

Menschen begrüßen

Zusammenfassung:

Um deine Schüchternheit und deine sozialen Ängste zu besiegen und offener zu werden, musst du über dich selbst hinauswachsen. Das schaffst du, indem du die Dinge machst, die du normalerweise nicht machen würdest. Wenn du selbstbewusster werden möchtest, führt kein Weg daran vorbei. Eine einfache aber effektive Aufgabe wird dir dabei helfen.

Übung:

Begrüße wenn du draußen bist einfach mal fremde Menschen. Ein einfaches "Hallo" genügt. Schau, wie die Menschen darauf reagieren. Begrüße pro Tag 15 Fremde und verschaffe dir einen Überblick über deine Entwicklung von Tag zu Tag. Halte in deinem Tagebuch fest, wie du dich davor gefühlt hast (z. B. nervös, unwillig) und auch wie du dich danach gefühlt hast. Du wirst definitiv einen Unterschied feststellen können.