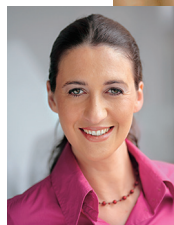


Wege zu mehr Selbstvertrauen

„So mag ich mich“

Nur wer mit sich zufrieden ist, kann ein selbstbewusstes Leben führen. Hier die neun besten Übungen



Trainerin Annette Auch-Schwelk

Text: Uta Missling

Unser Selbstvertrauen können wir trainieren wie einen Muskel“, sagt Annette Auch-Schwelk (40). Die Selbstbewusstseins-Trainerin (www.auchschwelk.de) weiß: Wer sich selbst kennt, kann aus dieser „Bekanntheit“ Sicherheit, Vertrauen und Klarheit für die Lebensgestaltung schöpfen. Wir müssen nur ein bisschen üben:

Die 1x9x7-Methode

Denken Sie beim Blick in den Spiegel nicht: „Meine Güte, siehst du fertig aus!“ Fragen Sie stattdessen: „Hey, du schaust ja interessant aus. Lust auf ein Date?“ Lernen Sie die Person kennen, mit der Sie täglich am meisten zu tun haben: sich selbst. Nehmen Sie sich 1-mal täglich mindestens 9 Minuten Zeit für sich – und das 7 Tage die Woche!

Mein starker Name

Schreiben Sie zu jedem Buchstaben Ihres Vornamens eine positive Eigenschaft auf, die Sie besitzen und die mit dem gleichen Buchstaben beginnt. Das kann eine Stärke sein oder etwas Äußerliches, das Sie an sich mögen. So verknüpfen Sie Gutes mit sich.

Der Ken & Barbie-TÜV

Leben Sie Ihr eigenes Leben oder das einer Scheinwelt wie bei Ken & Barbie? Schreiben Sie den Ist-Zustand zu folgenden Fragen auf: Wie ist mein körperliches und emotionales Befinden? Wie viel Zeit nehme ich mir für mich? Wie sehr erfüllt mich mein Leben? Auf ein anderes Blatt schreiben Sie den Soll-Zustand, den Sie sich wünschen, und vergleichen Ihre Antworten miteinander. So erkennen Sie gravierende Abweichungen, die es zu ändern gilt.



Für ein positives Grundgefühl reicht manchmal schon ein wohlwollender Blick in den Spiegel

Die kleine Schatzkiste

Werden Sie sich bewusst, was Ihnen guttut! Beantworten Sie folgende Fragen in einem schönen Notizbuch: Was macht Ihnen Spaß? Was begeistert Sie? Welche schweren Situationen haben Sie bereits gemeistert? Wo tanken Sie Kraft? Wo entspannen Sie? Worauf sind Sie stolz? In schweren Zeiten schauen Sie sich Ihre Schatzkiste an!

Kraftplatz aktivieren

Etwa drei Finger breit unter Ihrem Bauchnabel befindet sich Ihr „Hara“, die Quelle des Lebens. Legen Sie beide Hände darauf. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie in Ihr Hara tief ein und aus. Sagen Sie laut zu sich selbst: „Ich bin sicher, geborgen und frei. Ich bin zentriert, klar und entspannt.“ Finden Sie Ihre eigenen Worte, die Ihnen Kraft geben, wenn Sie sie brauchen.

Einatmen - Ausatmen

Sie sind gestresst? Dann stellen Sie sich aufrecht hin, und spannen Sie Ihren gesamten Körper kräftig an. Halten Sie ein paar Sekunden inne, dann loslassen. Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal und atmen danach tief ein und aus. Fragen Sie sich nun: „Was stresst mich in meinem Leben?“ Versuchen Sie, die Gelassenheit aus dieser Übung ins Leben zu übertragen.

Sexualität ist Lebenskraft

Es ist nie zu spät! Die Autorin Elfriede Vavrik hat 40 Jahre lang ihre Sexualität nicht gelebt. Mit 79 Jahren entdeckte sie sie wieder, hatte ihren ersten Orgasmus. Seitdem hatte sie nie wieder Schlafstörungen. Beginnen Sie, Ihre Sexualität neu zu entdecken. Berühren Sie sich sanft. Entdecken Sie ihren Körper neu. Seien Sie liebevoll mit sich selbst, und genießen Sie es!

Die Löffel-Liste

Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Leben irgendwann vorbei ist. Was wollen Sie noch alles erleben, bevor Sie „den Löffel abgeben“? Schreiben Sie alles auf, und prüfen Sie, was Sie sich wann und wie erfüllen können. Ihr Leben ist so wertvoll, aber auch endlich. Das soll keine Angst machen, sondern Ansporn sein, Ziele auch anzupacken und zu verwirklichen!

Wertschätzen, wer Sie sind

Treten Sie mal auf einen Geldschein. Was passiert? Hat das den Wert des Scheines gemindert? Nein, hat es nicht. Es ist also egal, wer Sie vielleicht mal emotional „getreten“ hat: Sie sind und bleiben wertvoll! Wertschätzen Sie sich selbst. Schenken Sie sich Zeit, und schreiben Sie jeden Abend auf, was Sie an diesem Tag gut gemacht haben! ●