

## Sicherer in sozialen Situationen werden

---

### Zusammenfassung:

Zu diesem Thema gibt es nicht allzu viel zu sagen, außer das, was ich dir die ganze Zeit schon vermitteln möchte: Praxis ist die beste und meiner Meinung nach einzige Methode, deine Ziele effektiv zu realisieren. Führe deswegen ab jetzt immer kurze Gespräche mit Leuten. Seien es Kassierer, Leute die neben dir im Bus sitzen oder flüchtige Bekanntschaften. Das Gesprächsthema spielt dabei keine Rolle; Hauptsache, du kommunizierst mit ihnen. Je öfter du das machst, desto offener und selbstbewusster wirst du in sozialen Situationen.

---

### Übung:

Sprich ab heute jeden Tag zwei Menschen an und führe kurze Gespräche mit ihnen. Mit der Zeit wird es zur Gewohnheit und du fühlst dich nicht mehr unwohl in Situationen dieser Art. Du wirst garantiert ein erhöhtes Selbstbewusstsein ausstrahlen.