



5 Übungen
für mehr
Selbstbewusstsein

5 Übungen für mehr Selbstbewusstsein

Vielleicht kennst du das auch: Jemand sagt dir, du musst einfach nur mal selbstbewusster sein, dir mehr zutrauen und für dich eintreten.

Als ob das so einfach wäre!?

Mehr Selbstbewusstsein - sich seiner selbst bewusst sein. Was bedeutet das eigentlich?

Ich möchte dir hier nicht nur 5 Übungen zeigen, wie du dir deiner selbst wieder mehr bewusst wirst, sondern dir auch erklären, was dieser Begriff für mich bedeutet. Dazu hole ich etwas weiter aus, aber nur etwas.

Um den Begriff Selbstbewusstsein zu verstehen und was er mit deiner Außenwirkung zu tun hat, möchte ich mit dir erstmal meine Definition von Selbstliebe teilen. Denn Selbstbewusstsein ist ein großer Teil davon.

Für mich bedeutet sich selbst zu lieben, die bedingungslose Annahme seiner selbst, mit allen Facetten, Licht und Schattenseiten. Ein liebevoller Umgang mit sich, der nicht an Bedingungen geknüpft ist. Das Bewusstsein, dass ich wertvoll bin, unabhängig von dem, was ich tue oder leiste.

Um dies zu erreichen gibt es weitere Bereiche, die man sich genauer anschauen kann. Nämlich sein Selbstbewusstsein, die Selbstannahme, sein Selbstvertrauen und seinen Selbstwert.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für mehr Selbstbewusstsein

Hier meine Kurz-Definitionen zu den einzelnen Punkten:

Selbstbewusstsein:

Man ist sich bewusst darüber, was man kann, wer man ist, was man möchte und wo seine Grenzen liegen.

Selbstannahme:

Man ist in der Lage, sich selbst mit seinen Fehlern und Schwächen anzunehmen. Sich zu achten, sich mit Respekt zu begegnen und Kritik nur an seinem Verhalten und nicht an sich als Person zu üben.

Selbstvertrauen:

Man hat ein grundlegendes Vertrauen in seine Fähigkeit. Man vertraut darauf, das eigene Leben gestalten und selbst gesteckte Ziele erreichen zu können.

Selbstwert:

Man findet sich selbst grundlegend wertvoll und wichtig. Das wiederum spiegelt sich im Handeln und Verhalten wieder. Man ist es sich selbst wert, gesund zu essen, den eigenen Körper zu versorgen, seine Bedürfnisse zu äußern und dafür einzustehen.

Nur wenn du dir also darüber bewusst bist, was du kannst, wo deine Grenzen liegen und was du möchtest, kannst du das auch nach Außen vertreten. Du kannst also selbstbewusst auftreten.

Wenn du dieses Wissen hast, geht es aber auch darum, dich mit all deinen Aspekten anzunehmen. Dich mit deinen vermeintlichen Fehlern und Schwächen zu akzeptieren und dir selbst mit Respekt zu begegnen. Das bedeutet nur Kritik an deinem Verhalten und nicht an dir als Person zu äußern.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für mehr Selbstbewusstsein

Wenn du dir deiner selbst bewusst bist, dich mit deinen verschiedenen Facetten annimmst, dann ist der nächste Schritt, in dich und deine Fähigkeiten zu vertrauen. Du vertraust dir selbst, dass du deine gesteckten Ziele erreichen kannst und dir dein eigenes Leben gestaltest.

Dann gibt es noch den Wert, den wir uns selber beimessen, deinen Selbstwert. Der Fakt, dass du dich grundlegend wertvoll und wichtig findest, unabhängig von dem, was du erreichst oder tust. Dies wiederum spiegelt sich in deinem Verhalten wider und zeigt sich darin, wie gut du mit dir umgehst. Ob du dich gesund ernährst, deinen Körper bewegst und deine Bedürfnisse äußerst und vertrittst.

