



# **EGO-COACHING**

Grundlagen persönlichen Erfolgs

Bernd P. Rexroth

© Copyright 2018 by Bernd P. Rexroth

## **Vorwort**

Herzlich willkommen zum Coaching „Grundlagen persönlichen Erfolgs“.

Mit diesem Arbeitsbuch können Sie systematisch die Grundlagen Ihres ganz persönlichen Erfolgs und ein hohes Selbstbewusstsein aufbauen und trainieren.

Selbstbewusstsein steht hier für ´sich-selbst-bewusst-sein´ und bedeutet die Eigenheit und Einheit des persönlichen Ichs. Der Begriff kommt aus der Psychologie und klingt vielleicht ein bisschen kompliziert. Sie werden erfahren, was es praktisch bedeutet. Sehr spannend...

Das Coaching gliedert sich in insgesamt 42 Schritte. Jeder einzelne Schritt verdient Ihre besondere Aufmerksamkeit und intensive Bearbeitung.

Es macht keinen Sinn, wenn Sie sich das Ganze kurz durchlesen. Sie müssen daran und damit arbeiten. Ohne kontinuierliche Arbeit gibt ´s keinen Erfolg, an dem Sie sich länger erfreuen können.

Und Sie trainieren gleichzeitig eine wichtige Tugend, die für Ihren Erfolg von besonderer Bedeutung ist: Nichts wird aufgeschoben!

Machen Sie es sich zur festen Gewohnheit, die einzelnen Schritte intensiv zu bearbeiten. Am besten am Abend. Und tun Sie es! Wenn Sie es verschieben, werden Sie das Gleiche tun wie immer. Und plötzlich stehen Sie vor einem Berg; verlieren die Übersicht und lassen es liegen.

Am Ende jeder Einheit finden Sie einen Freiraum für Ihre ganz persönlichen Notizen. Bitte nutzen Sie diese Möglichkeit und fügen Sie, falls Sie mehr Platz für Ihre persönlichen Anmerkungen benötigen, einfach ein Blatt hinzu.

Dieses Programm ist „systematisch“, weil die einzelnen Schritte aufeinander aufbauen. Das macht Sinn und hat sich bestens bewährt.

Drucken Sie die einzelnen Schritte aus. Auch wenn heute fast alles elektronisch passiert; dieses Programm müssen Sie ganz traditionell mit Papier und Stift erledigen. Das per Hand geschriebene Wort hat eine deutlich höhere Erinnerungsleistung und verankert sich leichter in Ihrem Unterbewusstsein.

So entsteht Ihr sehr persönliches Arbeits- und Entwicklungshandbuch, in dem Sie immer wieder einmal blättern und lesen und damit die Schritte Ihrer persönlichen Entwicklung nachvollziehen können.

Ich habe es nicht geschrieben, weil ich das alles schon immer wusste und beherrscht habe. In den langen Jahren meiner persönlichen Entwicklung und aus der Analyse der Strategien wirklich erfolgreicher Menschen habe ich erfahren, wie wichtig und hilfreich es ist, wenn man einen Plan hat und ein klares Ziel.

Dabei wünsche ich Ihnen viele positive Erfahrungen.



Bernd Rexroth

## **Schritt 1: Sie brauchen klare Ziele**

**Drei Ziele** können Sie mit dem Selbstbewusstseins-Coaching erreichen:

1. **Ziel: Sich bestätigen und bestärken**

Das bedeutet, zu sich selbst zu finden, sich zu entdecken und sich einzugestehen, welche persönlichen Stärken und Ressourcen Sie haben.

2. **Ziel: Überprüfen und ausprobieren**

Wir werden auf der Reise zu einem gestärkten Selbstvertrauen auch immer wieder Station machen. Sie werden dann eigenes Verhalten auf seine Zweckmäßigkeit im Hinblick auf ein gesteigertes Selbstwertgefühl zu überprüfen und neues Verhalten ausprobieren.

3. **Ziel: Verhalten selbstbestimmt ändern**

Niemand kann Ihr Verhalten von außen ändern &– Sie müssen es selbst wollen und tun. Sagen Sie selbstbewusst und klar „ja“ zur Verhaltensänderung und damit zu sich selbst.

**Ihre Aufgabe:** Machen Sie sich bewusst, was Sie mit einem verbesserten Selbstbewusstsein erreichen können. Zwar ist es eines der schwierigsten und mühsamsten Unterfangen, sein Verhalten dauerhaft zu ändern. Doch der Lohn der Mühe wird sein, dass Sie sich am Ende sicher sind:

**„Ich bin ein selbstbewusster und selbstbestimmter Mensch. Mir geht es gut mit meinem äußeren Erscheinungsbild, meinem Auftreten und im Umgang mit anderen.“**

**Notieren Sie hier, in welchen Bereichen Ihres Lebens Sie durch Ihr verbessertes Selbstbewusstsein Veränderungen erreichen werden. Schreiben Sie ganz konkret auf, wie**



## **Schritt 2: 60 Impulse**

Ein antrainiertes Verhalten ist in den Gewohnheiten oft tief verankert. Folgende Übungen veranschaulichen eine Verhaltensänderung:

1. Falten Sie die Hände wie zum Gebet. Wechseln Sie jetzt die Daumen. Wie fühlt sich das an? Komisch, ungewohnt, fremd.
2. Verschränken Sie Ihre Arme so wie Sie es gewöhnlich tun, spüren Sie kurz nach und wechseln Sie jetzt die Arme. Sie werden durch diese neue Haltung wie vorhin ein fremdes, ungewohntes, ungemütliches Gefühl empfinden.

Wie lange müssten Sie üben, um diese neue Art die Hände zu falten oder die Arme zu verschränken automatisch einzunehmen und sich dabei wohl zu fühlen? Es würde sicher einige Zeit brauchen und Sie müssten bewusst üben.

Die Verhaltensforschung bestätigt, dass es für eine **erfolgreiche Verhaltensänderung mindestens 60 bewusster Impulse** bedarf. Man muss das neue Verhalten also 60-mal wiederholen, bis es „sitzt“ und bis es das bisherige Verhalten abgelöst hat.

Das bedeutet, was immer wir hier gemeinsam für Sie erarbeiten, je häufiger Sie die spannenden Übungen wiederholen und trainieren, desto schneller und dauerhafter werden Sie erfolgreich sein.

**Ihre Aufgabe:** Richten Sie in Ihrem Tagebuch bitte ein Ergebnis-Protokoll ein mit zwei Rubriken:

1. „Richtig, so mache ich weiter!“
2. „Das ist einen Versuch wert.“

und lassen Sie jeweils genügend Platz für Ihre persönlichen Eintragungen.



### Schritt 3: Selbstbewusst durch selbst- bewusst.

Ein geringes Selbstbewusstsein resultiert aus Ihren Gedanken: Sie unterstellen Ihrer Umgebung, dass andere Sie ablehnen, weil Sie eine Glatze haben, zu dick sind oder in irgendeinem anderen Punkt nicht dem herrschenden Ideal entsprechen.

Das ist ein so genannter Glaubenssatz. Wir haben alle solche Glaubenssätze. Mit den meisten Glaubenssätzen kann man z. B. als selbstbewusster Dicker gut leben. Andere dieser Aussagen, die unser Selbstbewusstsein annagen können, sollten wir erkennen lernen und dann auch auflösen oder verändern.

**Ihre Aufgabe:** In der letzten Übung sollten Sie einige Ihrer Stärken („Richtig, so mache ich weiter!“) eintragen. Erledigt? Falls ja – super! – **bitte gleich nochmals nachlesen und verinnerlichen**. Falls nicht, gönnen Sie sich gleich ein paar Minuten mit sich selbst, und denken Sie über Ihre guten Eigenschaften und Fähigkeiten nach. Genau wegen Ihrer Stärken, die Sie anderen zeigen, schätzt man Sie. Vermeintliche „Makel“ werden von anderen oft nicht wahrgenommen. Schauen Sie sich bitte Ihre Notizen dazu bis zur nächsten Übung noch **mehrfach an** (wegen der vielen bewussten Impulse, die wir zur langfristigen Verhaltensänderung brauchen) und notieren Sie jetzt unten Ihre persönliche Rangliste: 1. Das ist Ihnen am Wichtigsten, 2. Sehr wichtig, 3. Sehr wichtig, 4. Sehr wichtig, 5. Wichtig usw. Was stellen Sie noch fest? Notieren Sie es.

#### Ihre Notizen:




#### **Schritt 4: Die Macht des Unterbewusstseins**

Denken Sie über folgenden Leitsatz nach und verinnerlichen Sie ihn:

**Jeder Mensch ist einzigartig. Auch ich bin einzigartig und existiere nur einmal auf der Welt.**

**Ihre Aufgabe:** Schreiben Sie diesen Satz in Ihr Tagebuch. Wenn sich jetzt eine innere Stimme meldet und dazwischenruft „Ach was, ich bin doch nichts Besonderes!“, handelt es sich dabei um **Ihren inneren Schweinehund.**

Dieses Bild steht für unterschiedliche Barrieren. Der innere Schweinehund tritt in verschiedenen Verkleidungen auf. Er symbolisiert von Selbstzweifel bis Versagensangst alle negativen Eingebungen Ihres Unterbewusstseins, die Sie ausbremsen und abhalten.

Sagen Sie dem Schweinehund freundlich und bestimmt, dass er jetzt erstmal schweigen soll, dass Sie sich später mit ihm auseinandersetzen werden. **Verinnerlichen Sie den Leitsatz.** Gut so, denn beim „Verinnerlichen“ wird ein mächtiger Verbündeter aktiv: Ihr Unterbewusstsein.

Das Bewusstsein und damit auch das Selbstbewusstsein sind verankert im Unterbewusstsein. **Das Unterbewusstsein ist mächtiger als das Bewusstsein, weil es die meisten Lebensprozesse steuert und uns nicht direkt zugänglich ist.** „Das Unterbewusstsein gewinnt ... in jedem Fall“, stellen die amerikanischen Psychologen Richard Bandler und Michael Grinder („Metasprache und Psychotherapie“) fest. Deswegen soll Ihr Unterbewusstsein zunächst lernen, dass Sie einzigartig sind: Jeder von uns ist die Uraufführung eines Stückes, das nur einmal auf der Welt gespielt wird. Sie sind im selbst gestalteten Stück der Star!



## **Schritt 5: Was ist der Grund?**

**Hinter all unseren Verhaltensweisen liegt in der Regel eine positive Absicht.** Doch was könnte die positive Ursache für Ihr mangelndes Selbstvertrauen sein?

Die Antwort ist verblüffend einfach: Unsere Psyche und unser Körper sparen dadurch Energie.

Kein Engagement, keine Auseinandersetzungen, kein Durchsetzen eigener Ideen bedeutet Kraftersparnis. Um das zu ändern, das Ruder selbst in die Hand zu nehmen, müssen wir also eine Extraportion Energie aufbringen. Aber woher?

**Eine gute Möglichkeit ist es, sich mit dem inneren Schweinehund zu arrangieren** und seinen Widerstand gegenüber allem Neuem zu überwinden. Denn für diesen Widerstand braucht er eine Menge Energie, die wir für unser Selbstbewusstsein nutzen können.

Doch was verbirgt sich hinter dem mysteriösen Schweinehund? Mit einer kleinen Übung lernen Sie ihn zunächst kennen, um ihn später zu zähmen und seine Energie positiv für sich einsetzen zu können.

**Ihre Aufgabe:** Notieren Sie nun die Argumente und Sprüche, die er am häufigsten einsetzt, z. B. „Ich kann das nicht!“, „Das lohnt sich nicht“, „Das war schon immer so“, „Nur heute ausnahmsweise“, „Ich kann nichts dafür“ usw. Alles, restlos alles, das Sie hindert etwas zu tun, zu lassen, zu ändern...

Viel Erfolg bei Ihrer Spurensuche!

**Ihre Notizen:**



## **Schritt 6: Machen Sie den inneren Schweinehund zu Ihrem Freund**

Auf dem Weg zu einem gesunden Selbstvertrauen bremsen uns häufig Selbstzweifel, innere Widerstände, Erinnerungen an unsicheres Verhalten. Wir haben das an unserem Selbstwert nagende Tier **innerer Schweinehund** genannt. Er hindert uns immer wieder daran, uns erfolgreich zu verändern.

**Ihre Aufgabe:** Heute geht es darum, sich mit dem Schweinehund zu vertragen und zu Ihrem Nutzen einzuspannen. Wir machen es schrittweise:

1. Erinnern Sie sich genau an eine Begebenheit, in der Sie selbstbewusst auftreten wollten, sich dann aber angepasst oder gar unterwürfig verhalten haben. (Als Sie z. B. keine Zeit hatten, das Sitzungsprotokoll zu schreiben und dennoch die Aufgabe übernommen haben.)
2. Befragen Sie nun Ihren Schweinehund nach der guten Absicht, mit der er sie zu diesem Verhalten in jener Situation gebracht hat, z. B. um Ärger zu vermeiden.
3. Fragen Sie, ob es auch eine andere Möglichkeit gegeben hätte, diese positive Absicht zu erreichen.
4. Spielen Sie die Situation noch einmal durch und denken Sie sich eine Alternative dazu aus: Wie hätten Sie damals selbstbewusst auftreten und dennoch die Schweinehundabsicht – Schutz vor Ärger – befriedigen können? Sie hätten zum Beispiel sagen können: „Gerne mache ich Notizen während der Sitzung und stelle sie jemand zur Verfügung, um daraus ein Protokoll zu schaffen.“
5. Sprechen Sie mit Ihrem Schweinehund und bieten ihm die unterschiedlichen Lösungen an. Suchen Sie mit ihm zusammen eine Lösung aus.



## **Schritt 7: Selbstsicherheit – aber wie?**

„**Selbsterkenntnis ist der erste Schritt...** zur Besserung“, auch zur Verbesserung des Selbstwertgefühls. Wenn Sie sehr genau erkennen, wer Sie sind, und vor allem wenn Sie **Ihre Stärken erkennen**, dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Heute lernen Sie ein der Unsicherheit ähnliches Verhalten kennen. Nach außen hin wirkt es zwar selbstsicher, in Wirklichkeit ist es **aggressiv** – und deshalb natürlich zu vermeiden. Denn Aggressivität wird immer mit Aggressivität beantwortet.

Drei Beispiele zur Unterscheidung von aggressivem, unsicherem und selbstsicherem Verhalten:

**Aggressiv:** Sie sind die einzige Frau in einer Gruppe von Männern und werden gebeten, das Protokoll dieser Sitzung zu schreiben. Sie antworten: „Mir reicht das jetzt, jedes Mal soll ich das Protokoll schreiben. Außer mir tut hier keiner was!“

**Unsicher:** Gleiche Situation, Sie erfinden rasch eine Ausrede und antworten: „Das ist leider nicht möglich, ich muss die Sitzung wegen eines dringenden Arzttermins früher verlassen!“

**Selbstsicher:** Wieder die bekannte Situation. Sie antworten: „Eigentlich habe ich keine Zeit, doch ich übernehme das Protokoll, wenn es beim nächsten Mal jemand anderer tut.“

**Ihre Aufgabe:** Notieren Sie weitere Beispiele, die selbstsicheres Verhalten zeigen. Daraus ergibt sich unser Merksatz für heute:

Selbstsicherheit strahle ich aus, wenn ich meine Interessen wahrnehme und in aller Ruhe artikuliere. In welchen Situationen werden Sie selbstbewusst und sicher auftreten – ganz ohne Aggressivität? Stellen Sie sich typische Situationen aus Ihrem persönlichen Umfeld vor und notieren Sie:



## **Schritt 8: Halb voll oder halb leer?**

In der heutigen Übung trainieren Sie, mit der Technik des „Umdeutens“ zu einer positiveren Grundeinstellung zu gelangen. Dabei sollen Sie sich Situationen natürlich nicht „schönreden“, sondern sie aus einer anderen Perspektive betrachten und damit auch ihren emotionalen Gehalt verändern.

Experten bezeichnen die Technik des „Umdeutens“ mit dem englischen Begriff „Reframing“ (wörtlich: neu rahmen). Zwei Beispiele, die das Prinzip erklären:

1. Sie kennen sicher die viel zitierte Geschichte vom halb gefüllten Glas. Die Menge der Flüssigkeit im Glas bleibt ein und dieselbe, ob Sie es als halb voll oder als halb leer betrachten. Der Trinkgenuss wird aber ein anderer sein, je nachdem, ob Sie es in Freude genießen oder ob Sie sich auf den Zustand des Mangels („nur noch“ halb voll...) konzentrieren.
2. Sie fahren täglich mit dem Zug zur Arbeit, insgesamt bedeutet das zwei Stunden Fahrtzeit pro Tag. Sie können sich entweder darüber ärgern oder Sie freuen sich über die Zeit, die Sie täglich für die ausführliche Lektüre der Zeitung haben.

**Ihre Aufgabe:** Erstellen Sie eine Liste von Situationen, die Sie bisher als unangenehm, falsch oder lästig eingestuft haben, und notieren Sie sie jetzt. Entwickeln Sie neue und positive Betrachtungsweisen dafür. Dabei gelangen Sie zusätzlich zu einer immer größeren Perspektivenvielfalt und damit automatisch zu mehr Wahmöglichkeiten. Schon allein dadurch wird Ihr Auftreten lockerer, souveräner und selbstbewusster. Widmen Sie sich dieser Aufgabe besonders intensiv. Es fällt Ihnen nichts ein? Doch! Sie müssen sich schon etwas bemühen.

**Ihre Notizen:**



## **Schritt 9: Denken Sie an die Highlights**

Erinnern Sie sich heute an hervorragende Momente in Ihrem Leben, in denen Sie vollständig in einer Situation aufgegangen sind – in der Sie sich vital, erfolgreich und kraftvoll gefühlt haben. Solche Momente wirken wie Vitamine für die Seele, Fitmacher für die Psyche und sind Nahrung für Ihr Selbstbewusstsein.

Ihre Aufgabe: Wie Sie die positiven Gefühle und Empfindungen, die mit solchen Erfahrungen verknüpft sind, jederzeit – unabhängig von der äußeren Situation – reaktivieren können, erfahren Sie heute:

Wählen Sie zunächst eine Geste aus, die Sie jederzeit wiederholen können und die bisher für Sie keine Bedeutung hatte (z. B. umfassen Sie mit der rechten Hand den linken Unterarm oder führen Sie für einen Moment Daumen und Zeigefinger beider Hände zusammen).

Erinnern Sie sich an eine solch außergewöhnliche Situation, in der Sie sich supergut und angenehm gefühlt haben und/oder sehr erfolgreich waren und/oder eine Ihrer Fähigkeiten voll eingebracht haben.

Betrachten Sie diese vor Ihrem inneren Auge und sehen Sie, was Sie damals gesehen haben. Menschen, Dinge, Farben usw.

Hören Sie hin, was Sie damals hörten – vielleicht Ihre eigene Stimme, die Stimmen anderer Menschen, Geräusche usw.

Erinnern Sie sich an den Geruch in der Luft. Spüren Sie nach, wie Ihre Körperhaltung war, wie Sie sich fühlten.

Konzentrieren Sie sich auf die positiven Gefühle der damaligen Situation, und verknüpfen Sie Ihre Gedanken mit der Geste, die



## **Schritt 10: Wer bin ich?**

In welchen Bereichen Ihrer Persönlichkeit sind Sie unsicher, in welchen selbstbewusst?

**Ihre Aufgabe:** Lesen Sie die gegensätzlichen Aussagen zu jedem der sechs folgenden Bereiche. Betrachten Sie die Aussagen als eine mögliche Beschreibung Ihrer Persönlichkeit. Stellen Sie sich eine Punkteskala zwischen eins bis fünf vor: Eins bedeutet unsicher, fünf bedeutet sicher. Ordnen Sie sich mit Ihren Aussagen zwischen den beiden gegensätzlichen Polen ein – nach Ihrer jetzigen Position, die Ihr momentanes Verhalten am besten beschreibt, nicht nach Ihrer Idealvorstellung!

### **Bereich 1:** Entscheidungen

Ich akzeptiere generell die Entscheidungen von anderen.  
(unsicher) Ich suche nach gemeinsamen Entscheidungen, die durchführbar, wenn auch nicht immer perfekt sind.  
(selbstbewusst)

### **Bereich 2:** Überzeugung

Ich schließe mich den Meinungen, Verhaltensweisen und Vorstellungen anderer an oder versuche, nicht Partei zu ergreifen. (unsicher)  
Ich höre zu und suche nach Ideen, die sich unterscheiden. Ich habe klare Überzeugungen, reagiere aber auf gute Ideen, indem ich meine Meinung äußere. (selbstbewusst)

### **Bereich 3:** Konflikt

Wenn Konflikte auftauchen, versuche ich, neutral zu bleiben oder mich herauszuhalten. (unsicher)  
Im Konfliktfall versuche ich die Gründe dafür herauszufinden, die Ursachen und Folgen zu beseitigen. (selbstbewusst)

### **Bereich 4:** Selbstbeherrschung

Im Konfliktfall fühle ich mich unsicher, welche Richtung ich

einschlagen soll oder ob ich meine Meinung ändern muss, um weiteren Druck zu vermeiden. (unsicher)

Ich weiß, dass Spannungen Störungen verursachen, deshalb reagiere und vermittele ich auf eine sehr persönliche, freundliche Art. (selbstbewusst)

**Bereich 5: Humor**

Ich zeige wenig Humor, weil ich befürchte, dass mein Humor von anderen als fehl am Platz angesehen wird. (unsicher)

Mein Humor passt genau in die Situation. Selbst unter Druck behalte ich meinen Sinn für Humor. (selbstbewusst)

**Bereich 6: Persönlicher Einsatz**

Ich strenge mich nur so weit an, dass ich nicht in den Fokus gerate. (unsicher)

Ich engagiere mich kräftig, andere haben Vertrauen und folgen mir. (selbstbewusst)

Stellen Sie nun Ihre Punkteskala auf und realisieren Sie Ihre gegenwärtige Situation.

Sie haben dann eine bessere Vorstellung davon, wie Ihr Profil zurzeit aussieht und in welchen Aspekten Sie sich weiterentwickeln können.

**Ihre Notizen:**




## Schritt 11: Public Relations

Heute werden Sie Ihre Stärken schwarz auf weiß festhalten. Stellen Sie sich vor, dass Sie sich für einen Job interessieren und sich dafür bewerben. Es gibt Konkurrenten, aber Sie wissen: Sie sind die oder der Beste.

**Ihre Aufgabe:** Damit der zukünftige Chef das auch versteht, schreiben Sie ihm einen nicht zu kurzen Bewerbungsbrief – eine DIN-A4-Seite darf es schon sein – in dem Sie ihm Ihre Vorzüge und Eignungen schildern. Planen Sie dafür genügend ungestörte Zeit ein.

Tragen Sie nicht zu dick auf, stellen Sie Ihr Licht aber auch nicht unter den Scheffel. Die Balance zu finden zwischen Angeberei und übermäßiger Bescheidenheit ist ein klares Zeichen für einen hohen Selbstwert. Notieren Sie sich auch Fähigkeiten und Erfahrungen, die nicht allein auf Sie zutreffen und die Sie mit anderen teilen.

Gehen Sie mit Vergnügen an das Bewerbungsschreiben. Sie werden daraus viel Selbstvertrauen ziehen. Lesen Sie es auch später immer wieder durch. Erweitern Sie es laufend, wenn Sie Neues entdecken, das Ihren „Chef“ interessieren könnte!

### Ihre Notizen:






## **Schritt 12: Was denken andere?**

Unsere Sicht auf uns selbst ist naturgemäß eine ganz andere als die Sicht der anderen: Wir schauen aus uns heraus, die anderen sehen uns von außen. Es ist daher für den persönlichen Selbstwert ganz wichtig, dass wir erfahren und recherchieren, was andere über uns denken. Gerade für unser zartes Pflänzlein Selbstbewusstsein sind **Erfolgsenerlebnisse in Form positiver Rückmeldungen ganz wichtig**, um nicht ewig in unserem „eigenen Saft“ zu braten.

**Ihre Aufgabe:** Suchen Sie sich einen verlässlichen Freund, schildern Sie ihm Ihr Anliegen und verabreden Sie sich zu einem Zweiergespräch: „Ich möchte mich von dir beraten lassen.“

Für das Gespräch ist der Rahmen ganz entscheidend. Sie sollen sich wohl fühlen, sei es bei Ihnen zu Hause, in einer ruhigen Ecke eines Restaurants oder auf einem Spaziergang im Park. Sorgen Sie auf jeden Fall dafür, dass Sie nicht dauernd gestört werden.

Ihrem Gesprächspartner gegenüber bezeugen Sie Ihr Vertrauen und danken ihm oder ihr für die Gesprächsbereitschaft. Das Gespräch kann mit einer einfachen, offenen Frage beginnen, z. B. „Was findest du an mir liebenswert, interessant?“ Jetzt ist es wichtig, dass Sie ganz konzentriert, also aktiv zuhören. Sie haben Sendepause, bis auf Verständnisfragen. Und: **Machen Sie sich Notizen!**

Das Gespräch wird nicht nur Sie bereichern, sondern auch Ihre Freundschaft verstärken. Welchen Freund werden Sie spätestens morgen anrufen und eine Verabredung treffen? Wie werden Sie Ihr Anliegen formulieren? Schreiben Sie hier Ihre Gedanken zu dieser Aufgabe auf (das finde ich spannend... ätzend....blöd.... toll..)



### **Schritt 13: Wo stehe ich heute?**

Sie sind ein Mensch mit Ausdauer! Das gibt einen **Pluspunkt auf Ihr Selbstbewusstseins-Konto**. Wir sind gemeinsam ein Dutzend Schritte gegangen. Mit vielen Übungen, Ausdauer und wie ich hoffe Freude an den Erfolgserlebnissen. Denn die bekommen Sie – Schritt für Schritt, aber immer wieder. Das ist die Strategie, mit der das Selbstbewusstsein wächst:

- der Wille etwas zu erreichen
- das Durchsetzungsvermögen gegenüber sich selbst
- sich mit dem inneren Schweinehund zu verbünden

### **Doch jetzt starten Sie in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung erst richtig durch.**

Auf der nachfolgenden Checkliste können Sie überprüfen, welche Übungen Sie absolviert oder ausgelassen haben. Beides ist okay und auf seine Weise selbstbewusst. Sie haben die Wahlfreiheit!

Nr.	Übung	Angefangen/erledigt/meine Erfahrungen
1	Klare Ziele	
2	60 Impulse	Angefangen/erledigt/meine Erfahrungen
3	Selbstbewusst durch selbstbewusst	
4	Die Macht des Unterbewusstseins	

5	Was ist der Grund?	
6	Innerer Schweinehund	
7	Selbstsicherheit – aber wie?	
8	Halb voll oder halb leer?	
9	Denken Sie an die Highlights	
10	Wer bin ich?	
11	Public Relations	
11	Was denken andere?	

Falls Sie bisher einen Großteil oder alle Übungen durchgeführt haben, **belohnen Sie sich** (und jemanden, der Sie unterstützt) mit einer Einladung zum Essen, einem Kinobesuch oder worauf immer Sie Lust haben, denn das haben Sie sich verdient! Was werden Sie tun? Wann?

## **Schritt 14: Schauen Sie in den Spiegel**

Beschäftigen Sie sich in folgender Übung sehr konzentriert und sorgfältig mit dem Bild, das Sie von sich haben. Nein, nicht mit den Mängeln und vermeintlichen Schwächen, sondern ganz neutral und objektiv mit den Eigenschaften, die Sie an sich selbst sehen und wahrnehmen.

**Ihre Aufgabe:** Setzen Sie sich bequem und aufrecht so vor einen Spiegel, dass Sie sich gut betrachten können. Nehmen Sie sich jetzt bewusst wahr und beschreiben Sie sich objektiv. Vermeiden Sie jegliche negativ bewertenden Begriffe. Notieren Sie Ihre Beobachtungen.

Schauen Sie ganz genau hin! Bleiben Sie objektiv: **Alles ist gut, so wie es ist!**

Wie ist Ihr Mund? Haben Sie eher volle oder schmale Lippen? Wie verlaufen Ihre Mundwinkel, wenn Sie entspannt sind? Schön objektiv bleiben und sich weiter objektiv wahrnehmen und beschreiben! Nicht zu vergessen: Ihre Ohren? Machen Sie dann weiter mit Kinn, und bestimmen Sie Ihre gesamte Gesichtsform z. B. rundlich, eckig oder oval.

Während Sie sich selbst sehr sorgfältig beschreiben, werden Sie feststellen, dass Ihnen da ein **Mensch mit vielen interessanten Merkmalen** begegnet.

Und jetzt – zum Abschluss unserer Übung – lassen Sie Ihre Mimik spielen: Schneiden Sie für eine Minute Grimassen und Gesichter!

Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen.“ Also lächeln Sie sich fröhlich zu und nehmen Sie die Gedanken an diesen fröhlichen und ein bisschen selbst-bewussteren Menschen mit durch den



## **Schritt 15: Ich bin der Beste.**

Der amerikanische Schriftsteller Mark Twain sagte einmal: „Von einem guten Kompliment kann ich zwei Monate leben.“ So wie ihm geht es den meisten Menschen – denn sie brauchen die Anerkennung und Würdigung anderer. Ehrlich gemeinte Komplimente sind die reinste Seelennahrung.

Sie können mit einem ernst gemeinten Kompliment nicht nur andere erfreuen (und ein Lächeln für sich selbst ernten), sondern auch schwierige Situationen entspannen. Vielleicht gab es schon Situationen in Ihrem Leben, in denen Sie jemandem begegnet sind, den Sie auf Anhieb unsympathisch fanden, aber sich ein Kontakt nicht vermeiden ließ (etwa auf einem Behördengang).

**Ihre Aufgabe:** Wenn Sie sich wieder einmal in einer derartigen Situation befinden, könnten Sie sich diese Person und Ihre Umgebung genau ansehen und sich dabei fragen „Welches ist das sympathischste Detail“ – ganz gleich, ob es die Brille ist, die ganz ausgezeichnet zum Gesicht passt, oder die Farbe der Krawatte – sprechen Sie es aus! Sie werden sich selbst automatisch von Ihrer Empfindung der Antipathie ablenken, die Lage entspannen und vielleicht sogar zu einer überraschend positiven Wendung der Situation beitragen.

Oder machen Sie es sich zum „Sport“, z. B. morgens in der Straßenbahn oder an der Ampel mindestens zwei Menschen ein Lächeln zu schenken und ihnen dadurch ebenfalls ein Lächeln zu entlocken. Sie werden selbst viel entspannter, besser gestimmt und selbstbewusster in der Arbeit ankommen. Was werden Sie tun, um diese Übung umzusetzen? Bitte notieren Sie und schreiben Sie morgen auf, welche Erfahrungen Sie gemacht haben.



## **Schritt 16: Ganz schön verrückt...**

Das angekratzte Selbstbewusstsein vieler Menschen lässt sich auf Erfahrungen in der Kindheit zurückführen. Beobachten Sie einmal Kleinkinder, die ohne Scheu aufeinander zugehen und vertrauensvoll miteinander spielen. Sie haben keinerlei Berührungsängste. Dann verbilden sie das Elternhaus, der Kindergarten und die Schule. „Das tut man doch nicht! Was sollen da die Nachbarn denken!“ Das Kind passt sich an, nimmt sich zurück, um die Anerkennung und Zuneigung seiner Umgebung zu bekommen. Die Folge: Erwachsene haben das ursprüngliche Selbstwertgefühl gelitten und die Strategie verinnerlicht, dass „man“ sich selbst nichts mehr gestattet.

**Ihre Aufgabe:** Ändern Sie gleich heute Ihre Haltung. Unternehmen Sie etwas, das Sie sich sonst versagen würden. Gehen Sie heute mal ganz früh nach Hause, wenn Sie sonst immer der Letzte in der Arbeit sind. Gönnen Sie sich eine Massage, Maniküre, usw. Oder besuchen Sie das schicke Grandhotel, an dem Sie sonst immer vorbeigehen und gönnen sich einen Drink. Lesen Sie die Tageszeitung von vorne bis hinten, wie Sie es sonst nur am Sonntag können.

Unternehmen **Sie etwas, das Sie ausschließlich selbst entscheiden und das Ihnen persönlich zugute kommt.** Schlagen Sie getrost über die Stränge, ganz ohne schlechtes Gewissen. Was fällt Ihnen ein und was werden Sie tun? Notieren Sie und schreiben Sie auf, was Sie gemacht haben und wie sich das anfühlte.

### **Notizen:**




## **Schritt 17: Bitte um Stellungnahme**

Um Ihre Selbstwahrnehmung zu trainieren und Möglichkeiten für Ihre Weiterentwicklung – gerade im beruflichen Umfeld – herauszufinden, sollten Sie sich Feedback von Ihren Kollegen und/oder Ihrem Chef einholen. Sorgen Sie dafür, dass Sie Rückmeldungen erhalten, die Sie konstruktiv für Ihre Selbsterkenntnis und Weiterentwicklung nutzen können.

Ihre Chance, ein sinnvolles, umsetzbares Feedback zu erhalten, können Sie dadurch erhöhen, dass Sie **um zeitnahe und konkrete Stellungnahme bitten**. Fragen Sie also nicht: „Wie findest du mich denn so...“, sondern „Wie schätzt du mein Verhalten in dieser oder jener Situation ein? Was hat dir gefallen und an welchen Stellen hast du Ideen für meine Weiterentwicklung?“

Geben Sie sich nicht mit pauschalen Antworten zufrieden, sondern bitten Sie um konkrete persönliche Aussagen und Begründungen. Also nicht: „Man sieht, dass du nervös bist“... sondern „Dein schnelles Sprechen (= konkrete Aussage) hat auf mich (= subjektive Einschätzung) den Eindruck gemacht, dass du nervös warst.“

Wie auch immer das Feedback ausfällt: Erlauben Sie sich nachzufragen – auch um sich selbst die Chance zu geben, wirklich das zu verstehen, was Ihr Gegenüber meint, und um es in Zukunft anders machen zu können. Wenn werden Sie morgen um ein Feedback bitten? Welche Gedanken beschäftigen Sie, wenn Sie sich diese Aufgabe vornehmen? Schreiben Sie es auf und notieren Sie Ihre Empfindungen danach.

### **Notizen:**

--



## **Schritt 18: Nur kein Neid...**

Hand aufs Herz – waren Sie schon einmal neidisch auf jemanden? Weil er zum Beispiel „Ausstrahlung“ hatte und faszinierend, kraftvoll und überzeugend wirkte?

Neid kann ein Indikator für unsere Wünsche sein, ein Wegweiser: Ihre innere Kompassnadel wird da hinzeigen, wo Ihre noch nicht verwirklichten Wünsche eigentlich hingehen.

Nun liegt es ganz an Ihnen, wie Sie mit diesem Gefühl umgehen: Menschen mit geringem Selbstwertgefühl neigen dazu, sich zu vergleichen und sich zu fragen: „Warum gelingt mir das nicht?“, „Warum kann ich das nicht?“, „Warum habe ich keine attraktive Freundin?“

**Ihre Aufgabe:** Gönnen Sie dem anderen seine Wirkung – Großzügigkeit können Sie sich mit Ihrem neuen Selbstbewusstsein leisten – und überlegen Sie, was Sie (innerlich und äußerlich) kraftvoller macht und wie Sie das ab jetzt für sich nutzen können.

Wenn Sie z. B. von sich bisher gedacht haben: „Ich kann das nicht“..., probieren Sie einmal aus, wie sich Ihr Gefühl verändert, wenn Sie stattdessen denken „Ich kann das **noch** nicht“. Hier schließt sich fast schon automatisch die Frage nach dem Wie an: „Wie kann ich das lernen?“

Während ein „Warum“ den Blick auf die Vergangenheit (die sich ja bekanntermaßen nicht verändern lässt) richtet und damit Gegebenheiten als absolut erscheinen lässt, wird ein „Wie“ Ihre Aufmerksamkeit automatisch auf die Suche nach Möglichkeiten und Lösungen lenken und damit immer in Richtung Ihres Ziels weisen.



## **Schritt 19: Ihr bester Freund. Sie selbst.**

In der heutigen Übung geht es darum, andere und sich selber wirklichkeitsnah, jedoch nicht kritisch zu betrachten.

**Ihre Aufgabe:** Suchen Sie sich dafür drei Porträtfotos, z. B. aus einer Zeitschrift. Betrachten Sie die Photos genau – finden Sie einen Menschen darunter, der zu 100 Prozent perfekt oder zu 100 Prozent hässlich oder unattraktiv ist? Vermutlich nicht. Und wie denken Sie über sich selbst? Haben Sie sich schon einmal dabei ertappt, sich selbst der größte Kritiker zu sein? Springen Sie mit anderen ebenso schonungslos um? Sicherlich nicht!

Wählen Sie jetzt zwei Fotos aus, auf denen Sie zu sehen sind – eines, das Sie nicht mögen und eines, das eine Ihrer Schokoladenseiten zeigt!

Stellen Sie sich vor, Sie wären Ihr bester Freund – wie würde er Sie beschreiben? Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit dafür, und formulieren Sie als Ihr bester Freund eine Beschreibung Ihrer Bilder. Bleiben Sie nicht bei oberflächlichen Formulierungen wie „sieht gut aus“, sondern beschreiben Sie möglichst konkret: „Das ist deine Schokoladenseite, weil... “ oder „Du wirkst intelligent, weil... “ Bitte notieren Sie.

### **Notizen:**




## **Schritt 20: Be a Star**

Sie haben sicher während der letzten Übung ein paar Schokoladenseiten an sich entdeckt. Vielleicht haben Sie auch festgestellt, dass Sie zu wenige gute Fotos von sich besitzen? Dann kommt die heutige Aufgabe genau richtig für Sie! Manifestieren Sie, dass Sie stolz auf sich sind.

**Ihre Aufgabe:** Suchen Sie sich einen guten Fotografen, der Sie ins rechte Licht setzt! Wie finden Sie einen Fachmann? Sie könnten natürlich im Internet recherchieren oder ins Branchenbuch sehen. Oder Sie könnten dabei wieder einmal jemand ein Kompliment machen! Erinnern Sie sich, z. B. auf wessen Schreibtisch Sie schöne Fotos gesehen oder wo Sie ein wirklich gutes Passbild entdeckt haben? Lassen Sie sich den Fotografen empfehlen, am besten mit dem Kompliment: „Ich finde, das ist ein besonders gelungenes Foto von dir/Ihnen.“

So haben Sie wieder gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe geschlagen: Sie haben jemandem Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit signalisiert, ein Kompliment gemacht und vielleicht jemand ein Lächeln entlockt. Außerdem bekommen Sie den Tipp, den Sie brauchen.

Wenn Sie schließlich beim Fotografen Ihrer Wahl angekommen sind und sich von Ihren besten Seiten zeigen, erinnern Sie sich bitte an unsere Übung mit den „magischen Momenten“, und durchleben Sie einen solchen Augenblick nochmals: Strahlen Sie. Man wird es Ihnen garantiert ansehen, und es werden tolle Aufnahme werden! Wann werden Sie das tun? Welche Gedanken gehen Ihnen gerade durch den Kopf? Schreiben Sie es auf und geben Sie sich – wenn Sie die Fotos in den Händen halten – selbst ein Feedback.



## **Schritt 21: Raus aus dem Trott**

Ist Ihnen auch schon einmal aufgefallen, dass es Menschen gibt, die schon in jungen Jahren unflexibel, ja beinahe vergeistert und lustlos wirken? Oft hat man den Eindruck, solche Menschen leben „am Leben vorbei“. Daneben fallen uns immer mal wieder ganz andere Typen auf, z. B. Menschen, die auch im hohen Alter einen lebendigen und optimistischen Eindruck machen. Tatkräftige Menschen wirken – unabhängig von äußerlichen Attributen – auf andere attraktiv und selbstbewusst.

Für diese lebendig wirkenden Menschen ist typisch und bezeichnend, dass sie – egal in welchem Alter sie sind – aktiv sind, sich für ihre Umwelt interessieren und sehr häufig lebenslang lernen, geradezu wissensdurstig und von Lebenslust durchdrungen scheinen.

**Ihre Aufgabe:** Vielleicht haben Sie schon eine Idee, was Sie gerne lernen wollen? Vielleicht überlegen Sie noch? Dann ergänzen Sie (schriftlich) die folgenden Sätze und seien Sie gespannt, welche Wissensschätze Sie erobern können...

1. Ich wollte schon immer... lernen.
2. Wenn es nicht zu schwierig wäre, würde ich... lernen.
3. Wenn es nicht zu verrückt wäre, würde ich... lernen.
4. Wenn ich mehr Zeit hätte, würde ich... lernen.
5. Wenn ich mehr Geld hätte, würde ich... lernen.

Überprüfen Sie, ob die Argumente „schwierig..., verrückt..., Zeit..., Geld...“ wirklich wahr sind oder nur gut getarnte Argumente Ihres inneren Schweinehunds. Falls Letzteres zutrifft, erinnern Sie ihn an Ihr Arrangement, das Sie am Anfang des Kurses getroffen haben und spannen Sie ihn für Ihre Lernziele ein. Notieren Sie Ihre Lernziele im Tagebuch unter „Das ist einen Versuch wert“.



## Schritt 22: Schreiben Sie es auf

Unser Gehirn und damit unser mächtiger Verbündeter Unterbewusstsein lieben Wiederholungen. Sie sind dankbar für jede Gedächtnisstütze. Merktettel haben sich dabei bereits in der Schule für das Vokabellernen bewährt. Ein solcher „Anker“ hilft Ihnen auch, gute Vorsätze für Ihr Selbstbewusstsein zu verinnerlichen.

**Ihre Aufgabe heute:** Führen Sie sich Ihre Ziele immer vor Augen. Gestalten Sie einen Merktettel. Darauf schreiben Sie einen Vorsatz, den Sie während der Teilnahme am Training gefasst haben, z. B. „Ich kann nein sagen, ohne jemand anderen zu verletzen“ oder „Andere Menschen mögen mich, weil ich sehr hilfsbereit bin“.

**Achten Sie bitte darauf, dass Sie positiv formulieren.** Also: „Ich spreche laut und deutlich“, statt: „Ich will nicht mehr leise sprechen.“ Denn unser Gehirn nimmt Verneinungen nicht richtig auf. Im Gegenteil – es tendiert dahin, dass wir am Ende noch leiser sprechen.

Hängen Sie Ihren liebevoll gestalteten Zettel an einer Stelle auf, auf die Sie jeden Tag mindestens einmal blicken, z. B. in den Badezimmerschrank oder besser noch obendrauf.

Was werden Sie tun?

**Ihre Notizen:**




## **Schritt 23: Non-verbaler Ausdruck**

Lernen Sie Ihre Körpersprache neu kennen. Sie erinnern sich an Ihren mächtigen Verbündeten auf dem Weg zum eigenen Selbstbewusstsein: Ihr Unterbewusstsein. Es weiß offensichtlich genau, was Sie unter einer selbstbewussten Persönlichkeit verstehen. Sie gleichen gewisse äußere Erscheinungselemente mit Ihrem inneren Bild von einem selbstbewussten Menschen ab. Dies geschieht fast ausschließlich unterbewusst. Ihr Gegenüber macht es genauso. Offensichtlich und bei genauer Beobachtung auch sichtbar gibt es körpersprachliche Signale, die Selbstsicherheit oder das Gegenteil ausdrücken.

**Meine Bitte an Sie heute:** Stellen Sie sich vor einen Spiegel, und nehmen Sie eine resignierte Haltung übertrieben ein. Spüren Sie, wie kraft- und saftlos Sie sind? Bleiben Sie einige Momente so, und geben Sie sich dann einen Ruck! **Mobilisieren Sie Ihre innere positive Energie und strecken Sie sich! Stehen Sie ganz gerade, strecken Sie Ihre Wirbelsäule, als würde eine unsichtbare Halskrause Sie sanft zur Decke ziehen, und heben Sie Ihr Kinn.**

Verinnerlichen, **verankern Sie dieses kraftvolle Gefühl** in Ihrem Gedächtnis. Versichern Sie sich mit all Ihren Sinnesorganen, sehen, fühlen, vielleicht hören (? das bin ich), dass Sie diese starke, selbstbewusste Haltung und das zugehörige selbstbewusste Gefühl **jederzeit** wieder in sich aufrufen können. Wiederholen Sie die Übung einige Male und überprüfen Sie die Resultate auch in realen Situationen. Notieren Sie die Erfahrungen.

Wenn Sie das Ganze dann noch mit einem ehrlichen, gewinnenden Lächeln begleiten, werden Sie eine tolle Ausstrahlung haben



## Schritt 24: Wo stehen Sie heute?

Sie sammeln weitere Erfahrungen, Erkenntnisse und natürlich **Pluspunkte auf Ihrem Selbstbewusstseins-Konto.**

Wie Sie es schon von der ersten Zwischenbilanz kennen, können Sie auf der Checkliste einen Überblick über die vergangenen Schritte und Ihre Entwicklung gewinnen. **Und auch diesmal gilt: Ob Sie etwas gemacht oder nicht gemacht haben – beides ist okay und auf seine Weise selbstbewusst.**

Nr.	Übung	Angefangen/erledigt/meine Erfahrungen
14	Schauen Sie in den Spiegel	
15	Ich bin der Beste	
16	Ganz schön verrückt	
17	Bitte um Stellungnahme	
18	Nur kein Neid	

	Nur kein Neid	
19	Ihr bester Freund- Sie selbst	
20	Be a Star	
21	Raus aus dem Trott	
22	Schreiben Sie es auf	
23	Non verbaler Ausdruck	

Kleine Rituale erhalten die Motivation. Deshalb haben Sie sich jetzt wieder eine Belohnung verdient für Ihre Weiterentwicklung. Essen, Kino, neue Schuhe – haben Sie viel Spaß damit!



## **Schritt 25: Spielen Sie mit sich selbst**

Bereits in früheren Schritten des Programms haben Sie sich mit Ihrer inneren Stimme konfrontiert, dem Schweinehund, der sich einmischt, wenn Sie etwas Neues beginnen wollen. Einer seiner Lieblingssätze ist: „Das schaffst du ja sowieso nicht.“ Viele dieser demotivierenden Aussagen stammen ursprünglich nicht einmal von uns selbst, sondern aus unserer Vergangenheit, z. B. unserer Kindheit, als wir sie immer wieder von anderen hörten und irgendwann verinnerlichten.

### **Die heutige Aufgabe: Ändern Sie die Glaubenssätze Ihrer inneren Stimmen, und zwar spielerisch und mit Spaß.**

Beginnen Sie mit einem der wichtigsten Glaubenssätze zu spielen. Zum Beispiel mit: „Ich kann das nicht, weil...“ Stellen Sie sich vor, wie Sie diesen Satz enorm verlangsamt hören, wie von einer Singleschallplatte, die statt mit 45 Umdrehungen mit 33 abgespielt wird. Das hört sich an, als ob jemand in Zeitlupe und ganz tief aus der Kehle heraus spricht. Das klingt lächerlich, die Aussage verliert Ihre Schärfe. Oder versuchen Sie das Gegenteil, beschleunigen Sie die Stimme, bis sie sich wie Mickey Mouse anhört, in raschem Tempo und in hoher Tonlage. Jetzt klingt der Satz nur noch lächerlich. Spielen Sie so lange mit Tempo, Tonhöhe, Lautstärke und Klangqualität, bis Sie mindestens einmal lachen mussten!

Jetzt haben Sie Distanz zu der Aussage „Ich kann das nicht, weil...“ hergestellt und können damit beginnen, den demotivierenden Satz durch einen zu ersetzen, der Sie unterstützt. Stellen Sie sich Ihre eigene Stimme vor, die souverän lächelnd sagt: „Ich werde das schaffen.“ Notieren Sie Ihre alten Glaubenssätze und die negativen Aussagen Ihrer inneren Stimme in schwarzer kleiner Schrift. Schreiben Sie **die neuen motivierenden Sätze in größerer Schrift und farbig daneben.**



## **Schritt 26: An was glauben Sie?**

### **Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr...**

Kennen Sie diesen Satz? Er ist ein sehr gutes Beispiel für weit verbreitete (unbewiesene, sogar **falsche**) Überzeugungen. Viele der uns bekannten Sprichwörter sind Manifeste weit verbreiteter Überzeugungen und Einstellungen – leider sind es allzu oft negative, uns behindernde Glaubenssätze, die wir ungeprüft übernehmen und weitergeben.

Ob es sich bei Ihren Glaubenssätzen um förderliche oder hinderliche Überzeugungen handelt, können Sie herausfinden, indem Sie sie zunächst als solche erkennen.

**Ihre Aufgabe:** Ergänzen Sie folgende Sätze (spontan und schriftlich):

- Das Leben ist...
- Menschen sind...
- Chefs sind...
- Wenn ich nicht... wäre, würde ich...
- Wenn ich... wäre/könnte, würde ich...
- Wenn ich könnte, wie ich wollte, würde ich...

Um herauszufinden, welche Einstellungen Sie eventuell übernommen haben, können Sie folgende Sätze vervollständigen:

- Meine Mutter sagte immer...
- Mein Vater sagte häufig...
- Der Lieblingssatz meines Opas/meiner Oma war...
- Mein Lehrer bläute uns immer wieder ein...

...und die Reihe beliebig ergänzen!




## **Schritt 27: Die Kraft der Autosuggestion**

Um den inneren Schweinehund ruhig zu stellen, hilft es, ihn zu übertönen.

**Ihre Aufgabe:** Schreiben Sie einen Text, der Sie in Ihrer Veränderung unterstützt. Formulieren Sie in Du-Form, und bleiben Sie in Ihren Beschreibungen möglichst vage und unverbindlich – damit Sie sich nicht beim Abspielen selbst widersprechen wollen. Diesen Text zeichnen Sie z.B. mit der Audio- Notizfunktion Ihres Handys auf. Der Text soll Sie entspannen, wenn Sie beim Hören einnicken, ist das okay. Falls Sie keine Aufnahmemöglichkeit haben, können Sie sich das Geschriebene auch selbst mehrfach langsam vorlesen.

**Beispiel:** „Während du diese Worte hörst, kannst du beginnen, in deinen Körper hinein zu spüren. Du wirst festzustellen, dass es für dich möglich ist, ein starkes zuversichtliches Selbstbewusstsein wahrzunehmen, das du in diesem Zusammenhang noch nie so empfunden hast. Die Empfindung, dieses warme, selbstbewusste Gefühl durchströmt deinen ganzen Körper. Du weißt, dass du dich jederzeit auf dich und dein Können verlassen kannst. Du darfst dich ganz entspannen und darfst dieses neue wohltuende Gefühl in dir aufnehmen, es genießen... du bist dir sicher und du fühlst es in dir, dass dir diese positive Veränderung ganz allein gehört und dass du noch viele weitere wertvolle Veränderungen im Laufe dieses Programms mit dir erleben wirst.“ Das ist nur eine Möglichkeit der Formulierung. **Sie selbst und Ihr Unterbewusstsein wissen inzwischen viel besser, welche positiven Gedanken Ihnen helfen.** Formulieren Sie sie in Ihrem Text. Sprechen Sie ruhig und betont – oder bitten Sie selbstbewusst jemand darum, dessen Stimme Ihnen gefällt – und hören Sie ihn sich ganz entspannt und mit geschlossenen Augen immer wieder an (nicht beim Autofahren!). Das ist eine sehr gute Möglichkeit,



## Schritt 28: Respekt durch Verhalten

Eine wichtige Kraftquelle gesunden Selbstvertrauens ist die Sicherheit, sich immer, überall und in allen Situationen erstklassig zu verhalten. Gutes Benehmen bedeutet nicht allein zu wissen, wozu die dritte Gabel von links im Drei-Sterne-Restaurant dient. Gutes Benehmen ist eine Geisteshaltung, die von Höflichkeit und Respekt gegenüber Ihren Mitmenschen geprägt ist.

### **Holen Sie sich Erfolgserlebnisse durch die positiven Reaktionen auf Aufmerksamkeiten,**

die Sie Ihren Mitmenschen erweisen. Höflichkeit können Sie ganz unterschiedlich zeigen: Sei es in einem kurzen Plausch mit dem Pförtner, sei es durch ein angemessenes Trinkgeld im Gasthaus oder die Hilfe für einen alten Menschen. Diese Beispiele lassen sich beliebig ergänzen.

**Ihre Aufgabe:** Schreiben Sie sich eine Liste mit höflichen Gesten und Verhaltensweisen, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können. Notieren Sie sich ab heute, welche Sie umgesetzt haben und wie das Feedback ausfiel.

Je mehr der positiven Gesten Sie einbringen, desto mehr positive Erlebnisse werden Sie haben, die Ihr Selbstvertrauen weiter festigen. Sie eröffnen sich eine neue Dimension des Miteinanders und eine Quelle für viele den Selbstwert steigernde Erlebnisse.

### **Ihre Notizen:**




## Schritt 29: Sie haben die Wahl

Sagen Sie öfter ja, obwohl Sie nein meinen? Lassen Sie sich immer wieder zu Gefälligkeiten überreden, auf die Sie eigentlich keine Lust haben? Dann ist die heutige Übung genau richtig für Sie, um zu trainieren, Ihre eigenen Interessen höflich, aber bestimmt zu vertreten.

**Ihre Aufgabe:** Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie besuchen einen Schuhladen. Dort lassen Sie sich ausführlich beraten und probieren sechs Paar Schuhe an, um dann zu gehen, ohne etwas zu kaufen.

Was empfinden Sie bei dieser Vorstellung? Notieren Sie Ihre Gefühle in Ihrem Tagebuch.

Setzen Sie Ihre Vorstellung bei der nächsten Gelegenheit in die Tat um. Wenn Ihnen dieses Verhalten zu hart erscheint, dann starten Sie mit einer „soften“ Variante. Bedanken Sie sich für die Beratung, und verabschieden Sie sich mit einem freundlichen „Ich überleg’s mir noch mal“. Oder Sie kaufen ein Paar Schnürsenkel, die Sie sowieso brauchen.

Notieren Sie nach Ihrem „Praxis-Ausflug“, wie es Ihnen tatsächlich ergangen ist. Vergleichen Sie Ihre Einschätzung mit den Gedanken, die Sie vor dem „Einkauf“ hatten. Wenn Sie diese einfach wirkende Übung ohne Probleme bewältigen, sind Sie bereits **selbst**-bewusst. Sie erkennen, was gut für Sie selbst ist.

### Ihre Notizen:




### **Schritt 30: Überzeugen Sie sich selbst**

Heute erhalten Sie das Handwerkszeug, bereits existierende positive Überzeugungen zu optimieren und hemmende innere Widerstände aufzulösen. Machen Sie sich nochmals bewusst, dass unsere Einstellungen und Glaubenssätze nicht die Wahrheit sind und oft nur auf zufälligen Erfahrungen beruhen.

**Ihre Aufgabe:** Hinterfragen Sie die Allgemeingültigkeit Ihrer Glaubenssätze und nutzen Sie dabei alle Sinne (sehen, fühlen, hören, vielleicht riechen und schmecken):

Nehmen Sie sich einen Sinnspruch vor, der prägend für Sie ist, z. B. „Das Leben ist hart, aber ungerecht“. Hinterfragen Sie ihn ausführlich:

- Ist das Leben immer hart und ungerecht?
- Wie könnte eine Situation aussehen, in der das nicht so ist?
- Welche Situationen haben Sie erlebt, in denen es nicht so war?
- Fragen Sie sich, ob diese Einstellung Sie dabei unterstützen würde, Ihr Leben einfacher zu machen?
- Überlegen Sie, ob dieser Satz geeignet ist, Sie glücklich(er) und zufrieden(er) zu machen?
- Was könnte eine andere Einstellung dazu sein? (Schreiben Sie sie am besten gleich auf!)
- Wie wäre es, welche Auswirkungen hätte es, wenn Sie das Gegenteil glauben würden?
- Was könnte der Erfahrungshintergrund und die positive Absicht hinter der Überzeugung sein?
- Formulieren Sie die positive Absicht gleich in einem neuen, positiven Satz!
- Zum Beispiel: Ich weiß, was für mich gut ist und freue mich an den schönen Dingen im täglichen Leben.



### **Schritt 31: Formulieren Sie klare Ziele**

Wenn Sie etwas Neues beginnen wollen, gibt es häufig mit „Das schaffst du nicht“ einen Zweifler: der innere Schweinehund (der mittlerweile fast zu Ihren Freunden gehört). Der Zweifler hat oft einen engen Verbündeten: den Nörgler. Er kommt mit Sätzen wie „Meine Arbeit langweilt mich“, „Dauernd begegne ich denselben Leuten“, „Ich will nicht mehr dick sein“ etc.

Ist es nicht an der Zeit für eine Beförderung? Was halten Sie von der Idee, Zweifler und Nörgler einen neuen Job zu geben und sie zu Ihren inneren Ratgebern zu befördern?

#### **Ihre Aufgabe:**

- Überlegen Sie, welches Ziel oder welcher Traum eigentlich hinter den Aussagen des (ehemaligen) Nörglers stehen, etwa der Wunsch nach einer spannenden Aufgabe oder einer anspruchsvolleren Betätigung.
- Verwirklichen Sie Ihre Träume, und starten Sie mit der präzisen Formulierung eines konkreten Ziels!
- Formulieren Sie positive Ziele: Statt „Ich will nicht mehr dick sein“ heißt es ab jetzt: „Ich werde bis zu meinem Geburtstag x Kilo abnehmen.“
- Achten Sie darauf, dass keine Vergleiche in Ihrer Formulierung enthalten sind (denn wie viel genau ist „ein bisschen/viel weniger wiegen ...“)
- Formulieren Sie konkrete Etappen: „Ich werde ab heute meine Ernährung umstellen“, „Ich werde ab heute zweimal pro Woche (montags und mittwochs) eine halbe Stunde Sport treiben.“
- Legen Sie Ihre Ziele schriftlich fest und geben Sie sich selbst klar und feste Termine mit eindeutigen Tagen oder Ereignissen.
- Beherrzen Sie die 72-Stunden-Regel: Wenn man sich etwas vornimmt, muss man innerhalb von 72 Stunden



## **Schritt 32: Lieben Sie Kritik**

Die wenigsten Menschen können selbstbewusst mit Kritik umgehen. Sie fühlen sich persönlich angegriffen, gehen in Verteidigungsposition und verschließen sich gegenüber den unter Umständen hilfreichen Anregungen.

Wie war das, als Sie letztes Mal kritisiert wurden? Wie haben Sie sich gefühlt, wie haben Sie reagiert und wie lange ist Ihnen die Situation nachgegangen? Wie würden Sie gerne mit Kritik umgehen, wie darauf reagieren?

### **Drei Strategien, wie Sie in Zukunft souverän mit Kritik umgehen:**

1. Gewinnen Sie Zeit, statt sofort zu reagieren.
2. Erkennen Sie die Sichtweise Ihres Kritikers.
2. Fragen Sie nach der Absicht, die hinter der Kritik steckt.

### **Ihre Aufgabe:**

Üben Sie zu allen sich bietenden Gelegenheiten Ihre Fähigkeit, mit Kritik gelassen umzugehen.

#### **1. So gewinnen Sie Zeit:**

Wiederholen Sie mit Ihren eigenen Worten, was Ihr Gegenüber gesagt hat („Habe ich Sie richtig verstanden, dass ...“). Dadurch wird Ihnen der Inhalt der Kritik noch einmal klar, Sie räumen eventuelle Missverständnisse aus dem Weg und gewinnen Zeit, sich eine angemessene Reaktion zu überlegen.

#### **2. So erkennen Sie die Sichtweise des Kritikers:**

Achten Sie genau auf die Reaktion Ihres Gegenübers. Oft können Ungereimtheiten schon in dieser Phase geklärt werden. Vielleicht basiert die Kritik auf einem Missverständnis, weil jemand etwas „in den falschen Hals“ bekommen hat. Signalisieren Sie Ihrem Gesprächspartner, dass Sie ihn respektieren. Entspannen Sie deshalb erst





### **Schritt 33: Sagen Sie doch, was Sie wollen**

Viele Menschen, die mit einem geringen Selbstwertgefühl kämpfen, sind gleichzeitig um ein möglichst harmonisches Miteinander bemüht und vermeiden konkrete Aussagen. Die einfache Frage: „Was möchtest du trinken?“ führt zu endlosen Diskussionen. Anstatt deutlich zu sagen, was Sie wollen, versuchen Sie, niemandem Mühe zu machen, bemänteln Ihre Wünsche, statt sie einfach zu äußern. Das führt dazu, dass die anderen Rücksicht nehmen, fünfmal nachfragen und irgendwann genervt sind. Sie merken an diesem kurzen Beispiel, dass ein ausgeprägtes Harmoniebedürfnis für die Beteiligten oft aufreibender ist als eine klare Aussage. **Selbstbewusste Menschen sagen klar ihre Wünsche und Bedürfnisse**, ohne Angst vor Sympathieverlust. Im Gegenteil, die Umwelt akzeptiert die Klarheit („Bei dem weiß man, woran man ist!“).

Achten Sie dabei darauf, dass Sie tatsächlich aus Ihrer Perspektive als Ich formulieren und keine versteckten Vorwürfe einbauen. Der Unterschied in der Wirkung wird Ihnen unmittelbar klar, wenn Sie die beiden folgenden Aussagen vergleichen:

- „Ich habe Angst, wenn du so schnell fährst“ (= Meinungsäußerung)
- „Du fährst immer zu schnell“... (= Vorwurf).

**Ihre Aufgabe:** Üben Sie, konkrete Wünsche sehr freundlich vorzutragen, und verhindern Sie dadurch Reibungsverluste durch Missverständnisse. Versuchen Sie das heute mindestens in einer Situation, und notieren Sie Ihr Ergebnis.

#### **Ihre Notizen:**




### Schritt 34: Wo stehen Sie heute?

Ihr **Selbstbewusstseins-Konto** füllt sich!

Mittlerweile haben Sie bereits Dreiviertel des Trainings absolviert. Alle Achtung! Wie üblich finden Sie im Folgenden eine Checkliste – diesmal erweitert um den Aspekt „So ist es mir damit ergangen“. Sie können damit in knappen Worten (natürlich gerne auch ausführlich! – ganz nach Ihrem Geschmack) skizzieren, wie Sie sich mit den einzelnen Entwicklungsschritten gefühlt haben und im Nachhinein – im Vergleich mit Ihren Aufzeichnungen zu den einzelnen Übungen schon deutliche Veränderungen Ihrer Sichtweise feststellen.

Nr.	Übung	Angefangen/erledigt/meine Erfahrungen
25	Spielen Sie mit sich selbst	
26	An was glauben Sie?	
27	Die Kraft der Autosuggestion	
28	Respekt durch Verhalten	
29	Sie haben die Wahl	
30	Überzeugen Sie sich selbst	




### **Schritt 35: Wo liegen die Grenzen?**

Wesentlich für ein selbstbewusstes Auftreten ist, Grenzen zu ziehen. Das heißt vor allem, Anliegen anderer abzuwehren, wenn man sie nicht erfüllen möchte. Dafür muss man eigene Verhaltensmuster und die Strategien anderer erkennen und (selbst-)bewusst entscheiden, wie die Antwort ausfallen soll.

**Ihre Aufgabe:** Wenn Sie jemand immer wieder überrumpelt, könnten Sie dies freundlich und bestimmt thematisieren und sich **Bedenkzeit für Ihre Antwort** nehmen. Wer sagt, dass Sie sich jetzt und sofort entscheiden müssen?

Die Bedenkzeit nutzen Sie, um die Situation und Ihre **eigenen Bedürfnisse kurz zu analysieren:**

- Wer bittet mich um einen Gefallen?
- In welchem Verhältnis stehen wir zueinander?
- Ist die Beziehung (das Geben und Nehmen) ausgewogen?
- Habe ich überhaupt Zeit und Lust, die Bitte zu erfüllen?

Auch wenn Sie sich vielleicht ärgern, **vermeiden Sie Vorwürfe**, und wählen Sie Formulierungen wie „Ich fühle mich gerade überrumpelt und will mich nicht unter Zeitdruck entscheiden... Ich gebe bis... Bescheid.“

Für heute können Sie sich schon mal einen Kandidaten aussuchen, von dem Sie annehmen, dass er oder sie Sie bald wieder mal „überrumpeln“ wird. Stellen Sie sich bildlich vor, wie Sie mit dem anderen sprechen... Und nehmen Sie sich vor, Ihre Übung in die Realität umzusetzen. Was nehmen Sie sich vor? Notieren Sie danach Ihre Erfahrungen.



### **Schritt 36: Nehmen Sie sich nicht so wichtig**

... und beziehen Sie nicht alles auf sich. Wer es schafft, über sich selbst zu lachen, gewinnt an selbstbewusster Haltung. Gerade diese Fähigkeit schafft Sympathie in der Umgebung.

Ein erster Schritt hin zur souveränen Selbstironie ist, nicht alles auf sich zu beziehen: Also wenn jemand oder mehrere in Ihrer Nähe oder gar hinter Ihrem Rücken lachen, gehen Sie davon aus, dass Sie nicht gemeint sind, und lassen Sie sich nicht verunsichern. Und sollten Sie doch gemeint sein, dann lachen Sie einfach mit.

**Ihre Aufgabe:** Gehen Sie einmal in sich, und suchen Sie nach Ihren Schwachstellen. Wo kann man Sie leicht verletzen? Sind es die großen Füße, die schütterten Haare, die breiten Hüften oder ist es der schwäbische Akzent? Überlegen Sie sich nun einen witzigen Satz, den Sie dann anbringen, wenn jemand eine dumme Bemerkung über Ihr kleines Manko macht. Beispiel: Jemand fragt, wie es ist, sich morgens mit dem Schwamm zu frisieren. Sie antworten: „Wo Hirn ist, müssen Haare weichen.“ Stellen Sie sich die Situation immer wieder bildhaft vor, und freuen Sie sich schon darauf, eine plumpe Bemerkung mit Ihrer geschliffenen Konter zu können.

Zum Abschluss ein Zitat von **Hermann Hesse:**

„Aller höhere Humor fängt damit an, dass man die eigene Person nicht mehr ernst nimmt.“

In welchen Situationen fühlen Sie sich an Ihre Schwachstellen unangenehm erinnert und wie können Sie künftig humorvoll damit umgehen?



## Schritt 37: Ihre Gedanken und Ihre Ausstrahlung

### Ihre Gedanken wirken sich direkt auf Ihr Auftreten aus.

Wenn Sie z. B. einen Vortrag vor sich haben und in Gedanken schon Ihr Scheitern vorwegnehmen, wird Ihr Körper diesen Gedanken bzw. dessen emotionales Gewicht umsetzen. Ihr Auftritt wird wahrscheinlich wackelig und unsicher wirken, weil sich die Prophezeiung Ihrer Gedanken („Ich schaffe das nicht!“) selbst erfüllt.

### Sind Sie hingegen „siegessicher“, werden Sie das auch – unwillkürlich – ausstrahlen!

Sie erinnern sich vielleicht an die Übung „magische Momente“ (Schritt 9)? Sie ist hervorragend dazu geeignet, Sie in eine gute Gesamtverfassung zu versetzen!

Ob Sie allerdings energielos oder energiegeladen wirken, hängt von relativ leicht beeinflussbaren Faktoren ab:

- Ihre **Kleidung**. Ist sie zu leger für den jeweiligen Kontext, wirkt das leicht zu „schlaff“, sind Sie „overdressed“, wirkt es eher zu steif. Am besten vorher erkundigen, ob ein bestimmter „Dresscode“, bestimmte Kleidung erwünscht ist.
- Ihr **Bewegungstempo**. Wenn Sie angemessen schnell gehen, signalisiert das Motivation, Zielorientierung und freudige Stimmung – aber übertreiben Sie es nicht, denn das kann leicht gestresst und hektisch wirken.
- Ihr **Gang**. Hier spricht unsere Umgangssprache Bände: Leisetreter, Duckmäuser, jemand trägt eine Last auf seinen Schultern oder steht (mit beiden Beinen) fest im Leben und befindet sich auf dem Boden der Tatsachen...
- Ihr **Blickverhalten**. Den Blick senken... oder doch lieber standhalten? Es heißt doch **Blickkontakt!**
- Ihr **Distanz- und Kontaktverhalten**. Sie wirken interessierter, energiegeladener und aktiver, wenn Sie auf




## Schritt 38: Sehen Sie sich selbst

Ihre bildhafte Vorstellung ist eine starke Macht, die Ihr Selbstbewusstsein auf Vordermann bringen kann.

**Ihre Aufgabe:** Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, und setzen (oder legen) Sie sich bequem hin. Stellen Sie sich vor, an der Wand wäre ein Monitor, auf dem Sie einen Film sehen, der Sie in einer Situation zeigt, in der Sie selbstsicher und souverän sind.

Wie haben Sie sich den Bildschirm vorgestellt?

Eher groß, wie z. B. eine Kinoleinwand oder eher klein?

Haben Sie das Bild farbig gesehen oder schwarz-weiß?

War es ein Standbild oder waren es laufende Bilder?

Ein Stumm- oder ein Tonfilm?

Gestalten Sie nun Ihren Film wie ein Regisseur:

- Falls Sie nur ein Standbild sehen, lehren Sie die Bilder laufen – also **wirklich als Film**.
- Wenn Sie Ihren Bildausschnitt bisher klein gesehen haben, **vergrößern** Sie ihn jetzt – so groß es geht!
- Wenn Sie es etwas dunkel gesehen haben, schalten Sie Scheinwerfer ein, probieren Sie aus, wie es ist, das **Bild hell** und sonnig werden zu lassen.
- Wenn Ihr Bild grau in grau zu sehen war – verleihen Sie ihm **Farbe!**
- Probieren Sie dasselbe in Bezug auf den Ton aus. Konnte man Sie laut und deutlich hören oder war es eher ein gerade noch wahrnehmbares Flüstern? Ertönte Musik? Drehen Sie am **Lautstärkeregler**, und testen Sie die unterschiedliche Wirkung.
- Finden Sie Ihre **persönlich optimalen „Einstellungen“**, mit denen Sie sich am wohlsten, selbstsicher und souverän fühlen. Lassen Sie diesen Film noch einige Male vor Ihrem geistigen Auge ablaufen.





### **Schritt 39: Üben Sie Small Talk**

Sie bleiben mit Ihrem obersten Chef im Aufzug stecken. Der Zufall bietet Ihnen eine tolle Chance. Dummerweise bleiben Sie sprachlos. Wie wichtig Small Talk im Berufs- und Privatleben für den Erfolg ist, ist vielen klar. Doch wenn es darauf ankommt, wissen wir plötzlich nicht, was wir sagen sollen.

Die gute Nachricht: **Jede(r) kann ein gewandter Small Talker werden!** Viele Anfänger dieser Kunst machen aber den Fehler, dass sie ein beliebiges Thema ansprechen und hoffen, es werde den anderen interessieren. Das ist ein reines Glücksspiel – und Sie liegen fast immer daneben. Finden Sie beim Zuhören heraus, wo die Interessen Ihres Gesprächspartners liegen, und interessieren Sie sich dann ehrlich und offen für die Vorlieben des anderen.

**Ihre Aufgabe:** Sicher haben Sie in Ihrer Umgebung oder Ihrer Arbeit einen neuen Kollegen oder jemand, von dem Sie noch nicht viel wissen. Suchen Sie eine Gelegenheit, mit ihm oder ihr ins Gespräch zu kommen: „Ich gehe gerade in die Kantine „Wollen Sie mitkommen?“, „Ich sehe das Foto von Ihrem Haustier. Wie heißt es? Was ist das für eine Rasse?“, etc. „Ich sehe, dass Sie gerne Äpfel essen. Ich bekomme sie direkt vom Bauern. Falls Sie Interesse haben, kann ich Ihnen mal gerne welche mitbringen!“

Wie baue ich nun ein solch lockeres Gespräch auf? Eine häufige Frage, auf die es eine präzise Antwort gibt. Sie lautet: gar nicht!

Gespräche sind dialogisch und werden gemeinsam geführt. Der „Aufbau“ eines Gesprächs besteht darin, sich für den anderen zu interessieren, zu fragen, aktiv zuzuhören, herauszufinden, was ihn interessiert, um so ein Klima des unbeschwertem Miteinanders zu schaffen.



## **Schritt 40: Bilder „swishen“**

Sie haben im Lauf des Trainings an Selbstvertrauen gewonnen. Aber sicher gibt es nach wie vor Situationen, in denen Ihre alte Unsicherheit wieder durchkommt. Innere Unsicherheit entsteht durch innere Bilder. Heute stelle ich Ihnen eine weitere wirkungsvolle Methode vor, mit der Sie diese negativen inneren Bilder durch positive ersetzen. Gleichzeitig tauschen Sie das zwanghafte oder unerwünschte Verhalten gegen ein anderes aus.

Das Verfahren (auch „Swish“ genannt) **arbeitet mit zwei inneren Bildern**, die Sie sehr schnell austauschen. Das erste Bild (Problembild) zeigt die Schwierigkeit, z. B. wenn Sie einem „hohen Tier“ im Aufzug begegnen. Es überläuft Sie heiß, und Sie bekommen kein Wort heraus. Sie durchleben, sehen, fühlen dieses Bild. Das zweite Bild (Zielbild) enthält das Ziel oder die Gewohnheit, die man sich angewöhnen möchte, z. B. wie Sie in einer anderen Situation dem Boss die Hand reichen und mit ihm locker Small Talk über Ihr gemeinsames Hobby machen. Sie betrachten diese zweite Situation von außen wie ein Fotograf.

**Ihre Aufgabe:** Führen Sie diese Übung mit geschlossenen Augen und im Stehen durch. Stellen Sie sich eine Leinwand vor, auf der Sie die erste Situation flächendeckend sehen. Das positive Zielbild verkleinern Sie gedanklich in die untere linke oder rechte Ecke dieses Bildes. Verdunkeln Sie es, und versehen Sie es gedanklich mit einem Griff. Nun erfolgt ein **blitzschneller Austausch der beiden Bilder:**

Fassen Sie den Griff an, und ziehen Sie das Zielbild mit einer schnellen Bewegung über das andere Bild und zwar so groß und hell, dass es die gesamte Fläche des ursprünglichen Problembildes einnimmt. Begleiten Sie diesen Austausch mit einer ausholenden Ziehbewegung des Armes und einem kurzen lauten „Swish“, das die Schnelligkeit auch als Geräusch wiedergibt.





## **Schritt 41: Halten Sie eine Rede – für sich selbst.**

Heute möchte ich ein weiteres Gedankenexperiment mit Ihnen unternehmen – denn Selbstbewusstsein beginnt und ist nun mal im Kopf.

**Stellen Sie sich vor, Sie wären Ihr bester Freund**, der Sie in den letzten Wochen begleitet, ein offenes Ohr für Ihre Zweifel gehabt und Ihre Fortschritte und Erfolge gewürdigt und gefeiert hat. In ein paar Tagen gibt es zum Abschluss des Ego-Programms eine Feier. Als bester Freund sind Sie genau der Richtige, eine Laudatio zu halten.

**Ihre Aufgabe:** Schreiben Sie eine Rede, die den Weg und die Erfolge würdigt und einen Blick in die Zukunft wirft. Benutzen Sie dafür auch die Einträge aus Ihrem Tagebuch.

Stellen Sie sich dann vor, wie Sie diese Rede im Kreis Ihrer Freunde hören, wie Ihr Durchhalten, Ihr Dranbleiben und Ihre Erfolge gewürdigt werden und wie Sie es genießen, das alles über sich zu hören und Ihre Lorbeeren freudig zu ernten.

### **Noch ein Tipp für später:**

Führen Sie Ihr Tagebuch nach Abschluss des Ego-Programms weiter. Machen Sie es zu Ihrem persönlichen Erfolgs-Tagebuch, in dem Sie allabendlich rekapitulieren: „Was hat mir heute Freude bereitet?“ (Sie erinnern sich – hier finden Sie Hinweise zu Ihren Talenten) „Wie habe ich Freunde, Kollegen oder den Chef unterstützt?“ „Was ist mir heute gelungen“, etc.

Der Sinn: Sie bekommen immer wieder Argumente dafür, damit Sie sich selbst glauben, was und vor allem „dass“ Sie etwas können. Sie wissen ja – je besser Sie sich kennen, desto selbstbewusster und selbst-sicherer werden und wirken Sie! Schreiben Sie jetzt Ihre Rede und halten Sie diese Rede vor sich selbst. Sie können Ihre Laudation auch per Video aufnehmen und sich




## **Schritt 42: Machen Sie ein Redetraining**

Nicht nur Unternehmer und Geschäftsführer, sondern Menschen in allen Lebenslagen sehen sich heute häufig gefordert ad hoc zu sprechen. Sie müssen teils schwierige Entscheidungen oder abweichende Meinungen einer kleineren oder größeren Gruppe im privaten oder im geschäftlichen Umfeld klar, eindeutig und überzeugend kommunizieren. Mit kritischen Zuhörerinnen und Zuhörern zusammenzutreffen, bereitet oft Lampenfieber. Solche Situationen kann man alleine nur bedingt üben. Wir brauchen die Resonanz der Zuhörer.

Daher ist mein Hinweis fast zum Abschluss unseres Trainings, dass es hilfreich für die Festigung Ihres Selbstvertrauens ist, sich einem **professionellen Redetraining in einer kleinen Gruppe** oder je nach Aufgabenstellung auch alleine zu unterziehen.

Ziel eines solchen Redetrainings sollte es sein, ein größeres Selbstverständnis im Umgang mit öffentlichen Redesituationen zu entwickeln und zu erfahren, dass es möglich ist, eigene Redehemmungen in den Griff zu bekommen und dabei charmant zu erscheinen. Sie werden feststellen, dass Ihr persönliches, authentisches Verhalten am besten ankommt. Durch Selbsterkenntnis, Selbstkontrolle (Video) und Trainerfeedback werden Sie Ihre persönlichen Stärken, die Sie inzwischen ja gut kennen, noch besser einschätzen und leichter einsetzen können.

Suchen Sie gleich nach entsprechenden Angeboten, z. B. im Internet. Manchmal gibt es auch Kommunikations- und Redetrainings als interne Firmenangebote. Notieren Sie die Anbieter solcher Trainings und nehmen Sie Kontakt auf.



Gratulation zu Ihrem Erfolg. Sie haben es geschafft. Sie haben durchgehalten. Sie haben bewiesen, dass Sie erfolgreich sein können.

Setzen Sie jetzt das Erlernte konsequent um und nehmen Sie dieses Buch mindestens einmal im Monat zur Hand. Um einfach nur zu blättern und sich an Ihrer eigenen positiven Entwicklung zu erfreuen.