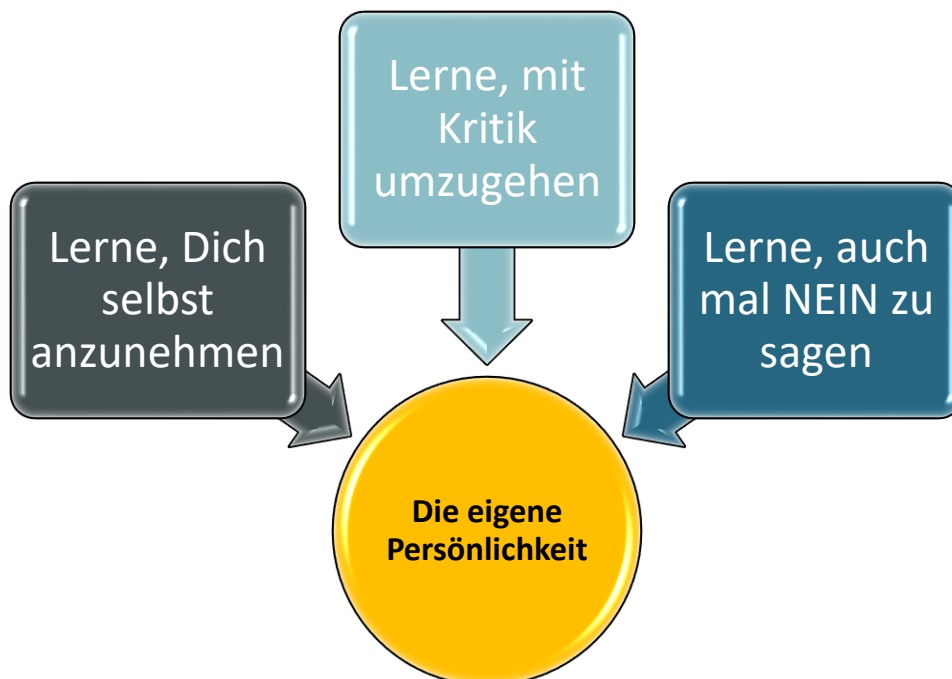


# Wer bist du?

Sich selbst besser kennen zu lernen, ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu mehr Selbstbewusstsein. Oft ist das Bild, das wir von uns selbst haben, stark verzerrt. Wir empfinden uns beispielsweise dicker oder unfähiger, als wir es tatsächlich sind. Jeder Mensch hat viele liebenswerte Seiten, Fähigkeiten, Eigenschaften und Verhaltensweisen, die ihn wertvoll und einzigartig machen. Versuche, dich selbst aus einer freundlichen Distanz zu beobachten und so kennen zu lernen, wie Du einen anderen Menschen kennen lernen würdest - offen und neugierig.

## Die eigene Persönlichkeit



## Lerne, Dich selbst anzunehmen

Nur wer sich selbst annehmen kann und zu sich selbst steht, hat Selbstbewusstsein und wirkt selbstsicher nach außen. Sich selbst anzunehmen, scheint für viele Menschen schwer zu sein. Wir kritisieren uns und sind meistens mit uns selbst strenger, als wir es mit jedem anderen Menschen wären.

Dabei ist das sehr wichtig: Sich selbst zu mögen, ist eine Grundvoraussetzung für ein zufriedenes und glückliches Leben. Mehr noch - sich selbst zu lieben, ist die Basis dafür, auch andere lieben zu können.

Deshalb: Stoppe dich selbst, wann immer Du etwas denkst, das sich folgendermaßen anhört: „Na toll, ich mache immer alles falsch.“ Je öfter Du Dir eine solche innere Kritik bewusst machst, umso leichter wird es Dir fallen, diese Sätze durch etwas Versöhnliches zu ersetzen, wie „Na ja, das war nicht so toll, aber das nächste Mal mache ich es viel besser.“

## Lerne, mit Kritik umzugehen

Die Kritik eines Menschen ist nichts anderes als seine ganz persönliche Meinung. Ein anderer Mensch kann schon wieder etwas ganz anderes denken. Lasse nicht zu, dass Kritiker Dein Selbstbewusstsein erschüttern. Wichtig: Höre Dir die Kritik offen an, sei bereit, etwas dazulernen und entscheide selbst, welcher Meinung Du folgen möchtest.

## Lerne, auch mal NEIN zu sagen

Selbstbewusst zu sein, heißt auch, zu wissen, was gut für einen ist und was nicht. Übe Dich deshalb darin, auch mal „Nein“ zu sagen, wenn Du etwas nicht möchtest - tue es freundlich aber bestimmt und vor allem ohne schlechtes Gewissen. Wenn Du anfangs zu große Schwierigkeiten damit hast, dann fange mit einem „Ich überlege es mir“ an. Auch kleine Schritte führen zum Erfolg!

"Nein" sagen kann man lernen. Es muss ja nicht immer ein klares NEIN sein.

Nimm Dir Bedenkzeit, bevor Du eine Entscheidung triffst

Finde heraus, warum es Dir so schwer fällt, „nein“ zu sagen

Mache Dir klar, welchen Preis Du zahlst, wenn Du „ja“ sagst

Erlaube Dir „nein“ zu sagen

Lerne, auf sanfte Art „nein“ zu sagen

Wichtig beim Nein-sagen ist vor allem, klar zu sein, aber dabei nicht brutal. Wenn Du etwas nicht tun willst, dann solltest Du das so deutlich sagen, dass der andere es nicht missinterpretieren kann. Das aber kann man behutsam und freundlich tun, so dass das Nein nicht verletzt.