All diese Bereiche bedingen sich gegenseitig und bilden gemeinsam den wahren Kern der Selbstliebe. Oft sind sie in unterschiedlicher Ausprägung bereits erfüllt. Ich war mir meiner selbst schon recht früh bewusst und kannte meine Stärken und Schwächen. Von außen hätte man wohl gedacht, ich sei selbstbewusst. Jedoch hat es mir an Selbstvertrauen und Selbstwert gemangelt. Ich habe nie darin vertraut, dass ich meine Fähigkeiten auch gezielt für mich nutzen kann. Ich habe mich selbst nicht angenommen und meine Bedürfnisse hinter die von anderen gestellt. Das hat sich in unterschiedlichen Aspekten geäußert und das Misstrauen in meine Fähigkeiten hatte Auswirkung auf meine gesamte Lebensgestaltung.

Es ist daher sehr wichtig zu sehen, dass die Bereiche miteinander verbunden sind und du gezielt an allen arbeiten solltest, um dich auf deinen persönlichen Selbstliebeweg zu begeben.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für mehr Selbstbewusstsein

Welche Bereiche sind bei dir bereits ausgeprägt und an welchen darfst du noch arbeiten?

Ist es wirklich dein Selbst-bewusst-sein? Wenn ja, dann werden die folgenden Übungen dir dabei helfen, dir deiner selbst mehr bewusst zu werden.

1. Spiegelübung

Um dir darüber bewusst zu werden, wer du bist und was du kannst, ist es zunächst wichtig, sich selbst einmal wieder ohne Druck und Erwartung zu begegnen. Vielleicht kennst du die Phase, wenn man jemanden neu kennenlernt oder sich sogar frisch verliebt hat. Am Anfang schaut man sich gerne in die Augen, um dein Gegenüber kennenzulernen.

Man sagt ja auch: "Die Augen sind das Fenster zur Seele."
Wann hast du zuletzt wirklich durch deine Seelenfenster geschaut?

In der ersten Übung geht es genau darum: Dir mal wieder in die Augen zu schauen.

Schaffe dir dafür eine ruhige und ungestörte Atmosphäre und nimm dir einen (Hand)Spiegel.

Mit diesem Spiegel schaust du dir nun für die nächsten 3 Minuten einfach nur selbst in die Augen. Du kannst dir dafür auch einen Timer stellen. Am Anfang ist es einfacher, zunächst nur ein Auge zu fixieren. Sobald sich dein Blick normalisiert hat, kannst du dir in beide Augen schauen.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für mehr Selbstbewusstsein

Vermutlich fühlt es sich zu Beginn sehr komisch an.

Es kann auch passieren, dass dir beim ersten Mal die Tränen kommen und dich diese Übung sehr berührt. Das ist ganz normal und liegt daran, dass du dir wahrscheinlich noch nie oder schon sehr lange nicht mehr wirklich in die Augen geschaut hast.

Dadurch, dass wir uns in die Augen schauen, sehen wir uns selbst wieder als "menschlich" an, als jemand, der nicht unfehlbar ist und viele Herausforderungen zu bewältigen hat.

Versuche diese Übungen mindestens drei Tage am Stück zu machen und beobachte, wie es sich anfühlt.

2. Lebenslinie

Das menschliche Gehirn ist von Natur aus darauf programmiert, sich eher an die Dinge zu erinnern, die nicht so gut gelaufen sind, anstatt an die Dinge, die wir gut gemacht haben.

Das hat natürlich einen sinnvollen Ursprung, denn als Höhlenmenschen war es für uns überlebenswichtig uns daran zu erinnern, wo wir fast vom Säbelzahn tiger gefressen worden wären, weil wir unachtsam waren.

Anstatt daran zu denken, wie oft wir es durch gutes Fährtenlesen nach Hause geschafft haben, produziert unser Gehirn als eine Art Schutzmechanismus immer wieder das furchterregende Bild der Situation, als wir fast alles vermasselt haben.

Heute ist das anders. Wir müssen uns nicht ständig selbst daran erinnern, wie wir die Präsentation im Büro verpatzt haben oder die Absage für unseren Traumjob erhalten haben.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für mehr Selbstbewusstsein

Genau darum geht es in dieser Übung: Werde dir einmal wieder bewusst, was du bereits alles geleistet hast.

