

Einführung Selbstvertrauen

WAS IST SELBSTVERTRAUEN?

Ehrlich gesagt, bei meinen Vorabrecherchen für die Challenge habe ich nicht DIE eine Definition für Selbstvertrauen finden können. Selbstvertrauen ist für jede:n etwas anderes und darum fällt die Definition schwer. Hinzukommt, dass das Wort „Selbstvertrauen“ häufig auch synonym für Selbstbewusstsein oder Selbstwert verwendet wird.

Sehr schön fand ich jedoch diese:

„Selbstvertrauen ist die Fähigkeit, in jeder Situation angemessen und effektiv handeln zu können, egal, wie groß einem selbst oder anderen die Herausforderung erscheint.

Beim Selbstvertrauen geht es nicht um ein gutes inneres Gefühl, auch wenn es gut ist, falls Sie das haben.“¹

Selbstvertrauen beschreibt allem voran die Fähigkeit, über Dich selbst hinauszuwachsen und so zu handeln, dass Du die Ergebnisse erzielst, die Du Dir wünschst. Zum Beispiel klar Deine Bedürfnisse zu formulieren und für sie einzustehen, die große Weltreise oder den Pilgerweg anzutreten, vor einer großen Gruppe zu sprechen oder auch mal „Nein“ zu sagen.

Eins ist klar: Wir alle kennen das Gefühl, wenn uns das Selbstvertrauen mal wieder verlassen hat, oder?

Vielen Menschen geht es so - auch mir!

SELBSTVERTRAUEN IST BEI JEDEM:R ANDERS AUSGEPRÄGT

Die Weichen dafür werden bereits in unserer Kindheit gestellt. Haben wir Eltern, die uns vertrauen und in unserem Tun bestärken, stärkt das wiederum uns und so glauben wir eher an uns selbst. Im Umkehrschluss können unsere Eltern aber auch ihre Unsicherheiten und Ängste an uns weitergeben. Das mindert das eigene Selbstvertrauen.

Auch die Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens machen, haben Einfluss auf die Stärke des Selbstvertrauens. Das bedeutet, das Niveau von Selbstvertrauen verändert sich ständig und ist abhängig von Ort und Zeit. Und natürlich von Deiner subjektiven Selbsteinschätzung.

Und das bringt uns zur guten Nachricht des heutigen Tages: Egal auf welchem Stand Dein Selbstvertrauen gerade ist, Du hast die Möglichkeit daran zu arbeiten und es zu verändern.

Oder um es in sportlichen Worten auszudrücken: **SELBSTVERTRAUEN IST WIE EIN MUSKEL, DEN DU TRAINIEREN KANNST!**

Muskeln sind Kraftquellen, die unseren Stoffwechsel regeln und unseren Körper mit Energie versorgen. Wenn Du diesen Muskel befeuerst, hast Du all die Energie, die es braucht, um Deine körperlichen und mentalen Fähigkeiten optimal zu nutzen. Nutzt Du den Muskel wenig bis gar nicht, tja, dann erschlafft er. Klar, oder?

Als Läuferin weiß ich, dass Du Deine Trainingsziele am besten mit einem guten Trainingsplan erreichst! Um zu wissen, was Dir gut tut, probierst Du in der Challenge-Woche unterschiedliche Übungen aus und wirst im Anschluss entscheiden, welche Du weitzunutzen und trainieren willst. Also, erst ausprobieren und dann den Trainingsplan festlegen.

SELBSTVERTRAUEN IST DEIN SCHLÜSSEL ZU MEHR GELASSENHEIT UND SOUVERÄNITÄT,

die es braucht, um Dein Leben mit allen Hürden und Herausforderungen zu meistern. Es ist eine tolle Energiequelle, die da in Dir schlummert, Dir in den richtigen Momenten Flügel verleiht und Dich mit unerwarteten Geschenken und Überraschungen belohnt.

Selbstvertrauen ist ein Teil des Fundaments für Deine persönliche Entwicklung, Dein Lebensgefühl und Deine Lebensqualität. Mithilfe von Selbstvertrauen lernst Du, Dich selbst so zu akzeptieren wie Du bist und Deinen körperlichen und geistigen Fähigkeiten voll zu vertrauen.

Egal, was Du in Deinem Leben ändern willst, Du darfst immer zuerst bei Dir anfangen. Bei Deinen inneren Werten, bei Deiner Einstellung, bei Deinen Gedanken, bei der Art, in der Du mit Dir redest und was Du über Dich selbst denkst, sagst und wie Du handelst.

¹SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN FÜR DUMMIES*, VON KATE BURTON, BRINLEY PLATTS, WILEY-VERLAG

Tag I: Das bin ich!-Übung

Da Selbstvertrauen sehr subjektiv ist, hilft es eine Bestandsaufnahme zu machen. So bekommst Du eine Basis, um Dir ein klareres Bild von Dir selbst zu machen.

