

Selbstbewusstsein in bestimmten Lebensbereichen entwickeln

Zusammenfassung:

Man kann generell von keinem allgemein gültigen Selbstbewusstsein sprechen; es ist immer abhängig vom Bereich. Damit ist gemeint, dass man in einem Bereich total selbstsicher sein kann und keinerlei Probleme hat (z. B. in deinem Job) und in einem anderen sehr unsicher (z. B. bei zwischenmenschlichen Beziehungen). Das ist völlig normal und es gibt kaum Menschen, die in jeder Lebenslage selbstbewusst sind.

Wenn du nun in einem bestimmten Lebensbereich selbstbewusster werden möchtest, musst du das tun, was du schon für die Bereiche getan hast, in denen du bereits selbstbewusst genug bist. Du hast dich lange mit dem Thema beschäftigt und daher kommt dein hohes Selbstbewusstsein (z. B. im Fall des Jobs ein vorangegangenes Studium oder eine Ausbildung). Genau so musst du das nun bei dem Bereich angehen, bei dem du ein niedrigeres Selbstbewusstsein hast. Du musst Zeit und Arbeit investieren, um dein Selbstbewusstsein auch in diesem Bereich zu steigern.

Übung:

Suche dir einen Bereich deines Lebens aus, der dir sehr wichtig ist. Schaffe dir Bücher zu diesem Thema an, gehe zu Seminaren und Kursen und lege dich ins Zeug dafür, dass du dich in diesem Bereich aktiv verbesserst. Je mehr Wissen du dir aneignest, desto höher wird dein Selbstbewusstsein in diesem Bereich mit der Zeit werden.

Wenn es mehrere Lebensbereiche sind, in denen du dich verbessern möchtest, schreibe sie dir alle auf und arbeite sie nach und nach ab. Hilfreich für den Anfang sind neben Büchern und Hörbüchern auch Youtube-Videos und Internet-Beiträge.