

10-mal das Selbstbewusstsein stärken mit Übungen

Dinge tun, die uns Überwindung kosten, können das Selbstbewusstsein erheblich stärken. **Ein gutes Selbstbewusstsein muss also erarbeitet werden.** Dabei soll man sich natürlich nicht in gefährliche Situationen bringen. Die folgenden Selbstbewusstsein Übungen für mehr Selbstwertgefühl staffeln sich. Man beginnt mit **leichten Übungen**.

Sobald man sicherer geworden ist und mehr Routine hat, können **schwere Übungen**, die viel Mut brauchen, hinzukommen. Das neue Selbstbewusstsein festigt sich jedoch erst in der Art und Weise, wie der Alltag gelebt wird. Es ist also wichtig, die Dinge zu praktizieren. Alles beginnt mit der Selbstakzeptanz und dem Unterlassen des ständigen Vergleichens mit anderen.

Tipps 1 - Denken Sie an Erfreuliches

An Erfreuliches denken - Ändern Sie den Fokus und konzentrieren Sie sich auf das, was gut läuft und gelingt. Denken Sie nicht an Fehler und Schwächen, sondern so oft wie möglich an Erfreuliches.

Tipps 2 - Lächeln Sie ausgiebig in den Spiegel

Lächeln im Spiegel - Erzeugen Sie ein gutes Gefühl, indem Sie sich bewusst mit einem breiten Lächeln vor den Spiegel setzen. Halten Sie diesen Gesichtsausdruck mindestens 60 Sekunden lang. Sie werden sich schnell besser fühlen.

Tipps 3 - Schätzen Sie sich selbst, ebenfalls vor dem Spiegel

Selbstschätzung vor dem Spiegel - Setzen Sie sich vor einen Spiegel und schauen Sie sich fest in die Augen. Sagen Sie Ihren Namen und formulieren Sie positive Sätze wie:

- Ich bin ein wundervoller Mensch
- oder ich mag mich,
- ich bin genau richtig, wie ich bin,
- ich habe schöne Augen, meine Nase, mein Mund etc. sind schön.

Tipps 4 - Minimieren Sie Ihre Selbstkritik

Selbstkritik minimieren - Unterlassen Sie jede Form der Selbstkritik, ersetzen Sie negative Äußerungen und Gedanken durch positive Gedanken. Sagen Sie sich diese immer wieder vor ihrem geistigen Auge auf.

Tipp 5 - Nutzen Sie den Mittelpunkt bis Sie sich wohlfühlen

Im Mittelpunkt stehen - Setzen Sie sich bei Veranstaltungen immer in die erste Reihe, auch wenn das zunächst unangenehm erscheint. Mit der Zeit gewöhnen Sie sich daran, mehr im Mittelpunkt zu stehen und Sie werden sich sogar wohlfühlen dabei.

Tipp 6 - Schauen Sie anderen in die Augen

Anderen in die Augen schauen - Schauen Sie Menschen immer in die Augen drücken sie bei der Begrüßung fest ihre Hand, sofern das gewünscht ist.

Tipp 7 - Sprechen Sie fremde Menschen an

Fremde ansprechen - Sprechen Sie fremde Menschen in der Fußgängerzone an. Fragen Sie beispielsweise nach der Uhrzeit. Den Schwierigkeitsgrad können Sie jederzeit steigern zum Beispiel fragen, was das Gegenüber von bestimmt politischen Situationen oder von Ihrer Kleidung hält.

Tipp 8 - Versuchen Sie vor anderen frei zu reden oder sich zu bewegen

Vor anderen reden oder bewegen - Fragen Sie jemanden an der Kasse, ob er sie vorlässt oder stehen Sie im Kino mitten in der Vorstellung auf und gehen an vielen Menschen vorbei zum Ausgang. Vielleicht halten Sie eine Rede zu feierlichen Anlässen oder Feiern.

Tipp 9 - Stehen Sie zu dem, was Sie denken

Sagen Sie was Sie denken - Formulieren Sie genau, was Sie möchten und reden Sie nicht um den heißen Brei herum. War das Essen im Restaurant schlecht, sagen Sie das auch und geben Sie kein Trinkgeld.

Tipp 10 - Suchen Sie sich Herausforderungen

Herausforderungen suchen - Fangen Sie etwas Neues an und nehmen Sie die Herausforderungen an. Suchen Sie sich dafür immer unterstützende Menschen.

Nutzen Sie diese Selbstbewusstsein Übungen täglich und wenden Sie die Übungen so an, wie Sie es sich zutrauen, um sich Stück für Stück zu stärken und zu steigern.

Dies ist ein Auszug aus dem Artikel [Selbstbewusstsein stärken mit Übungen](#) der Bildungsbibel.de.