Dafür arbeiten wir mit deiner Lebenslinie.

Du benötigst am besten ein weißes Blatt Papier und einen Stift. Gerne kannst du es auch bunt gestalten, das macht dann umso mehr Spaß.

Im nächsten Schritt geht es dann darum, eine laaaangeeee Linie auf dein Papier zu malen. Beginne an dem Punkt in deinem Leben, der sich stimmig für dich anfühlt. Das kann dein Schuleintritt sein oder erst die Pubertät. Es sollte aber nicht später als dein vierzehntes Lebensjahr sein. (In unserer Pubertät meistern wir so einiges.)

Jetzt geht es darum, dass du dir Zeit nimmst und Dinge aufzeichnest, die du gemeistert hast in deinem Leben.

Das kann alles sein, was sich für dich richtig anfühlt. Es geht nicht nur um die großen Meilensteine, sondern gerne auch um die "kleinen" Alltagserfolge.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für mehr Selbstbewusstsein

Vielleicht fällt dir nicht direkt etwas ein, daher gebe ich dir ein paar Anregungen:

- Du hast es geschafft, deine Komfortzone zu verlassen und deinen Schwarm anzusprechen.
- Du wurdest in der Schule gemobbt und hast dich getraut, dich jemandem anzuvertrauen.
- Deine Freunde haben Drogen genommen und du hast es geschafft dich abzugrenzen und hast nichts genommen.
- Du hattest keine Lust mit deiner Freundin ins Kino zu gehen und hast ihr abgesagt.
- Du hast dir vorgenommen regelmäßig zu meditieren und hast es bereits eine Woche durchgehalten.
- Du hast deinen Schulabschluss geschafft.
- Du hast dein Studium oder die Ausbildung abgeschlossen.
- Du bist in deine erste eigene Wohnung gezogen.
- Du hast es geschafft deine ungesunde Beziehung zu beenden.
- Du bist alleine in den Urlaub gefahren.
- Du hast ein neues Hobby begonnen.
- Du warst mehrere Monate hintereinander regelmäßig im Fitnessstudio/beim Sport.
- Du hast Geld gespart und im Alltag dafür auf einiges verzichtet.
- Du hast den Job gewechselt, weil er dir nicht mehr gut getan hat.
- Deine Mutter hat sich in letzter Zeit viel zu oft gemeldet und du hast es geschafft ihr zu sagen, dass du gerade nur noch alle zwei Wochen telefonieren möchtest.

Diese Punkte sind nur dafür da, um dir einen ungefähren Eindruck zu vermitteln. Du kannst natürlich alles aufschreiben, was dir in den Kopf kommt und sich richtig anfühlt.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für mehr Selbstbewusstsein

Jetzt bist du dran!

Wenn du die Lebenslinie gefüllt hast, schaue dir die einzelnen Stationen einmal intensiv an und lasse ganz bewusst das Gefühl von Stolz in dir aufsteigen.

Spüre ganz genau hin:

Wo fühlst du den Stolz, wie fühlt er sich an? Lasse ihn zu!

Denn dir zu erlauben, stolz auf dich selbst zu sein, ist ein machtvoller Schritt hin zu mehr Selbstbewusstsein.

Die wichtigsten Punkte deiner Lebenslinie kannst du dir auch gerne auf einen kleinen extra Zettel schreiben und diesen an deinen Badezimmerspiegel hängen. Mit der Überschrift: "Du kannst stolz auf dich sein!", um so jeden Tag stolz zu starten. Du wirst überrascht sein, was für einen positiven Schub für den ganzen Tag dir das gibt.

3. Stärken und Schwächen erkennen

Um dir deiner selbst bewusst zu sein, ist es wichtig, deine Stärken und Schwächen zu kennen. Oft neigen wir jedoch dazu, uns an unseren Schwächen aufzuhängen und verbissen unsere Macken auszugleichen. Dadurch werden wir vielleicht etwas besser darin, jedoch sicher nie wirklich gut. Ich bin davon überzeugt, dass es viel sinnvoller ist, sich auf seine Stärken zu fokussieren und darin noch besser zu werden.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für mehr Selbstbewusstsein

In dieser Übung geht es somit darum, anhand deiner Lebenslinie zu schauen, welche Kompetenzen und Fähigkeiten du genutzt hast, um die Herausforderungen in deinem Leben zu meistern.

Musstest du besonders mutig sein? An die Dinge strukturiert und mit System herangehen? Oder vielleicht Menschen überzeugen und gutes Durchhaltevermögen beweisen?

Nimm dir auch hier wieder Zeit, deine Vergangenheit zu reflektieren und schreibe dir auf, welche Stärken du dir daraus ableiten kannst.

Welche Fähigkeit hast du angewandt?

Welche Kompetenz hat dir geholfen?

Fülle dafür die zwei Spalten nacheinander aus.

Stärken	Schwächen

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für mehr Selbstbewusstsein

Hast du alle deine Stärken aufgelistet?

Dann geht es nun darum, auch deine Schwächen herauszufinden. Hier fällt es uns traurigerweise häufig leichter, Dinge zu finden.

Schreibe also bitte auch deine Schwächen auf. Deine "Schwächenspalte" sollte jedoch nicht länger werden als deine "Stärkenspalte".

Um deine Liste noch weiter zu vervollständigen und dein Selbstbild mit der Außenwelt abzugleichen, ist der zweite Teil der Übung mit deiner Umwelt ins Gespräch zu gehen.

Stelle die folgenden Fragen mindestens 4 Menschen (Partner, Freunde, Familie, Arbeitskollegen):

Was glaubst du, sind meine größten Stärken und Schwächen?

Wenn die Antworten schwammig sind, traue dich ruhig genauer nachzufragen.

Was meinst du damit? Kannst du mir eine konkrete Situation oder ein Verhalten beschreiben?

Das ist eine wunderbare Übung, um dich noch besser kennenzulernen. Du wirst vielleicht überrascht sein, was deine Umwelt noch alles an dir entdeckt.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für mehr Selbstbewusstsein

4. Deine Bedürfnisse kennen

Um sich selbst besser kennenzulernen, ist es nicht nur wichtig, seine Stärken und Schwächen zu kennen. Genauso wichtig ist es, seine Bedürfnisse zu erkennen, um diese dann auch vertreten zu können. Für mich war dieser Punkt lange wie ein großes, schwarzes Loch. Ich wusste nicht, was ich eigentlich will und was mir gut tut. Dadurch habe ich häufig zu vielem einfach "Ja" gesagt, nur um später zu merken, dass ich eigentlich etwas ganz anderes gewollt habe. Die Folgen davon waren: schlechte Laune, Selbstvorwürfe und Unzufriedenheit.

Seitdem ich gelernt habe innezuhalten und mal kurz in mich hinein zu horchen, bin ich viel seltener unzufrieden und gönne mir mehr Zeit für mich.

Durch unseren immer schneller werdenden Alltag sind wir jedoch oft mit Situationen überfordert und sollen dennoch sofort reagieren. Wir nehmen uns nicht die Zeit, um in uns hineinzuspüren und zu erkunden, wonach uns eigentlich wirklich ist.

Oft ist es natürlich auch leichter, einfach zu sagen: "Ist mir egal." oder "Ich nehme das gleiche Gericht." oder "Ich schließe mich euch an."

Auf Dauer führt das jedoch dazu, dass wir uns immer weiter von uns selbst entfremden.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für mehr Selbstbewusstsein

Eine gute Übung ist es daher, sich quasi "Reaktions-Pausen" in den Alltag einzubauen.

Wenn dein Kollege dich beispielsweise fragt, ob du mit zum Mittagessen möchtest, sag nicht sofort ja.

Gib dir selbst Zeit in dich hereinzuspüren und sag ihm, dass du ihm in 10 Minuten Bescheid gibst. Das kannst du bei allen Situationen machen, in denen du dir nicht sicher bist.