- Wenn Du etwas nicht tun möchtest,
- wenn Du Dich dabei unwohl fühlst,
- wenn Du es nicht aus eigener Überzeugung machst,

dann tust Du es höchstens halbherzig, mit schlechter Stimmung oder gar Groll. Das ist schlecht für Dich, Deinen Körper, Deine Gesundheit und ebenso für Dein Umfeld, die Menschen, mit denen Du zusammen bist.

*Nimm Dein Gefühl an, akzeptiere es und stelle es in den Vordergrund. Finde Wege, etwas NICHT zu tun, wenn es Dir damit nicht gut geht!*

## Optimismustraining

Trotzdem gibt es mit Sicherheit Dinge, die wir tun MÜSSEN, aber nicht WOLLEN.

Müssen, müssen, müssen... das klingt ziemlich nach Zwang, Widerwillen, Pflicht und eben nach etwas, das wir nicht gerne tun. Aber was wäre, wenn Du die Sätze umdrehst und die Begründung, warum Du etwas musst, mit einem "Ich will..." an den Anfang stellen würdest?

**Ändere negative in positive Formulierungen!**

Sage Dir:	Statt zu sagen:
Ich will arbeiten gehen, damit ich Geld verdiene.	Ich muss arbeiten gehen, sonst verdiene ich kein Geld.
Ich will zum Familienessen gehen, damit ich meiner Mutter eine Freude machen kann.	Ich muss zum Familienessen gehen, sonst ist meine Mutter sauer.
Ich will das Projekt im Zeitlimit erledigen, damit es funktioniert.	Ich muss das Projekt im Zeitlimit schaffen, sonst geht es schief.

Und wie fühlen sich die neuen Formulierungen für Dich an? Spürst Du den Unterschied zwischen dem Zwang des Müssens und der Freiheit des Wollens?

Und Du hast die Wahl, ob Du etwas als Zwang oder als Deine freie Wahl betrachtest.

## Stärken und Schwächen

*Die größte aller Schwächen ist zu fürchten schwach zu sein.*

*(J.B.Bossout)*

Viele Menschen hadern mit ihren Schwächen, anstatt sich ihrer Stärken zu besinnen. Schade – denn die meisten von ihnen könnten so viel mehr erreichen, wenn sie ihre Stärken ausbauen würden, anstatt ihre Schwächen auf Mittelmaß heraufzuschrauben. Wenn Du Dir bewusst bist, wo Deine Stärken liegen und diese nutzt, wirst Du Spitzenleistungen erbringen!

Was glaubst Du, was Dir mehr helfen wird, sich zu verbessern: Die Kenntnis Deiner Stärken oder die Kenntnis Deiner Schwächen?

Ist es sinnvoll, überwiegend an seinen Schwächen zu arbeiten?

Die Antwort lautet eindeutig „Nein!“ Wenn wir schwerpunktmäßig an unseren Schwächen arbeiten, werden wir in der Regel nur drei Dinge erreichen:

- Schadensbegrenzung,
- Fehlschläge verhindern und
- Mittelmaß.

Aber nie werden wir herausragende Leistungen erzielen. Diese kommen immer aus unseren Stärken.

### Stelle Dich Deinen Schwächen – jeder hat welche!

Für unsere Stärken werden wir von unseren Mitmenschen geachtet und respektiert. Da wir aber rundum gefallen wollen, sind uns unsere Schwächen eine unangenehme Last, die es abzuschütteln gilt. Von diesem Wunsch sollten wir uns allerdings so schnell wie möglich lösen. Denn gerade diese Mischung aus Stärken und Schwächen macht uns als Mensch unverwechselbar - hierin ist unsere Persönlichkeit verwurzelt!

### Nutze Deine Begabungen

Sind Sie der Meinung, dass Sie bei der göttlichen Verteilung von Talenten und Naturbegabungen nur unzureichend berücksichtigt wurden? Eine ganz falsche Frage, denn entscheidend ist doch nicht, was Sie alles nicht haben, entscheidend ist, was Sie aus dem machen, was Ihnen zur Verfügung steht.

Nur selten bekommt derjenige das größte Stück vom Kuchen, der über die größte Begabung verfügt. In den meisten Fällen ist am Ende derjenige vorne, der gelernt hat sich selbst anzunehmen und seine Stärken gezielt einzusetzen. Wenn Du nicht die gleichen Talente hast wie Deine Mitmenschen, dann musst Du möglicherweise andere Wege gehen. Mache Dir bewusst, dass Dein Erfolg nicht von der Anzahl Deiner Talente abhängig ist, sondern vielmehr davon, was Du aus Deinen Talenten machst.

### Baue Deine Stärken aus. Jetzt!

Konzentriere Dich auf das, was Du kannst. Stärke Dein Selbstbewusstsein durch Erfolgserlebnisse.

Lerne, Dich mit den Dingen abzufinden die Du nicht ändern kannst - ändere stattdessen Deine Einstellung. Wenn es regnet, spielt es für den Regen keine Rolle, ob Du lachst oder traurig bist. Für Dich macht es allerdings einen sehr großen Unterschied.

Wenn Dir die eine oder andere Begabung fehlt, wirst Du diesen Zustand nicht ändern, indem Du neidisch oder eifersüchtig auf Andere bist. Im Gegenteil, Du wirst dann eher von Deinen Mitmenschen gemieden. Nimm Dich selbst an und zeige, dass Du Dir Deiner Schwächen bewusst bist und gelernt hast, damit entsprechend umzugehen.

Wenn Du Dir diese Ratschläge zu Herzen nimmst, wirkst Du als eine positive, selbstbewusste und leistungsstarke Persönlichkeit. Du strahlst Souveränität aus und man wird Dir gerne verantwortungsvolle Aufgaben übertragen. Deine Mitmenschen merken, ob Du unter Druck stehst oder ob Du mit Dir selbst im Reinen bist.