

Selbstbild

Zusammenfassung:

Jeder Mensch hat ein Bild von sich selbst und demnach handelt er. Wir können in einem uns vertrauten Bereich extremes Selbstbewusstsein ausstrahlen und in dem anderen, der für uns eher neu ist, komplett unsicher und schüchtern wirken. Das Selbstbewusstsein ist stark abhängig von der Situation.

Stufe deine eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten nicht zu niedrig ein. Mach dich nicht unnötig klein in Bereichen, in denen du dich eigentlich ganz gut auskennst und wo dein Selbstbewusstsein eigentlich gut sein sollte. Dein Lebensstandard senkt sich dadurch unvermeidbar, wenn du dir selbst weniger zutraust als dir eigentlich zusteht.

Fange deswegen an, bewusster zu denken. Wenn du das nächste Mal merkst, dass du dich mal wieder zu klein machst, halte dich selbst auf und reflektiere, an was genau du in diesem Moment denkst und halte diesen Gedankengang einfach auf. Leite deine Gedanken in eine andere Richtung; denke dir z. B. das genaue Gegenteil. Je öfter du das machst, desto automatischer läuft der Prozess ab.

Eine weitere hilfreiche Sache ist das Visualisieren. Stelle dir dich selbst so vor, wie du im Idealfall gerne wärst. Erschaffe ein positiveres Selbstbild von dir und visualisiere dich jeden Tag auf diese Art. Entwickle ein Gefühl für dein neues Ich. Mit etwas Übung programmierst du dein Unterbewusstsein langfristig um und er trifft die für dich richtigen Entscheidungen.

Übung:

Schreibe dir auf, wie dein momentanes Selbstbild aussieht und wie es in Zukunft aussehen soll. Visualisiere ab heute jeden Tag dein neues, verbessertes Ich und programmiere dein Unterbewusstsein nach und nach um. Die Erfolge werden sich mit der Zeit zeigen.