Für den Anfang ist es sogar hilfreich, wenn du es für eine bestimmte Zeit einfach immer machst. Egal, ob du dir sicher bist oder nicht.

Nimm dir bei jeder anstehenden Entscheidung bewusst 5 Minuten Zeit.

Spüre in dich hinein und entscheide dann, was sich besser anfühlt.

Wenn du dir ganz unsicher bist, kannst du auch den alten Münztrick verwenden.

Dafür brauchst du nur eine beliebige Münze aus deinem Geldbeutel. Kopf ist Variante A und Zahl ist Variante B. Nun wirfst du die Münze und beobachtest, was in deinem Kopf passiert.

Dabei geht es nicht darum, die Münze für dich entscheiden zu lassen, sondern vielmehr darum, zu merken, was dein Kopf dir sagt.

Denn oft wissen wir eigentlich bereits was wir wollen, können es aber nicht aussprechen. Wenn nun aber die Entscheidung der Münze kurz bevorsteht, meldet sich dein Verstand und sagt dir: "Hoffentlich kommt Kopf/Zahl, je nachdem, welche Variante er lieber hat."

Damit trickst du dich sozusagen selber aus.

Nach und nach wird es dir immer leichter fallen, auf deine Bedürfnisse zu achten und intuitiv innezuhalten, bevor du eine Entscheidung triffst.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für mehr Selbstbewusstsein

5. Filme dich selbst

Last but not least, Übung Nummer 5.

Die vermutlich herausforderndste Übung habe ich mir für den Schluss aufgehoben. Um dir deiner selbst bewusst zu werden, gibt es fast keine bessere Möglichkeit, als dich selbst zu filmen.

So siehst du nämlich genau das, was andere Menschen vermutlich auch sehen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es zu Beginn sehr herausfordernd ist, sich vor eine Kamera zu stellen. Die Videos, die du von dir machst, muss ja aber erstmal niemand zu Gesicht bekommen.

Fange daher einfach einmal an. Schnapp dir dein Smartphone und nimm dich selbst auf. Sprich über irgendetwas, das dir wichtig ist und Freude bereitet.

Natürlich ist es zu Beginn ungewohnt, aber du wirst dich schnell daran gewöhnen. Vor allem, wenn du die Übung eine Zeit lang regelmäßig machst.

Wenn du dir deine Videos anschaust, probiere dich nicht sofort wieder zu kritisieren und deinen Kritiker die Oberhand gewinnen zu lassen. Fokussiere dich bewusst auf die positiven Aspekte und auf die Dinge, die du an dir magst.

Mache dir vor allem bewusst, dass du über deinen Schatten gesprungen bist, und die Aufnahme überhaupt gemacht hast. Das ist super und die meisten trauen sich das einfach nicht.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für mehr Selbstbewusstsein

Wenn du ganz mutig bist, kannst du eines deiner Videos auch verschicken. Am besten an deine beste Freundin oder an ein vertrautes Familienmitglied, um zu fragen, wie du auf die Person wirkst.

Hier sollen keine perfekten Videos entstehen, der Sinn ist einzig und allein, dich besser kennenzulernen.

Jetzt hast du erstmal ein paar Übungen, um dich näher kennenzulernen. Ich hoffe sehr, die Übungen bringen dich wieder näher zu dir und du wirst dir deiner selbst immer mehr bewusst.

Denn denke immer daran:

Dein Selbstbewusstsein bildet einen Pfad auf deinem ganz eigenen Selbstliebeweg.

Was auf deinem gesamten Weg jedoch unerlässlich ist:

Sei geduldig mit dir!

Der Weg zu mehr Selbstbewusstsein und dadurch zu mehr Selbstliebe verläuft in Etappen. Er ist nicht von heute auf morgen zu schaffen. Schritt für Schritt kommst du voran. Mal mit Umweg und mal mit Rekordgeschwindigkeit. Sei geduldig mit dir, feiere deine Etappen und bleib dran.

Die Reise lohnt sich.

Alles Liebe, deine Malina!

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT