägliches Leben zu integrieren.

Wie gehst du vor? Nimm dir Zeit, gehe es mit Humor an. Lass dich überraschen und mach die Übungen immer mal wieder, um dranzubleiben.

Du wirst schnell merken, wo deine Prioritäten liegen, was dir am Herzen liegt und was dich richtig unterstützt und glücklich macht. Und ganz schnell werden aus bunten Träumen **konkrete Pläne, Ziele & Wirklichkeiten.**

*Es ist nie zu spät, so zu sein, wie man gerne gewesen wäre.*  
George Eliot





# SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN

## 30 Tipps - unwiderstehliches Selbstvertrauen aufbauen

Selbstvertrauen - das beste Fundament für ein erfolgreiches und erfülltes Leben.

Es hilft dir dabei neuen Menschen zu begegnen und dadurch Freunde zu gewinnen oder einen Partner kennenzulernen, aber auch neue Kunden und Geschäftspartner zu finden.

Es unterstützt dich dabei **endlich die Dinge zu tun, die du schon lange tun wolltest**, die du aber aus Zweifeln und Unsicherheit nie gemacht hast. Selbstvertrauen sorgt dafür, dass du deine Ideen und Träume in die Praxis umsetzt und dass du deine Ziele mit grösserer Wahrscheinlichkeit auch wirklich erreichst.

**Entdecke 30 Tipps und Methoden**, die dir dabei helfen werden, ein starkes und gesundes Selbstbewusstsein aufzubauen. Es könnte sogar sein, dass in dir das Gefühl entsteht, unaufhaltsam zu sein.

**Die Stärkung des Selbstbewusstseins hat auch positive Auswirkungen auf alle anderen Lebensbereiche** – darum lohnt es sich, hier wirklich mal genauer hinzuschauen.

Ein starkes und gesundes Selbstvertrauen nicht bedeutet zu denken, dass wir die Besten und Unbesiegbarsten sind.

Es geht schlicht darum, das Bewusstsein auf unsere eigene Person zu lenken und uns bewusst zu werden, dass selbst wenn wir heute noch nicht die Fähigkeiten haben, um die grössten Ziele, oder auch kleinere zu erreichen, wir dennoch **auf dem Weg alles notwendige lernen** und in der Lage sein können, grössere Hindernisse auf unserem Weg zu überwinden. Und uns dabei gut zu fühlen.

Bist du dabei? Dann lass uns loslegen!



# 1. LERNE & ENTWICKELE DICH WEITER

Zweifeln wir an uns, weil wir eine Fähigkeit, etwas zu tun, noch nicht besitzen oder wenn wir uns noch nicht bereit für etwas fühlen, dann können wir ein richtig starkes Selbstbewusstsein entwickeln, indem wir uns damit auseinandersetzen, was es denn dafür bräuchte, um an unser Ziel zu gelangen.

Menschen haben die Fähigkeit, **sich konstant weiterzuentwickeln** und innerlich zu wachsen. Darum tun wir gut daran, regelmässig an uns zu arbeiten, denn dann erkennt unser Unterbewusstsein, dass wir **lernfähig sind** und uns weiterentwickeln. Die logische Konsequenz daraus ist, dass unser **innerer Kritiker damit aufhören wird, uns mit Selbstzweifeln zu bombardieren**.

Tipp: Lies Bücher, schau dir Vorträge und Tutorials oder Videos an, mach dich schlau, recherchiere, frage andere Menschen, die sich mit dieser einen Sache gut auskennen. Je mehr du dich zum Profi in einem Bereich machst, umso mehr Vertrauen wirst du in dir aufbauen, was diese Sache betrifft. Du wirst dir zutrauen, es zu schaffen.

Der Bereich Mentaltraining, Visualisierung und Persönlichkeitsentwicklung eignet sich ebenfalls für neues Wissen. Wenn du neue Fähigkeiten entwickelst, egal in welchem Lebensbereich, dann wirst du dich damit stärken.

Das Internet ist voll mit guten Anleitungen und Informationen.

Wenn du in diesen Bereichen deine Fähigkeiten verbesserst, wird dadurch ein **unglaublich echtes und intensives Gefühl entstehen**: Wenn du es willst, kannst du so viel mehr erreichen, als du glaubst oder denkst. Die ganze **Welt kann förmlich zu deinem Spielplatz** werden und nichts ist unmöglich. Dich mit diesem Workbook zu befassen ist doch der beste Beweis dafür, dass du bereits auf dem richtigen Weg bist.



## 2. VERGLEICHE DICH NICHT MIT ANDEREN

Auch wenn viele von uns es immer wieder tun: **Vergleichen macht extrem unglücklich** und schwächt unser Inneres. Es liegt vielleicht in der Natur der Menschen, sich zu vergleichen, doch es bringt uns nicht weiter. Im Gegenteil: Wenn du daran arbeiten willst, dein Selbstvertrauen abzubauen, ist das genau die richtige Taktik dafür.

Viele Menschen, viele Meinungen, viele Lebensphilosophien. Wir sind Originale, keine Kopien. Dieses Bewusstsein zu erlangen, ist bereits ein weiterer sehr guter Schritt in Richtung starkes Selbstbewusstsein. Wenn wir selbst wahrnehmen, wie wir uns weiterentwickeln und innerlich wachsen, stellen wir fest, dass wir uns auf einer Reise befinden. Dieser Weg führt uns immer weiter.

Das Vergleichen ist schlicht **ein enormer Selbstbewusstseinskiller**, denn es wird immer Menschen geben, die etwas besser sind als du. Egal in welchem Bereich. Sich mit anderen Menschen und ihren Social Media Profilen oder mit ihren Autos, ihren Urlaubsplänen oder sonstigen Statussymbolen zu vergleichen, macht nur Eines: Wir fühlen uns klein und unvollkommen. Denn ihre Bilder von ihrem perfekten Leben, mit dem perfekten Aussehen und den perfekten Körpern, an perfekten Sandstränden, in immer glücklichen Situationen, in ihren Vorhaben immer diszipliniert, sind schlicht eine Täuschung. Denn viele von uns übersehen, dass diese Menschen Profis darin sind, die Illusion vom perfekten Leben aufrecht zu erhalten, oder dass sie stundenlang ihre Fotos bearbeiten, dass das Auto bloss geleast und der tolle Vorzeige-Job eigentlich die Hölle ist.

Wenn wir uns vergleichen, tun wir das mit **Illusionen und Idealen**. Denn alle diese perfekten Umstände entsprechen nicht der Realität. Du kannst also getrost damit aufhören, dich immer wieder selbst in die Pfanne zu hauen, indem du nicht mehr an diese Fata Morganas glaubst.

**Wenn du unbedingt etwas vergleichen willst:** Dann dich selbst, mit Stationen in deinem früheren Leben. Wo warst du vor 1 Jahr, vor 3 Jahren, vor 5 oder vor 10 Jahren? Vergleich dich deshalb ausschliesslich mit dir selbst und deiner persönlichen Entwicklung. Das Wort Selbstbewusstsein kommt nicht umsonst von „sich selbst bewusst sein“, also zu wissen, wer man selbst ist.



## 3. ERFOLGSTAGEBUCH

Nutze ein Erfolgstagebuch, um zu dokumentieren, wie deine persönliche Entwicklung verläuft.

Kostet wenig Zeit, wirkt sofort und ist ein langandauerndes Selbstvertrauensstärkungs-Tool. Setze dich damit auseinander, wo du stehst und wohin du willst.

Schreibe alle deine Erfolge auf – ob klein oder gross, ob vermeintlich bedeutend oder unbedeutend. Wertfrei und ehrlich. Blättere ab und zu drin rum. Insbesondere, wenn du ein kleines Selbstzweifel-Flashback erlebst.

Dein Start:

\_\_\_\_\_ Ich habe bereits ein Tagebuch, das ich dafür nutzen möchte

\_\_\_\_\_ Ich möchte mir ein hübsches Tagebuch besorgen – spezielle für meine Erfolgsnotizen

\_\_\_\_\_ An diesem Datum starte ich mit meinen Einträgen



## 4. FOKUS – SCHÖNER SCHEITERN

Der Perspektiven-Wechsel und das richtige einstellen deines Fokus – also worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst – bringt dich weiter weg von den Zweifeln, **hin zu deinem Vertrauen in dich selbst.**

Durch die Art und Weise, wie wir erzogen und unterrichtet wurden, sind wir darauf **konditioniert** worden, **uns auf unsere Fehler zu fokussieren**. Wir nehmen deshalb Fehler und Niederlagen viel intensiver wahr als unsere Erfolge. Das ist total schade und **verzerrt** natürlich enorm unser **eigenes Selbstbild**, meist zum Negativen.

Durch diesen Fehlerfokus nehmen wir uns verkehrt wahr, wir verwirren uns selbst damit zu glauben, wir wären nicht gut genug. Wir wären fehlerhaft und unsere Leben voller Niederlagen.

Wenn du also Erfolge und Fortschritte erlebst, nehme sie wahr. Ohne sie zu bewerten. Staune darüber, wie du Schritt für Schritt weitergekommen bist. Ob deiner Traumfigur näher gekommen bist, dich an eine neue Herausforderung gewagt hast oder dich schlicht darauf konzentriert hast, ein wenig mehr Disziplin oder neue Gewohnheiten in dein Leben zu bringen: **Feiere deine Erfolge und Fortschritte**. Lenke immer wieder den Fokus darauf.

Und wenn du mal scheiterst, ist das auch nicht so schlimm. Es zeigt dir schlicht auf, dass du noch nicht soweit warst, dass es noch etwas zu lernen gibt und du dich noch verbessern kannst oder dass du die Situation oder das Vorhaben nochmals genauer unter die Lupe nehmen solltest.

Niederlagen oder Scheitern sind zum Lernen da: Sie sind jedes Mal wieder eine ehrliche Offenbarung des Lebens an uns selbst.



## 5. LASS DAS MIT DER SCHÄMEREI

Schuld und Scham, ebenfalls Gesellen aus alten Zeiten, die heute überhaupt nichts mehr in unseren Leben zu suchen haben, sind ebenso Selbstvertrauenskiller. Eines meiner grössten und mir am meisten am Herzen liegenden Themen: **Keine:r braucht sich zu schämen.**

Sich zu schämen bedeutet, dass wir das Gefühl haben, versagt zu haben, ethisch, moralisch oder gesellschaftlich. Nun, wir sind nur Menschen. Manchmal geht halt auch mal was daneben. Kein Grund sich zu schämen und sich dafür klein zu machen. Who cares?

Schon bald wird es vergessen und Gras über die Sache gewachsen sein.

Etwas anderes hingegen ist, wenn wir eine Dummheit begehen oder uns für etwas schuldig fühlen. Haben wir **etwas Unrechtes getan**: Können wir uns aufrichtig und ehrlich **entschuldigen** und um Verzeihung bitten. Auch dafür brauchen wir uns nicht in Schuld und Scham zu vergraben.

Diese zwei Angewohnheiten gehören verbannt. Wir tun Gutes daran, auch unseren Kindern in dieser Hinsicht Vorbild zu sein.



## 6. MENTALTRAINING – ICH BIN GUT

Trainieren ist hier angesagt. Unsere Bewusstheit zu steigern und uns klar zu machen, dass **wir stets unser Bestes geben**, auch wenn es nicht immer reicht, ist ein weiterer grosser Schritt in Richtung starkes Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Es geht nicht darum, das Gefühl zu haben, unglaublich toll und aussergewöhnlich zu sein, sondern darum, unser Unterbewusstsein immer mehr darauf zu trainieren, sich auf die **positiven Dinge zu fokussieren**, anstatt auf die negativen.

### **Abendliche Rückschau:**

Mach dir jeden Tag 5 Minuten lang bewusst, welche Dinge oder Umstände du heute gut bewältigt hast. Du kannst sie auch aufschreiben, wenn du willst.

Sei es deinem Ziel nähergekommen zu sein, pünktlich aufgestanden, gesund zu Mittag gegessen, 15 Minuten an deinem Projekt gearbeitet, mit einem Konflikt souverän umgegangen zu sein, ein Erfolgserlebnis auf der Arbeit oder in der Familie – egal, was es ist, es ist hier einfach nur wichtig, dass du auch die kleinsten Erfolge bewusst **wertschätzt**, anstatt dich permanent mit einem perfekten Idealbild zu vergleichen. Du bist gut!

Mein Tagesrückblick für heute:

---

---

---

---

---

---

---



## 7. STREBE NACH KLEINEN SIEGEN

Gibt es etwas in deinem Leben, was dich immer mal wieder zum Stolpern bringt?

Eine Person, die dich aus dem **emotionalen Gleichgewicht** bringt? Eine Situation, die dich immer wieder immens aufregt? Eine verbale Auseinandersetzung, die dich seit längerem plagt?

**Strebe nach kleinen Siegen.** Mit Morgenaaffirmationen kannst du dich schon zu Beginn des Tages mental stärken. Wenn du dann auch noch kleine Siege verbuchen kannst und dir dessen bewusst bist, dann hast du schon halb gewonnen und die **Ziellinie des starken Selbstvertrauens rückt immer näher.**

Meine Morgenaaffirmation für heute:

---

---

---

---

---

---

---





## 8. ADIOS FRUSTRATION – HELLO GEDULD

Manchmal können sich – **im geschwächten emotionalen Zustand** – bereits mickrige und bedeutungslose Umstände frustrierend auf uns auswirken und das wiederum zu grösserer und länger andauernder Frustration führen. Es bringt Menschen manchmal sogar dazu, zu früh **aufzugeben** und zu **kapitulieren**. Mutlos, verzweifelt und des eigenen Vertrauens beraubt.

Wenn uns Dinge nicht gleich gelingen, ist das kein Grund, um aufzugeben. Die **Geduld** und die **Ausdauer** sind beides enorm **unterschätzte Tugenden!** Klar, ist es nicht immer leicht. Klar, sind wir schwächer, wenn wir gerade nicht auf einer Happy-Welle reiten. Doch das sind nur Momentaufnahmen. Das Leben geht weiter und bald geht es auch wieder **bergauf**.

Durch das Dranbleiben stärkst du dich und **dein Unterbewusstsein**. Du beweist dir selbst, dass du das aushalten kannst. Und das wiederum verankert sich in deinem Unterbewusstsein als eine starke Haltung. Du ahnst es schon: Es macht dich gesamtheitlich stärker.

Und wenn du dann soweit bist, dass du die Früchte deiner Ausdauer **ernten kannst**, verstärkt sich dein Gefühl noch weiter. Und dein Vertrauen in dich.

Das möchte ich in meinem Leben verändern:

---

---

---

---

---

---

---



## 9. FEIERE DEINE MINI-ZIELE!

Grosse Ziele zu haben. ist was Tolles, echt.

Doch viele Menschen vergessen, dass Ziele eigentlich immer aus **Teilzielen** bestehen. Im Projektmanagement, und ich war Jahrzehnte lang Profi auf diesem Gebiet, arbeitet man mit Meilensteinen. Und genau so ist es im Leben auch.

Der Pfad ist aufgeteilt in **kleinere Etappen**. Das können übrigens auch ganz kleine sein. Das ist sogar viel besser, respektive sie sind viel leichter zu erreichen.

Mini-Ziele oder eben auch **liebevoll Baby-Ziele genannt**, haben die zauberhafte Eigenschaft, uns gross fühlen zu lassen, wenn wir sie erreicht haben. Also besser Tagesziele als Wochenziele, besser Wochenziele als Monatsziele, besser Monatsziele als Jahresziele. Du hast es verstanden: Am besten Baby-Ziele.

Meine Baby-Ziele für die Woche:

---

---

---

Meine Baby-Ziele für den Monat:

---

---

---



## 10. LACHEN, BIS DIE BALKEN SICH BIEGEN

Eine weitere hervorragende Methode, um Selbstvertrauen aufzubauen und zu stärken, ist **nicht alles bitterernst zu nehmen**. Lerne über dich zu lachen. Mach eine Art kleine Charaktereigenschaft daraus.

Mit Gelassenheit und Humor verschwinden Zweifel und Sorgen. Es entspannt unsere Seele und unseren Verstand, wenn wir lachen. Wissenschaftlich ist es bewiesen, sicher hast du auch schon davon gehört. Also – **lachen, was das Zeug hält**.

Ist dir gerade nicht nach Lachen zumute? Dann booste dich mit diesem kleinen Trick:

Such dir auf YouTube ein Video aus – egal, nimm das was dir gefällt (Putzer-Video, dein Lieblingskomiker, etc.) und lass dich davontragen und lachen.

Wirkt unbeschreiblich befreiend!



# 11. DIE INNERE MOTIVATION

Wie auch das Selbstvertrauen, **kommt die Motivation von innen**. Kein Mensch kann einen anderen, nicht gewillten Menschen motivieren.

Hast du das auch schon versucht? Einen anderen Menschen mit aufmunternden Worten zu Aktionen, Handlungen, Ermutigungen oder ganz einfach mitfühlend stärken zu wollen? Und? Hat es funktioniert?

Ok, ein bisschen vielleicht.

Und das ist an sich eine schöne Sache, finde ich. Denn sonst wären wir uns ja gegenseitig Marionette.

Die sogenannte **intrinsische Motivation**, also die Motivation von innen, kommt aus der Summe unserer Erfahrungen. Denn ein wenig faul zu sein, oder mal die Dinge schleifen zu lassen oder sich in **Aufschieberitis** zu üben, sind im Grunde einfach nur Gewohnheiten, und nicht persönliche Eigenschaften, die an uns kleben.

Und wie du sicher schon herausgefunden hast, können sich Gewohnheiten ändern. Wir selbst können sie ändern.

Das motiviert mich ganz besonders:

---

---

---

---

---



## 12. UND TÄGLICH GRÜSST ... ... DAS SELBSTVERTRAUEN

Routinen und **Wiederholungen** sind eine wunderbare Voraussetzung für Gewohnheiten. Im Positiven wie im Negativen. Wir wenden uns hier dem Positiven zu. Selbstvertrauen zu stärken, bedeutet auch hier: Dranbleiben.

**Jedes grosse Ziel ist schlussendlich nur die Summe vieler kleiner Siege.** Übe täglich dein Selbstvertrauen, indem du dir kleine Dinge vornimmst, die dich aus deiner Komfortzone hinausbringen. Auch hier sind keine Marathon-Aktionen die Idee. Sondern – ja, klar – Baby- Ziele. Du weisst schon.

Mal von sich aus jemanden ansprechen, etwas Ungewohntes tun, sich selbst ein klein bisschen überwinden. Du wirst sehen: Das wirkt regelrecht Wunder auf dein Selbstvertrauen. Denn du wirst feststellen: „Ey, das ist ja gar nicht so schlimm!“

**Selbstvertrauen wächst mit der Selbstüberwindung.**



## 13. VON KINDERN LERNEN

Unerschrocken, mutig und manchmal auch ein wenig übermütig gehen sie in ihrem jungen Leben Dinge an. Sie sind Entdecker und Erforscher und **muten sich oft ganz schön was zu**.

Auch du warst auf eine Weise mal so. Wenn wir als Kinder nicht mutig oder neugierig gewesen wären, wären wir wohl nicht sehr weit gekommen. Übe dich darin. Wenn möglich, kannst du dich auch etwas öfter mit Kindern abgeben und von ihnen diese Verhaltensweisen abschauen und wieder ein wenig in dein Leben integrieren.

So war ich als Kind:

---

---

---

---

---

Meine mutigste Aktion in meinem bisherigen Leben:

---

---

---

---

---



## 14. MICRO-REPETITIONEN

Eine weitere stärkende Methode für dein Selbstvertrauen und dein grundsätzliches **Vertrauen in dich**: Micro-Repetitionen.

Tue täglich 10 Minuten etwas, was dir wichtig erscheint und was du weiterentwickeln willst. Sei es lesen, schreiben, Yoga, Joggen, Home-Workout, an einem persönlichen Projekt arbeiten, dein Erfolgstagebuch führen – you choose!

**Nimm dir zuerst eine Sache vor**, tue es lange genug, um es entwickelt zu haben und um auf etwas Neues umzusteigen oder nimm etwas Neues hinzu, wenn das andere zur Gewohnheit geworden ist.

Kleine Meilensteine zu erreichen, erschafft dir einen **unbeschreiblichen Antrieb** – du wirst begeistert sein. Ich kenne niemand, bei dem das nicht so war.

Meine kleinen Meilensteine in diesem Monat:

---

---

---

Micro-Repetitionen, die ich neu in mein Leben integriere:

---

---

---



## 15. REDE DIR GUT ZU

Klingt vielleicht ein bisschen seltsam, doch diese Methode ist **äusserst wirksam**.  
Versprochen.

Genau so oft, wie wir uns unbewusst täglich leise rügen und schimpfen, können wir uns bewusst gut zureden, uns loben und uns achtsam, wie auch liebevoll wahrnehmen.

### ÜBUNG: Spreche mit dir und zwar bewusst

Schau dich am besten im Spiegel an (okay, das ist etwas für Fortgeschrittene - probiere es trotzdem) und trau dich, dich selbst anzusprechen. Tue es auf positive Weise. Schau dir dabei in die Augen und sage dir **ermutigende Dinge**. Humor darf hier auf jeden Fall auch seinen Platz finden. Nicht alles ist immer bitterernst.

Wenn du nebst dem Spiegel noch die Krönung dieser Methode ausprobieren willst: Höre dir vor dem Spiegel eine Affirmations-Meditation an, die du nachsprichst, laut, während du dich im Spiegel anschaust.

Wähle beispielsweise Worte wie: „Ich bin stark, ich bin bewusst, ich werde Tag für Tag immer und immer selbstbewusster. Ich vertraue mir.“

Wähle passendes Material – überall zu finden im Internet oder auf YouTube.

Meine positiven Merksätze:

---

---

---

---

---





## 16. ADIOS NEGATIVE GEDANKENMUSTER

Nach diesen 15 Übungen und Tipps **bist du bereits schon ein kleiner Profi** in Sachen Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Als nächstes kannst du dich an die negativen Gedankenmuster machen. Löse sie auf.

Wie das geht: Erkenne Glaubenssätze und Mindsets und **stärke dein Selbstmitgefühl**.

Hierzu findest du am Ende dieses Workbooks weitere Informationen. Auf Selbstkritik können wir bis auf ein gewisses Mass **pfeifen**. Die dauerhafte Selbstabwertung hat noch nie jemandem gut getan und ihn gestärkt.

Klar, ist es wichtig, ab und zu selbstkritisch zu sein. Keine Frage. Aber das permanente Selbstkasteien mit Selbstkritik im Dauerloop tut uns einfach nicht gut und ist in **keinster Weise hilfreich**.

Lustigerweise sind Menschen eigentlich **von Natur aus mit einem hohen Selbstwertgefühl** ausgestattet. Babys lieben Aufmerksamkeit, auch wenn gerade die Nase rinnt, die Windel voll ist und die Haare verstrubbelt sind. Babys und Kleinkinder machen sich nie Gedanken darüber, dass sie nicht gut genug sind. **Sie wollen gesehen und gehört** werden. Sie machen sich nicht klein. Im Gegenteil, Kleinkinder fühlen sich in ihren frühen Jahren noch ausgesprochen grossartig!

Das Kleinmachen und Abwerten sind erlernte Verhaltensweisen, welche erst später im Laufe des Lebens ausgeprägt auftauchen. Je länger sie trainiert werden, umso mehr.

**Schick also deine negativen Gedanken ab und zu in die Wüste**. Winke ihnen mit einem Lächeln nach. Ein unbeschreiblich befreiendes Gefühl.



## 17. MEINE 10 GUTEN GRÜNDE

Gibt es einen Bereich, der dir besonders zu schaffen macht? Bist du äusserst scheu anderen Menschen gegenüber, wenn du neue Menschen kennlernst oder wenn es um Dating geht?

Kannst du dich **nicht so gut wehren**, wenn du innerhalb der Familie oder im Freundeskreis persönlich angegriffen wirst? **Fehlen** dir oft in Konfliktgesprächen **die richtigen Worte** im richtigen Moment?

Auch das kannst du trainieren.

Folgende Übungen werden dir dabei helfen, wenn du in einer Situation selbstbewusster werden möchtest.

### ÜBUNG:

- Mach eine Liste mit mindestens 10 Punkten, die in dieser Situation für dich sprechen, dir helfen, wenn du zum Beispiel selbstbewusster gegenüber anderen Menschen sein möchtest.
- Dann schreibst du 10 Gründe auf, warum die andere Person Glück hat, dich kennenzulernen oder mit dir zusammen zu sein.

### Ein Bewerbungsgespräch:

Notiere 10 Gründe, warum das Unternehmen Glück hat, mit dir zu arbeiten. Und warum genau du, die / der Richtige für diesen Job bist.

**Kundengewinnung, geschäftlicher Erfolg:** Schreibe 10 Gründe auf, warum es toll ist, einer deiner Kunde zu sein. Wiederhole diese Gründe täglich oder so lange wie nötig, bis sie beginnen, sich in deinem Unterbewusstsein zu verankern.

Wenn du zu den Ausdauernden gehörst: Sind **21 Tage** (oder länger) ein offenbar **wissenschaftlich fundiertes optimales Zeitfenster** dafür.



## 18. OHMMMM DIR DEIN LEBEN INS GLEICHGEWICHT

Meditation ist eine hervorragende Methode, um Selbstvertrauen, Selbstbewusstheit und Selbstwahrnehmung zu trainieren. Die Meditation ermöglicht dir mehr **Achtsamkeit** und **Aufmerksamkeit gegenüber deinen eigenen Gedanken**.

Sehr oft merken wir nicht einmal, wie wir uns ständig selbst kritisieren, worüber wir im Dauerloop grübeln und was unser Gedankenkarussell da so mit uns macht.

Das Meditieren – hier gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, auch ganz einfache für den leichten Einstieg – gibt dir einen ruhigen Rahmen, um deine **Gedanken umzuformen**.

Etwas vereinfacht gesagt: Negative Gedanken abzubauen und positive Gedanken aufzubauen. **ACHTUNG**: Es geht nicht darum Gefühle wegzumachen, zu unterdrücken oder zu ignorieren. Die Sache ist die: Gedanken führen zu Gefühlen.

Darum beginnen wir bei den Gedanken.

Die Achtsamkeitsmeditation ist eine **einfache Methode**:

Du achtest dich ganz einfach wertfrei darauf, was du so denkst. Aber nur **als Beobachter:in**. Der Trick dabei ist, nicht an den Gedanken hängenzubleiben oder sie zu bewerten. Nur hinzuschauen: „Hm, was ist das für ein Gedanke?“ und dann einfach ziehen lassen. Der nächste wartet schon.

Mit der Zeit, wenn du regelmässig, auch **nur einige Minuten täglich**, deine Gedanken beobachtest – das kannst du übrigens immer und überall tun – wirst du feststellen, dass sie weniger werden, klarer auftauchen oder sich verändern.



## 19. HER MIT DEN STÄRKENDEN GEDANKEN!

Ja, das klingt lustig. Und im Grunde ist es ganz einfach: Wir kehren die negativen Gedanken um.

Anstatt zu denken: „Es ist schon Winter, ich kann doch nicht mit meinem Projekt starten. Weil ich noch nicht die notwendigen Fähigkeiten habe, um erfolgreich zu sein, oder weil es schon so lange gedauert hat.“ kannst du den Gedanken umformen in:

„Ich kann jetzt loslegen, auch wenn ich mich noch nicht bereit fühle, denn ich werde mich auf dem Weg weiterentwickeln und lernen, die Probleme und Hindernisse zu überwinden. Ich schaffe das.“

Der Perspektiven-Wechsel und den Fokus umzulenken – du erinnerst dich – sind immer gute Optionen.

Aktueller Gedanke, den du umkehren möchtest:

---

---

---

Neue Formulierung:

---

---

---



## 20. ACH WAS, DAS GEHT NICHT SOFORT?

Leider nein. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Es wurde auch nie ein Mensch über Nacht zum Spitzensportler oder erfolgreichen Unternehmer. Alles braucht seine Zeit.

Dein Selbstbewusstsein ist noch nicht auf höchstem Niveau? Es geht dir **nicht schnell genug?** Du denkst, du müsstest schon viel weiter sein? Keine Sorge, das kommt schon noch. Im Grunde ist es ein lebenslanges Lernen und Entwickeln. Als Babies konnten wir auch nicht gleich aufstehen und losrennen.

Mein Lieblingsspruch: "Das Gras wächst nicht schneller, indem man daran zieht." - Lass dir einfach Zeit und erfreue dich an kleinen Siegen und Erfolgen.

Gehörst du – wie ich – zu den Ungeduldigen?  
Dann machst du halt einfach ein bisschen mehr. **Deine Ziele – dein Tempo.**

Du brauchst niemandem etwas zu beweisen.

Mein Tipp:  
Kleine Schritte, aber in die richtige Richtung. Geduld kann man übrigens auch üben.  
Grins.



## 21. WERDE ZUM DETEKTIV

Glaubenssätze und Mindsets sind zwei im Unterbewusstsein stark verankerte **Geschwister**. Erst wenn sie aufgedeckt und erkannt werden, können wir uns von den ungunstigen ihrer Art befreien. Doch sie nur aufzulösen, bringt leider nicht viel.

### Die wirksame Abfolge

Erkennen – auflösen – neue Mindsets erschaffen – dauerhaft im Leben integrieren.

Eine wichtige Sache gibt es hier noch zu erwähnen: Es wird oftmals unterschätzt, wie sehr die Familie, das Umfeld und der Freundeskreis sich auf unsere Glaubenssätze und Mindsets auswirken. Sind wir nämlich permanent einem negativen Umfeld ausgesetzt, **schwächt** das wiederum unsere **neu gewonnenen Mindsets** und unser Selbstvertrauen.

### Mein Tipp für ein stärkeres Selbstvertrauen

Vermeide Negativität aus deinem Umfeld, lass dich nicht runterziehen und **distanziere** dich schnellstmöglich, und wenn es geht dauerhaft, **von Menschen, die dich daran hindern**, deine innere Stärke und deinen Selbstwert aufzubauen.

Menschen mit einem sehr niedrigen Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen werden unweigerlich **auf dich abfärben**. Versuche daher aktiv mehr Zeit mit dir wohlgesonnenen und ermutigenden Menschen zu verbringen, die **dich aufbauen und unterstützen** und selbst eher zu denen gehören, die eine gesunde Portion Selbstvertrauen besitzen.

Suche nach positiven Menschen, schliesse dich Gleichgesinnten an und baue den Kontakt zu wohlwollenden Menschen aus, die du schon kennst und die **ermutigend** an deiner Seite stehen.

Ständig mit Kritik bombardiert zu werden, bedeutet einen konstanten Abbau am Selbstvertrauen und an der Selbstsicherheit. Leuchtet ein. Ist aber nicht immer leicht zu erkennen. **Werde zum Detektiv** und **überdenke** dein Umfeld und seine Qualität.



## 22. VERMEIDE EIGENE WIDERSPRÜCHE

Immer dann, wenn sich deine realen Handlungen von dem was du sagst oder denkst in der Wirklichkeit unterscheiden, **schwächst** du dein Selbstwertgefühl.

Wenn du beispielsweise einem Job nachgehst, der dich unglücklich macht oder ein Umfeld hast, welches dich runterzieht und du trotzdem weiter dabeibleibst, sagst du dir damit unterbewusst „Ich bin es nicht Wert, diese Situation zu **verändern**.“

Wenn immer du morgens aufstehst und zu einer Arbeit fährst, die dich unglücklich macht, sagt das deinem Unterbewusstsein „Ich glaube nicht daran, dass ich es schaffen kann, meine Situation zu verbessern. Und Ich glaube nicht daran, dass ich mit den Umständen, die mich bei Veränderung erwarten, zurechtkomme.“

Nicht von heute auf morgen ändern wir Dinge wie Umfeld, Job oder einen Umzug. Und **darum geht es auch gar nicht**. Es geht um das Bewusstsein, dass es für unser Selbstvertrauen und unser Selbstbewusstsein wichtig ist, dass wir das tun, was wir möchten, denken und woran wir glauben.

Dass wir unseren **Worten auch Taten folgen lassen**. So beweisen wir unserem Unterbewusstsein wiederum: „Hey, ich mein das ernst. Ich kann das. Und ich will das.“

Die Folge: Du wirst innerlich sicherer und damit stärker. Und unwiderstehlich selbstbewusst.



## 23. LEBE AUTHENTISCH, WILD & FREI

Wirklich zu tun, was wir sagen, macht uns echt. Und authentisch. Und echt und authentisch zu leben, macht uns in der Folge frei. Denn, was kümmert es uns, dass zig Menschen zig Meinungen haben? Wir können es nicht allen recht machen. Und das sollen wir auch nicht. Auch wenn uns viele Jahre etwas anderes gepredigt worden ist.

Wenn wir so oft wie möglich mit Klarheit, Achtsamkeit und Bewusstheit **Entscheidungen treffen**, die wir als richtig erachten, wir von unserer Haltung überzeugt sind und wir bei uns bleiben, haben wir nichts zu befürchten.

Es kommt vor, dass wir mit jemand anderem nicht einer Meinung sind. Das ist übrigens vollkommen okay.

Wir müssen **nicht immer gleicher Meinung sein**. Wenn wir uns selbst genug vertrauen, um sicher zu sein, dass wir zu dem stehen, was wir meinen und was wir sagen, dann sind wir in unserer Mitte. Hier kann uns nichts so schnell zu Fall bringen.

Sei dir treu und sei dir bewusst: Es ist kein Verbrechen für sich einzustehen.

Wenn dein Herz und deine Intuition sagen, es ist richtig so, dann **vertraue** darauf und bleibe dabei.

Authentisch zu leben kann unbeschreiblich befreiend sein. Denn dann können wir auf Rollen, Überanpassung und das Verheimlichen eigentlicher Wünsche und Bedürfnisse getrost und **ganz entspannt verzichten**.





## 24. GLAUBE DEINEM VERSTAND NICHT ALLES, WAS ER SO DENKT

Nix Neues: Hast du bestimmt auch schon gehört.

Und dennoch: Selbst mir passiert das ab und an. Glaube deinem Verstand nicht alles, was er von sich gibt. Höre auf deine Intuition, auf dein Bauchgefühl und auf dein Herz.

Unser Ego steht uns manchmal im Weg und fordert uns auf, Dinge zu sagen oder zu tun, die wir nicht als richtig empfinden.

Plärrt der innere Kritiker wieder mal übermässig laut? **Dreh den Regler runter** und nimm dir ein paar Minuten Zeit, um genau hinzuhören.

Wenn möglich schreibst du dir am besten auf, was er da von sich gibt.

Überprüfe anschliessend:

Was davon ist wahr? Und was nicht?

Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---



## 25. LEG DEINE MASKE AB

Willst du eine schreckliche Wahrheit hören?  
Du kannst nicht allen Menschen gefallen.

Yep, das ist die nackte Wahrheit. Sie ist unangenehm – aber nur auf den ersten Moment.

Wie schon erwähnt, bist du ein Original – keine Kopie. Du kannst es nicht jedem recht machen. Die Menschen, die dich lieben, sind an deiner Seite – komme, was da wolle.

Trau dich mal, in kleinen Schritten, jeden Tag, oder einmal die Woche – oder zu Beginn sogar einmal im Monat – deine Maske abzulegen und du selbst zu sein.

Authentisch – echt – frei.

Schreib anschliessend deine Gedanken dazu auf. Halte fest, welche positiven Erfahrungen du damit gemacht hast. War eine unangenehme Situation dabei? Auch diese kannst du notieren und für dich herausfinden, was genau dich daran verunsichert hat. **Mach dir klar, wer du bist** und wer du auch nach aussen hin sein möchtest.

Du wirst sehen, wie sehr dich das stärkt.

Es bedarf zu Anfang etwas Mut – doch denk dran: **Den Mutigen gehört die Welt.**



## 26. KÖRPER & SELBSTVERTRAUEN

Regelmässige sportliche Aktivitäten, auch Yoga, zügiges Spaziergehen oder Radfahren, am besten täglich, oder Sport aller Art, sind gut für unseren Körper, aber eben **auch sehr gut für unsere Seele** und unsere mentale & emotionale Stärke.

Die Glückshormone, die durch den Sport ausgeschüttet werden, tun unserem Geist gut. Nebeneffekt: Durch Sport verändert sich unser äusseres Erscheinungsbild und unser Wohlbefinden – und das tut auch dem Selbstbewusstsein gut.

Der Vorteil am Sport ist, dass wir **sehr schnell** Fortschritte erkennen können. Das wiederum führt zu regelmässigen kleinen Siegen und Erfolgserlebnissen. Der perfekte **Selbstvertrauensbooster!**

Durch die veränderte Biochemie, die beim Sport entsteht, ergibt sich ein positiveres Bild auf die Welt und auf uns selbst. Wir lernen beim Sport ausserdem über unsere Grenzen hinauszugehen, über uns hinauszuwachsen.

Gerade beim Sport stellen wir oft fest, dass wir zu weit mehr in der Lage sind, als wir glauben. Aktive Bewegung macht also selbstbewusst und stärkt das Selbstvertrauen.

### **Und übrigens:**

Auch wenn das Musizieren, Gestalten und kreative Wirken kein Sport sind, handelt es sich dennoch um Fähigkeiten, die Körper, Geist und Seele vereinen. Auch hier kannst du Glückshormone sammeln.



## 27. ZELEBRIERE NEUE GEWOHNHEITEN

Negative Gewohnheiten zu durchbrechen, ist der schönste **Liebesbeweis** an unser Leben, wenn wir erkennen, dass da was ist, was weg kann.

Wenn wir uns nämlich um uns selbst kümmern, auf unseren Körper achten, auf unsere Gedanken und unser Gemüt, dann tun wir uns Gutes. Ein achtsamer Umgang mit uns selbst ist ein Geschenk an uns selbst.

Wir haben nur dieses eine Leben – wer weiss schon, wie schnell es vorbei sein kann.

Gibt es etwas, was du schon lange in dein Leben oder in deinen Alltag integrieren wolltest? Dann ist jetzt vielleicht der perfekte Moment dafür!

Lerne, diese neue Gewohnheit oder auch Fähigkeit, in dein Leben einzubinden und feiere dich dafür. Diese Art der Selbstfürsorge darf ruhig zelebriert werden!

Das Leben ist zum leben da. Machen wir das Beste daraus.



## 28. DAS LEBEN IST KEIN WARTEZIMMER

Grenzen halten uns immer wieder klein. Wir warten und warten, entscheiden uns nicht, weil wir uns nicht sicher fühlen. Weil wir uns nicht sicher fühlen, fühlen wir uns klein. Manchmal sogar wertlos. Und fühlen uns dabei unsicher. Was für ein Teufelskreis.

Immer darauf zu warten, dass jetzt endlich das richtige Pferd auf dem Karussell kommt, auf welches wir nun aufsteigen, kann dazu führen, dass wir **an uns selbst vorbeileben**.

Tja, und dann ist der Frust meist nicht weit. Das Leben ist kein Wartezimmer – es ist die HAUPTBÜHNE.

Nichts zu wagen, sich nicht zu trauen, führt nicht selten in eine dauerhaft passive Haltung. Und unser Leben verliert dadurch an Attraktivität für uns selbst. Alles wird grau, eintönig und langweilig.

Wenn wir uns trauen, uns **ein bisschen über unsere limitierenden Grenzen**, die wir uns übrigens selbst setzen, hinauszugehen, können wir einen enormen Boost an Freude und Siegesgefühlen erleben. GLÜCKSHORMONE! - Diese stärken das Selbstvertrauen ungemein.

Trau dich. Es gibt immer was Neues zu entdecken oder auszuprobieren. Sei es auch nur etwas ganz kleines.

Raus aus dem Wartezimmer, hinaus in die Welt und das Leben. Das schaffst du schon.

Hier mein nächstes Abenteuer:

---

---

---

---



## 29. BEHANDLE DICH MIT RESPEKT – DANN RESPEKTIEREN DICH AUCH ANDERE

Behandle dich, deinen Geist, deine Seele und deinen Körper mit Respekt. Sorge gut für dich, schlafe ausreichend, gönne dir die Erholung, die du brauchst, ernähre dich bewusst und achtsam, pflege deinen Körper und deine Seele – und **füttere** dich mit positiven Eindrücken.

In der heutigen Krisen-Welt laufen wir immer mehr Gefahr, von negativen Informationen überflutet zu werden. Achte dich auf deinen Medienkonsum und bewerte die Quellen sorgsam.

Lass mal ruhig ein paar Augenblicke mehr Medienzeit weg und gönne deinem Geist und Verstand **aufbauenden und ermutigenden Input**. Auch das stärkt dein Selbstbewusstsein. Denn du handelst selbst und bewusst.

### DER SPIEGEL

Wenn du dich selbst mit Respekt behandelst, wirst du automatisch auch dein Umfeld mit Respekt behandeln. – Nicht mit Unterwürfigkeit, Überanpassung, Angst oder Unsicherheit. Sondern mit einem gesunden Selbstwert-Verständnis, welches du auch anderen zugute kommen lässt.

Und glaub mir: Das hinterlässt Spuren.

Wenn du bei Menschen diesen Eindruck hinterlässt, wirst du **auf ganz natürliche Weise** mit mehr Respekt behandelt.

Nicht überzeugt? Stell dir mal folgende Frage: Wen respektieren Menschen ganz generell eher? Diejenigen, die sich beugen und unterordnen oder diejenigen, die klare und sichere Ansagen machen und sich selbstsicher verhalten? Eben.



## 30. SCHENKE DIR ECHTE UND WAHRHAFTIGE LIEBE

Vertrauen baut auf Bindung, Bindung baut auf Nähe. Nähe baut auf Liebe und Zuwendung.

Das ist nicht nur in Beziehungen zu anderen Menschen so, egal ob Liebesbeziehung, Familie, Eltern-Kind, Arbeit, Freunde – überall wirkt das gleiche Prinzip.

Schenke dir echte, bedingungslose und wahrhaftige Liebe. Auf bewusste und achtsame Weise. Dann wird das **Pflänzchen des Selbstvertrauens** genau den Dünger bekommen, den es braucht. Mit Selbstmitgefühl und Selbstfreundlichkeit. Denn Druck gibt's von Aussen schon genug.

Was allen Menschen zu Beginn ihres Lebens zuteil wird, ist die bedingungslose Liebe von aussen, vom Umfeld und von Bezugspersonen. Diese geht jedoch im Laufe der Zeit immer mehr verloren, je nachdem, in welchen Umständen wir gross werden. Oft glauben wir im Erwachsenenalter diese Liebe im Aussen suchen zu müssen, um **unsere innere Leere** zu füllen.

