



Karin Frost-Wilcke:

10 Tipps für mehr Selbstbewusstsein

Ohne Hemmungen auf andere zugehen, sich selbst mehr zutrauen und keine Angst vor Zurückweisung haben – Personality Coach Karin Frost-Wilcke von der „Stage School“ in Hamburg gibt wertvolle Tipps, wie Ihnen das gelingt:

Der Seele Zeit geben

Wer das Fitnessstudio besucht, der erwartet nicht, dass beim Herausgehen bereits dicke Muskeln zu sehen sind. Dieselbe Zeit zum Wachsen sollten wir auch unserer Seele zugestehen.

Verändern oder akzeptieren

Es gibt zwei Wege zu mehr Selbstzufriedenheit: Ich ändere, was mir nicht gefällt oder ich akzeptiere mich so, wie ich bin – jammern hilft nicht.

Realistisch bleiben

Greifen Sie nicht nach den Sternen, denn die sind unerreichbar. Greifen Sie nach Äpfeln, da haben Sie eine Chance! Also: kleine Schritte machen.

Sich selbst mögen

Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie anderen gut tun. Nehmen Sie daher Rücksicht auf Ihre eigenen Bedürfnisse und seien Sie gut zu sich.

Mut zum „Nein“

Schützen Sie sich selbst vor Dingen, die Sie belasten, indem Sie lernen „Nein“ zu sagen. Es ist nicht Ihre Aufgabe, es ständig allen recht zu machen.

Authentisch sein

Es nützt nichts, jemand anderes nachzumachen, den man toll findet. Finden Sie Ihre eigene Persönlichkeit und lassen andere daran teilhaben.

Die Meinung sagen

Sie haben ein Recht auf Ihre eigene Meinung. Haben Sie keine Angst davor, diese auszusprechen!

Einfühlungsvermögen punktet

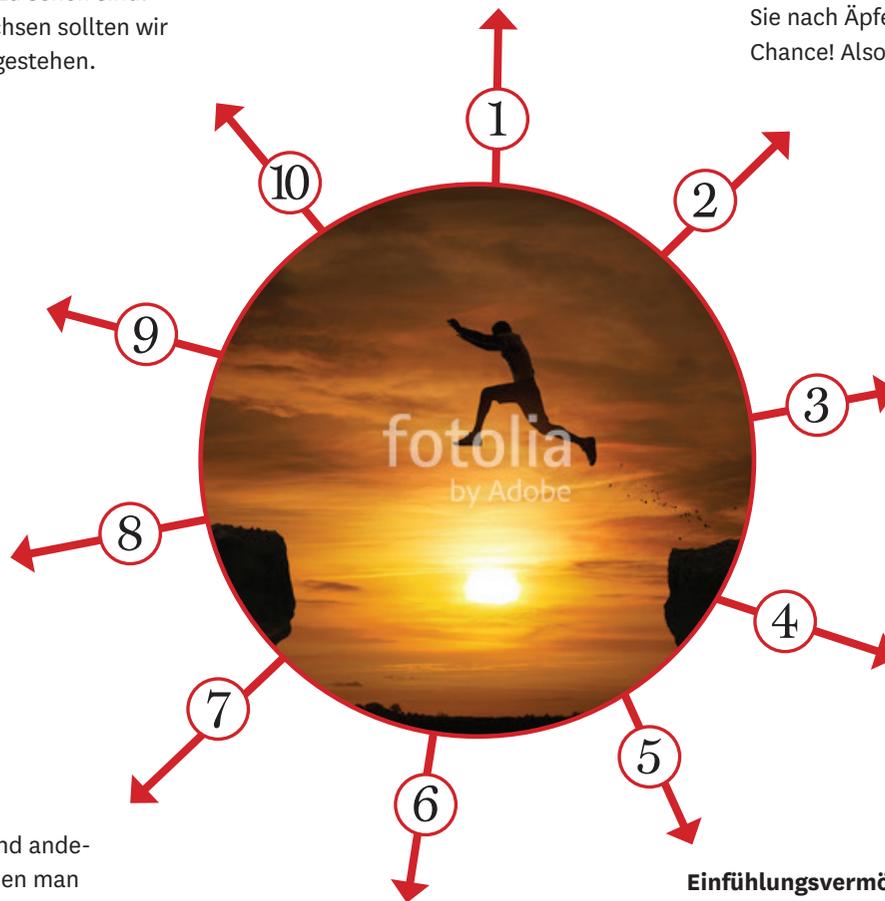
Wer anderen gut zuhören kann und mit seinen Mitmenschen mitfühlt, zu dem baut man leicht Vertrauen und Sympathie auf. Lernen Sie, ein guter Zuhörer zu sein.

Sich herausfordern

Wer kleine Hürden im Alltag meistert, erreicht mit diesen Erfolgserlebnissen eine Menge. Sagen Sie zum Beispiel dem Kellner beim nächsten Mal, wenn Ihnen das Essen nicht geschmeckt hat.

Offener Ausdruck

Sie müssen nicht mit Dauergrinsen herumlaufen, aber ein offener Gesichtsausdruck sagt Ihren Mitmenschen: „Hier bin ich, sprech mich an.“



Weitere Infos: www.selbstbewusst-hamburg.de