

SELBST BEWUSST SEIN



Mein Übungsbuch
für mehr
innere Stärke & Ausgeglichenheit

G|U

Zum REIN-
SCHREIBEN,
MITGESTALTEN
und WEITER-
DENKEN

startklar!



BEVOR ES LOSGEHT

Du möchtest dein Selbstbewusstsein steigern?

Dein Selbstwertgefühl stärken?

Ein wirklich guter Vorsatz, denn beides trägt wesentlich zu einem glücklichen und gelungenen Leben bei. Und damit es nicht beim Vorsatz bleibt, geht es in diesem Übungsbuch vor allem praktisch zur Sache. Zahlreiche Übungen, mal intensiv, mal einfacher, helfen dir auf deinem Weg. Du kannst die Übungen nach Lust und Laune durcheinander bearbeiten. Du kannst dir also an einem Tag eine leichte und schnell durchführbare Übung wählen, und wenn du mehr Zeit und Muße hast, eine anspruchsvollere. Der Intensitätsgrad hilft dir bei der Auswahl. Oder sieh im Übungsregister am Ende des Buches nach.

Ein wenig Hintergrundwissen ist natürlich auch eine feine Sache. Deshalb erfährst du zwischendurch, wenn es heißt »nice to know«, zu bestimmten Themen kurz und knackig allerlei Wissenswertes.

Vor allem sollst du Spaß haben. Das hier ist keine bierernste Angelegenheit. Mache dich mutig und zuversichtlich an die Umsetzung und würdige jeden einzelnen Schritt! Es lohnt sich. Das Ergebnis ist nicht weniger als ein freieres und glücklicheres Leben.

Ich wünsche dir von Herzen Erfolg und viel Freude auf deinem Weg zu mehr Selbstbewusstsein.

Herzlich

Yvonne Rubin



GANZ EHRlich: SO SELBSTBEWUSST BIST DU

Mithilfe der folgenden Fragen kannst du zu einer ersten Selbsteinschätzung gelangen. Beantworte sie möglichst spontan. Nicht immer sind die Antworten eindeutig, etwa beim Thema Neinsagen. Vielleicht fällt es dir bei Freunden leicht, etwas abzulehnen, aber beim Chef dann eher weniger. Nimm dann das, was dir Probleme bereitet, zur Grundlage für die Antwort, also in dem Fall den Chef.

	über- haupt nicht	eher nicht	weiß nicht	nicht immer, aber immer öfter	trifft voll zu
Kannst du Nein sagen?					
Vertrittst du deine Meinung?					
Bist du stolz auf deine Leistungen?					
Stehst du zu deinen Fehlern?					
Liebst du dich?					
Akzeptierst du deine Schwächen?					
Sagst du, was du willst?					
Kannst du Schweigen ertragen?					
Beendest du ein Gespräch, wenn es dich nervt?					

► In welcher Spalte hast du am meisten Kreuzchen gemacht?



überhaupt nicht

Wenn du hier mehrere Kreuze gemacht hast, lege ich dir ganz besonders folgende Übungen ans Herz:

- Die selbstbewusste Körperhaltung, *Seite 9*
- Beruhige dich – eine Atemtechnik, *Seite 16*
- Einen Erfolg besonders würdigen, *Seite 28*

eher nicht oder weiß nicht

Dir würden diese Übungen sicherlich guttun:

- Den inneren Kritiker bändigen, *Seite 18*
- Dein wohlwollender innerer Begleiter, *Seite 22*
- Fehler akzeptieren und trotzdem weitermachen, *Seite 30*

nicht immer, aber immer öfter

Du bist auf einem guten Weg. Ich empfehle dir:

- Der positive innere Dialog, *Seite 44*
- Love letter for you, *Seite 72*

trifft voll zu

Gratulation! Du bist um dein Selbstbewusstsein zu beneiden. Dieses Übungsbuch kann dennoch hilfreich für dich sein. Zum Beispiel mit den vielen »nice to know«-Infos. Mache aber auch die eine oder andere Übung, die dich inhaltlich anspricht, schließlich heißt es nicht umsonst: Solange wir leben, lernen wir.



EIGENE STÄRKEN ERKENNEN

In dieser Übung geht es darum, den eigenen Stärken auf die Spur zu kommen. Das ist nicht so leicht, denn oftmals schwirren Sätze wie »Eigenlob stinkt« oder »Sei bescheiden!« im Kopf herum. Eine weitere Schwierigkeit ist, dass viele Menschen ihre Fähigkeiten für nichts Besonderes halten.

Wenn du nun deine Stärken unter die Lupe nimmst, dann sei dir gegenüber wohlgesonnen und großzügig. Denke dabei auch an Feedback und Komplimente, die du von anderen bekommen hast, und schätze dich selbstbewusst ein.

Notiere 10 Stärken von dir:

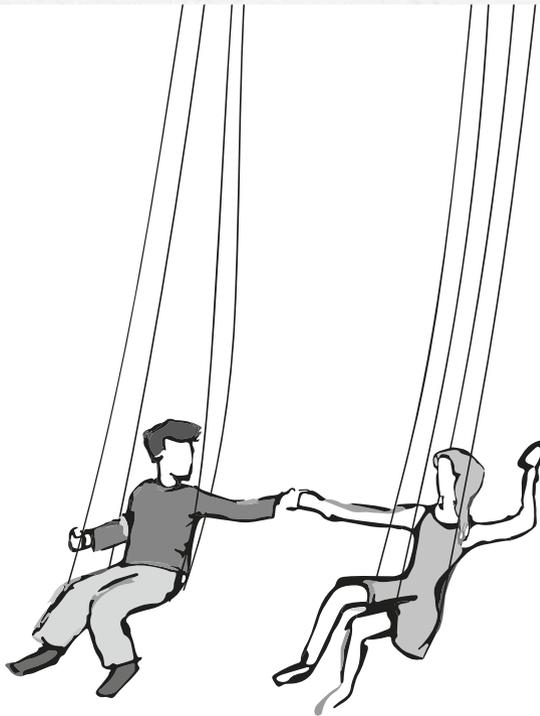
1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----
7. -----
8. -----
9. -----
10. -----

Nice to
know!

DES EINEN LEID, DES ANDEREN FREUD

Zu unseren Stärken gehören Charaktereigenschaften, Talente, erlernte Fähigkeiten, Eigenarten und Gewohnheiten. Dabei gibt es nicht die Stärken schlechthin – sie sind nicht objektiv messbar. So ist zum Beispiel, was der eine als Stärke sieht, für den anderen eine Schwäche. Wenn jemand beispielsweise sehr kommunikativ ist, mag das für viele eine positive Eigenschaft sein, auf andere wirkt das gleiche Verhalten aufdringlich und geschwätzig.

Klar gibt es Stärken, die in unserer Gesellschaft besonders angesehen sind, wie Durchsetzungsvermögen oder Flexibilität. Doch letztlich obliegt die Einschätzung, was man zu seinen persönlichen Stärken zählt, jedem selbst.





STÄRKEN SELBSTBEWUSST DARSTELLEN

In der Übung »Eigene Stärken erkennen« (Seite 38) hast du aufgelistet beziehungsweise herausgefunden, was du gut kannst. Jetzt geht es darum, das zu vertiefen. Vielleicht wissen andere noch nichts von bestimmten Fähigkeiten, über die du verfügst. Man sollte auf jeden Fall lernen, selbstbewusst zum Ausdruck zu bringen, was man gut kann – ohne dabei überheblich oder angeberisch zu sein.

Indem du dein Können und deine Leistungen öfter mal positiv herausstellst, trainierst du deine Eigenmarketingsfähigkeit. Und die ist besonders im Berufsleben immer wieder gefragt. Hier kannst du »Trockenübungen« dazu machen.

- **Greife zwei Stärken aus deiner Liste heraus.**
- **Formuliere dann ganze Sätze dazu (»Ich kann ganz besonders gut ...« oder »Was mich auszeichnet, ist ...«).**

Damit diese Sätze hieb- und stichfest sind, sprich sie mehrmals laut aus. Dann merkst du gleich, wenn es irgendwo hakt und nicht überzeugend ist. Achte auf eine klare, selbstbewusste Stimme und prüfe, ob dir die Sätze gut über die Lippen gehen. Wenn sie zu kompliziert sind, ändere sie so lange ab, bis du sie mühelos sprechen kannst. Wenn du willst, kannst du die Übung vor einem Spiegel durchführen.



- **Als Drittes finde zu jeder Stärke eine Situation, in der du diese auch bewiesen hast.**

Beispiel: »Was mich besonders auszeichnet, ist meine Gewissenhaftigkeit. Das habe ich während meiner Tätigkeit im Verlag, beispielsweise beim Redigieren von Manuskripten, wiederholt gezeigt.«

Stärke 1

► Deine Stärke, formuliert in einem Satz:

► Eine Situation, in der du deine Stärke unter Beweis stellen konntest:

Stärke 2

► Deine Stärke, formuliert in einem Satz:

► Eine Situation, in der du deine Stärke unter Beweis stellen konntest:

Übungsalternative

Sobald du genug geübt und dir deine Stärken bewusst gemacht hast, kannst du die Übung auch in deinen Alltag integrieren. Nutze Gelegenheiten, in denen du üben kannst, deine Stärken zum Ausdruck zu bringen. Wenn du beispielsweise eine Aufgabe übernimmst, kannst du sagen: »Das mache ich sehr gern, denn ... kann ich wirklich gut.«



EIN GESPRÄCH BEENDEN, DAS DICH NERVT

Langweilige oder nervige Gespräche zu beenden gehört zu der gesunden Fähigkeit, sich abzugrenzen und Nein zu sagen. Doch oft ist es gar nicht so leicht, sich der lieben, aber einsamen Tante zu entziehen. Oder man gerät auf einer Party an einen Profilneurotiker oder eine Plaudertasche, die ohne Punkt und Komma nur über sich selbst oder über langweilige Themen sprechen. In dieser Übung geht es darum, sich von Menschen, die einen in Beschlag nehmen, höflich, aber bestimmt zu distanzieren.

Bei wem oder in welchen Situationen ärgerst du dich immer wieder, weil du einen Monolog über dich ergehen lässt?

Was hindert dich daran, das Gespräch zu beenden? Vielleicht willst du den anderen nicht verärgern oder dir fehlen die richtigen Worte.

Welchen Preis musst du dafür zahlen, dass du solche Gespräche nicht beendest?

Vielleicht kommst du daraufhin immer wieder zu spät oder du schaffst nicht das, was du dir vorgenommen hast. Oder du beschimpfst dich selbst, weil du deine Zeit so verschwendest (dann mache bitte die Übung »Den inneren Kritiker bändigen« auf Seite 18).

Schreibe auf, mit welchen Worten du solche Gespräche von nun an beenden möchtest:

► Vier Schritte, um ein Gespräch elegant zu beenden:

1. Überlege dir – wenn möglich schon vorher –, wie viel Zeit du dir für den Gesprächspartner nehmen möchtest. Informiere ihn darüber, so wird er nicht durch einen plötzlichen Abschied überrascht.
2. Kündige deinen Abschied rechtzeitig noch einmal an. Das kann bei einem Besuch zwanzig Minuten bevor du gehst sein, bei einem Telefonat fünf Minuten vor dem Ende. So hat dein Gesprächspartner noch die Möglichkeit, ihm wichtige Dinge anzusprechen.
3. Verwende einen freundlichen, passenden Abschlusssatz, beispielsweise: »Es war schön, dich wiederzusehen. Jetzt mache ich mich auf den Heimweg.« Damit leitest du das Ende des Gesprächs ein.
4. Wende neue Gesprächsangebote deines Gegenübers gegebenenfalls ab mit einem Satz wie: »Das ist sehr interessant, doch leider können wir das jetzt nicht mehr besprechen.« Oder: »Gern würde ich mich mit dir noch unterhalten, doch ich habe jetzt einen Termin.« Verabschiede dich und gehe.



ÜBUNGSREGISTER



LEICHT, GEHT RUCKZUCK

- | | | | |
|--|----|---|----|
| Beruhige dich – eine Atemtechnik | 16 | Halte inne und stärke dich | 74 |
| Deine Belohnungsliste | 11 | Im Lauf der Zeit | 75 |
| Den eigenen Raum wahren | 25 | Komplimente machen | 46 |
| Die selbstbewusste Körperhaltung | 9 | Lasse dich beraten, ohne zu kaufen | 68 |
| Etwas Außergewöhnliches ausprobieren | 76 | Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Selbstachtung | 6 |
| Etwas reklamieren | 32 | Was drei liebe Menschen über dich denken | 34 |
| Gefühle wahrnehmen und gut für dich sorgen | 56 | | |



MITTELSCHWER, DAUERT NICHT SO LANGE

- | | | | |
|--|----|-----------------------------------|----|
| Bitte nicht rechtfertigen! | 58 | Nein sagen | 70 |
| Der erste Eindruck | 42 | Nervige Handreichungen ablehnen | 12 |
| Eigene Stärken erkennen | 38 | Sag: Ich will! | 14 |
| Ein Gespräch beenden, das dich nervt | 48 | Schweigen aushalten | 66 |
| Eine fremde Person ansprechen | 10 | Stärken selbstbewusst darstellen | 40 |
| Einen Erfolg besonders würdigen | 28 | Was dir an deinem Äußeren gefällt | 69 |
| Fehler akzeptieren und trotzdem weitermachen | 30 | Was du an dir magst | 29 |
| Ganz ehrlich: So selbstbewusst bist du | 4 | Wünsch dir was | 50 |



ANSPRUCHSVOLL, BENÖTIGT ETWAS MEHR ZEIT

- | | | | |
|--------------------------------------|----|---|----|
| Deine Meinung vertreten | 54 | Ich schau dir in die Augen! | 8 |
| Dein selbstbewusstes Best-of | 36 | Ich wär so gern wie du! | 52 |
| Dein wohlwollender innerer Begleiter | 22 | Love letter for you | 72 |
| Den inneren Kritiker bändigen | 18 | Schwächen sind verborgene Stärken | 60 |
| Der Blumenstrauß deiner Erfolge | 26 | Unabhängiger von der Meinung anderer sein | 62 |
| Der positive innere Dialog | 44 | | |



SCHENK' DIR
DEIN NEUES
LEBENSGEFÜHL!

Wie sehr magst du dich?

Kennst du deine Stärken und

kannst mit deinen Schwächen leben?

Weißt du, was dich kleinmacht

und wie du es ganz schnell loswirst?

Dein ganz persönliches **Übungsbuch für mehr innere Stärke & Ausgeglichenheit** im praktischen Mitmach-Format:

- Ein Buch so individuell wie du selbst: Du bist sein Autor!*
- Jede Menge hilfreiche Tests und inspirierende Übungen zum Ankreuzen, Ausfüllen und Weiterdenken.*
- Mit drei Schwierigkeitsgraden, für jede Lebenslage und jedes Zeitbudget.*
- Alle Methoden sind praxiserprobt und von Experten zusammengestellt.*
- Leg einfach los – es sind keine Vorkenntnisse nötig.*

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-4837-7



9 783833 848377

€ 9,99 [D]
€10,30 [A]

www.gu.de



GU