Die Botschaft hier ist simpel: Wir können damit beginnen, uns selbst diese bedingungslose **Liebe zu schenken**, nach der wir uns **so sehr sehnen**. Sind wir wohl und im Einklang mit uns selbst, verändert sich das Sehnen nach Liebe von aussen.

Und wenn wir sie obendrein von aussen zusätzlich bekommen, ist das noch schöner. Doch delegieren dürfen wir diese nie: Es ist an uns, diese Selbstliebe jeden Tag bewusst zu zelebrieren und zu erleben.

Stell dir vor: Am Ende ist deine Liebe zu dir selbst so gross, dass du dich freust, jeden Tag deines Lebens mit dir zu verbringen. Eine Fantasie? Ein Mythos? Nein. Genauso wenig wie ein gesundes und starkes Selbstvertrauen.

Es ist in dir. Hol es hervor und leuchte.



# Glückwunsch!

Gut gemacht! Du bist am Ende des WORKBOOKs angelangt.

Du hast nun 30 Tipps für dein unwiderstehliches Selbstbewusstsein kennengelernt, die du dir immer mal wieder in Erinnerung rufen kannst.

Nutze deine neuen Erkenntnisse und fülle die **Selbstwert-Skala** von Zeit zu Zeit wieder **erneut** aus. Hebe deine Arbeitsblätter auf, werfe ab und zu einen Blick drauf und entdecke, was sich bei dir verändert hat.

*Öffne Deine Augen und Dein Herz.  
Schau Dir aufmerksam an, was um Dich herum  
und in Deinem Leben gerade passiert.*

*Vielleicht bist Du Deiner Selbstsicherheit viel näher,  
als Du glaubst oder denkst.*

*Von Herzen alles Liebe + Gute für Dich.*

*Deine Isa*





# EINE UNTERSCHÄTZTE HALTUNG: *Selbstmitgefühl*

87 ÜBUNGEN - 150 SEITEN  
FÜR DEINE REGENERATIVE HEILUNG & DIE VERBINDUNG  
MIT DIR SELBST





## EINE UNTERSCHÄTZTE HALTUNG: Selbstmitgefühl

Volkssport No.1: Die dauerhafte und harte **Selbstabwertung**. Gedanken, wie "Ich genüge nicht", "Das habe ich nicht verdient", "Ich bin es nicht wert", begleiten dich durch dein alltägliches Leben?

Ich kann dich beruhigen: Du bist nicht allein. Viele Menschen plagen sich mit dieser Art von Gedanken und Gefühlen. **Ob jung oder alt, ob arm oder reich** - unzählige Menschen leiden an permanenter Selbstabwertung und harscher Selbstkritik. Diese Haltung ist ein Produkt unserer Kultur und Gesellschaft. Nur leider zerstört auf Dauer eben genau diese Lebenshaltung unsere Lebensfreude. Sie **nimmt uns die Leichtigkeit und die Freude** am Sein.

Selbstmitgefühl ist kein Zeichen der Schwäche, es ist **nicht** Ein-Sich-Selbst-Bemitleiden - ganz im Gegenteil: Selbstmitgefühl ist ein Zeichen von emotionaler Stärke und Resilienz und bedeutet aktiv zu sein.

Das Selbstmitgefühl ist die Anerkennung eines momentanen Zustandes, eines momentanen Gefühls. Und mit dieser Anerkennung kannst du für dich herausfinden, wie du aus der Haltung der Selbstverantwortung handeln kannst. Dass du dir erlauben darfst, dich liebevoll zu behandeln und dir mit Nachsicht und Güte zu begegnen.

*In Love... mit dir selbst.*



## IN LOVE... MIT DIR SELBST

Du fragst dich vielleicht: "Darf ich das? Darf ich überhaupt mit mir freundlich umgehen?"

Unsere gesellschaftlichen Vorgaben gehen in der Tendenz hin zu einem "Du bist nicht richtig, so wie du bist" oder "Das hättest du besser machen können." Härte ist hier der Tenor. Und dieses Gedankengut hat sich tief in uns verankert. Wir glauben, dass wir unter Druck leben müssen. Müssen wir aber nicht.

Selbstmitgefühl führt zur **Selbstentfaltung** - Menschen wachsen dann am besten, wenn sie ein gutes und umsorgendes Umfeld haben. Wenn sie mit **Freundlichkeit** und **Güte** behandelt werden. Mit der eigenen Freundlichkeit ist es genau dasselbe: Durch Selbstmitgefühl kannst du emotional gesund wachsen und dich entfalten.

Mit meinem neuen **Online-Kurs "Selbstmitgefühl & Resilienz"** möchten wir dich dabei unterstützen, deine Aufmerksamkeit auf diese unterschätzte Haltung zu lenken und dir zeigen, wie Selbstmitgefühl auf- und ausgebaut und dauerhaft in dein Leben integriert werden kann.

In diesem Kurs lernst du **in 21 Tagen** alle Tools, die du brauchst, um dauerhaft aus dieser Selbstabwertungsspirale auszusteigen. Um wieder Lebensfreude zu finden und endlich und dauerhaft in Frieden, in Güte und Gelassenheit mit dir selbst liebevoll umzugehen.



MIT DEM QR-CODE DIREKT ZUR  
KURS-VORSCHAU GELANGEN





ENTDECKE WEITERE BÜCHER  
RUND UM DEIN INNERES WACHSTUM



150 SEITEN



130 SEITEN

BESUCHE UNS IN UNSEREM VIRTUELLEN  
WOHNZIMMER UND SCHMÖCKERE IN UNSERER  
BIBLIOTHEK - QR-CODE SCANNEN UND DIREKT  
ZU UNS GELANGEN.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!



## Impressum

Texte & Illustrationen: © 2022 Copyright by Coach Zone Isa Morales

Design, Umschlag & Inhalt: © 2022 Copyright by Coach Zone Isa Morales

Gesamtprojektleitung: Infinity Growth®

Coach Zone Isa Morales

Schlattwäldli 2

CH-6331 Hünenberg

[info@coachzone.ch](mailto:info@coachzone.ch)