



beratung . coaching . training . supervision

für beziehung und beruf

Regina Winter

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und Bildungsberatung

1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4

Tel: 0650 / 59 50 818

Mail: office@propeople.at

Internet: www.propeople.at

5 Wege zu innerer Stärke

Der wesentlichste Schritt ist sich seiner selbst bewusst zu sein. Wer selbstbewusst ist hat eine positive Grundhaltung sich selbst gegenüber.

Bestärkende Erfahrungen in Kindheit und Jugend tragen zum **Selbstbewusstsein** bei.

Wenn fördernde Beziehungen in der Familie, unter Freunden oder Lehrern fehlen, ist es wichtig seinen Selbstwert, sein Selbstbewusstsein aufzubauen und zu **stärken**.

Mögliche Wege dazu:

1) Checken Sie Ihre Fähigkeiten und Ressourcen

Erinnern Sie sich an schwierige Situationen der Vergangenheit, die Sie gut bewältigt haben.

Wann waren Sie Sieger? Z.B.: Bei einem erfolgreich verlaufenen Bewerbungsgespräch, bei der Führerscheinprüfung, beim Kennen lernen Ihres Partners,...

➤ **Sie erlangen mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen**

Tipp: Schreiben Sie ganz konkret auf, wie Sie sich vor dem Ereignis, während dessen und unmittelbar danach gefühlt haben.

2) Trainieren Sie in Testsituationen

Begeben Sie sich in Situationen, die Sie als unangenehm oder verunsichernd empfinden.

Z.B.: Wenn es Ihnen Schwierigkeiten bereitet sich vor anderen über etwas zu beschweren, üben Sie genau das. In einem Restaurant beanstanden Sie, dass das Essen kalt ist oder die Bedienung zu lange auf sich warten lässt.

Wichtig: Achten Sie auf Ihre Körperhaltung und Stimme!

➤ **Sie schaffen sich selbst Erfolgserlebnisse**

Tipp: Führen Sie ein Erfolgstagebuch.





beratung . coaching . training . supervision
für beziehung und beruf

Regina Winter
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und
Bildungsberatung
1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4 Tel: 0650 / 59 50 818 Mail: office@propeople.at Internet: www.propeople.at

3) Sagen Sie „nein“

Zeigen Sie Ihre Grenzen und kommunizieren Sie diese deutlich durch klare Aussagen.
Häufig steckt hinter dem Vermeiden eines direkten „nein“ die Angst abgelehnt zu werden.
Vermeiden Sie es, Ihr „nein“ in Watte zu packen. „Ich würde ja gern, aber...“ – nimmt man
Ihnen nicht ab, weil es unklar ist.

Besser: - Entscheiden Sie sich klar für das Nein

- Seien Sie bestimmt dabei und lächeln ruhig dazu (ist entwaffnend!)
- Signalisieren Sie Engagement bei der Suche nach Alternativen

Wichtig: Der Ton macht die Musik!

- **Sie gewinnen Respekt und übernehmen Verantwortung für Ihr Handeln**

Tipp: Notieren Sie Ihre „nein`s“.

4) Profitieren Sie von Rückschlägen

Killer des Selbstbewusstseins sind schlechte Grundhaltungen sich selbst gegenüber, chronische
Über- oder Unterforderung im Beruf, seelische Dauerbelastung im Privatleben, mangelnde
Wertschätzung durch Vorgesetzte oder Kollegen oder zu hohe Ansprüche an sich selber.
Besteht Gefahr das neu gewonnene (wieder gefundene) Selbstbewusstsein zu verlieren blättern
Sie in Ihren Schilderungen der einzelnen Erfolgserlebnisse (siehe Pkt. 2 und 3).
Sie erhalten so Aufschluss darüber, wie Sie die Art und Weise in eine Situation zu gehen, das
nächste Mal verbessern können.

- **Sie sehen Rückschläge als Feedback an**



beratung . coaching . training . supervision

für beziehung und beruf

Regina Winter

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und Bildungsberatung

1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4 Tel: 0650 / 59 50 818 Mail: office@propeople.at Internet: www.propeople.at

5) Forschen Sie nach den Hintergründen

Bei immer wiederkehrender Unsicherheit hilft es tiefer in sich zu gehen. Überlegen Sie welche Grundhaltung Sie haben, was Sie von sich selbst halten und woher das kommt, dass Sie an sich zweifeln oder sich schwer durchsetzen können. In den meisten Fällen sind es Glaubenssätze aus der Vergangenheit, an denen wir nach wie vor festhalten. Es gilt nun, diese auf Ihren Wahrheitsgehalt im Heute zu überprüfen.

Z.B.: Traute sich eine Klientin nicht ihre Meinung gegenüber Kollegen zu vertreten. Sie hörte als kleines Mädchen immer wieder von der Mutter „Sei artig. Du bist ein Mädchen und musst brav sein.“ Diesen Satz hatte sie gespeichert und er hinderte sie daran aus sich herauszugehen.

Sind die belastenden Sätze einmal gefunden, ist viel gewonnen und können auch umprogrammiert werden.

Holen Sie sich bei mir Unterstützung auf dem Weg zur inneren Stärke und verankern Sie Glück, Erfolg und Wohlbefinden in Ihrem Leben.

Bitte kontaktieren Sie mich, ich freue mich Sie kennen zu lernen!

Ihre Regina Winter