Mache Dir bewusst, was Du schon erreicht hast, schau vermehrt auf Deine Stärken und erkenne Dich dafür an. Genau das üben wir auch in der Challenge!

DOCH, WER BIST DU ÜBERHAUPT?

Diese Frage und auch die Zeit sie zu beantworten bleibt im turbulenten Alltag oft auf der Strecke. Umso besser, dass Du Dir heute die Zeit nimmst, mal einen liebevollen Blick auf Dich selbst zu werfen.

Damit Du Dich selbst verorten kannst, siehst, wo Du gerade stehst und wer Du heute eigentlich bist, starten wir mit einer Bestandsaufnahme.

SO FUNKTIONIERT DIE ÜBUNG:

1. Lade Dir das Arbeitsblatt herunter und drucke es gerne aus. Solltest Du keinen Drucker haben, kannst Du das Arbeitsblatt auch einfach "abmalen" und die Übung in Dein Notizbuch übertragen.
2. Nimm Dir 20 bis 30 Minuten Zeit für Dich. Mache Dir gerne gemütlich und...
3. ...geh das Arbeitsblatt Schritt für Schritt durch.
4. Notiere alle Gedanken, die Dir zu Deinen Eigenschaften, Fähigkeiten, Stärken und Schwächen kommen.
5. Wenn Du das Gefühl hast, Du bist fertig, lass Dein Ergebnis auf Dich wirken.
6. Nimm wahr, wie der Diamant in alle Richtungen strahlt und spüre in Dich hinein, wie sich das für Dich anfühlt.

7. Wenn Du magst, notiere Deine Empfindungen und Erkenntnisse, die Du während oder nach der Übung hattest.
8. Vielleicht willst Du Dir dafür sogar auf die Schulter klopfen? Oder Dich sogar feiern? Wie könnte das aussehen?
9. Wenn Du richtig mutig bist, teilst Du Dein Ergebnis in der Facebook-Gruppe mit allen anderen Teilnehmer:innen.

Wichtig: Diese Übung ist eine Momentaufnahme. Wenn Dir morgen noch drei weitere Stärken einfallen, notiere sie einfach morgen oder in den kommenden Tagen.

HINWEIS:

Einen Blick auf sich selbst zu werfen, kann sehr herausfordernd sein. Mein Tipp: Probiere bei dieser Aufgabe liebevoll und wertschätzend mit Dir umzugehen. Lobe Dich für alles, was bereits gut läuft und übe gelassen zu bleiben, wenn es an die Schwächen geht. Sich selbst gut zu kennen, bedeutet auch, zu wissen, was Du weniger gut kannst. Ja, die Schwächen stehen dann Schwarz-auf-Weiß auf dem Blatt, doch sie gehören genauso zu Dir wie Deine Stärken.

Wenn wir uns unsere Schwächen bewusst machen, können wir künftig auch bewusst besser mit ihnen umgehen.

Wenn Du merkst, dass da vermehrt negative Gedanken und Gefühle aufkommen, gönne Dir einen bewussten Moment des tiefen Atmens. Oder tanze am Ende der Übung einfach mal alles zu Deinem Lieblingslied raus.

Tanzen ist übrigens immer gut, um überwältigende Emotionen abzuschütteln.

LASS DEINEN DIAMANTEN IN ALLEN FACETTEN STRAHLEN!

INSPIRATION FÜRS AUSFÜLLEN

CHARAKTEREIGENSCHAFTEN: hilfsbereit, geduldig, kann gut zuhören, schüchtern, aggressiv, faul, humorvoll, intelligent, schlagfertig, gutmütig, gesellig, aufmerksam, ehrlich...

GEFÜHLE: Welche Emotionen erlebst Du sehr häufig? Wut, Freude, Trauer, Liebe, Angst, Enttäuschung, Mitgefühl... Erlaubst Du Dir diese Gefühle zu fühlen? Wie gehst Du mit Deinen Gefühlen um?

WERTE: Welche Werte sind Dir wichtig? Gerechtigkeit, Bildung, Selbstliebe, Toleranz, Authentizität, Freiheit, Treue,

Mut, Freundschaft, Verantwortung, Zuverlässigkeit...

INTERESSEN & HOBBIES: Liste auf, was Dir wichtig ist und Spaß macht.

STÄRKEN: Versuche Deine Stärken möglichst realistisch einzuschätzen. Was kannst Du richtig gut? Was sagen andere, worin Du unschlagbar bist?

SCHWÄCHEN: Traue Dich Deine Schwächen zu benennen, ohne Dich dabei abzuwerten.

Selbstvertrauen-Challenge: Das bin ich!-Übung

☀ MEINE CHARAKTEREIGENSCHAFTEN:

🍃 MEINE GEFÜHLE:

🔑 MEINE WERTE:

★ MEINE INTERESSEN & HOBBIES:

⚙ MEINE STÄRKEN:

MEINE SCHWÄCHEN:
