

Meisterhafte Baustellen-Kooperation

Bonus 3: Traue dir zu, die Baustelle positiv zu beeinflussen

Video 1: So erhöhst du dein Selbstbewusstsein!

ZUSAMMENFASSUNG

1. Ohne genug Selbstvertrauen, trauen wir uns nicht zu, die Dinge einfach zu beginnen. Und ohne genug Selbstvertrauen traust du dir auch nicht zu, die Baustellenabwicklung positiv zu beeinflussen.
2. Glaubenssätze bestimmen, wie du dich und die Welt siehst. Sie sind sozusagen der Filter, durch den du die Welt betrachtest.
3. Durch das bewusste Wahrnehmen deiner Gedanken schaffst du die Basis für die Arbeit an deinem Selbstbewusstsein.

Selbstbewusst besteht aus drei Bestandteilen:

- Selbstachtung
- Selbstbild
- Selbstvertrauen

Bezüglich deiner Selbstachtung kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Bin ich liebenswert?
- Bin ich es wert, glücklich zu sein?
- Verdiane ich ein schönes und glückliches Leben?
- Bin ich es wert, geliebt zu werden?

4. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine positiven Eigenschaften. Mache dir immer wieder bewusst, dass du einzigartig und liebenswert bist. Dadurch empfindest du dich selbst immer liebenswerter.

Meisterhafte Baustellen-Kooperation

Der Begriff Affirmation kommt vom lateinischen „affirmatio“ und bedeutet so viel wie Versicherung, oder Beteuerung.

5. Affirmationen sind eine sehr starke Möglichkeit, um deine Selbstachtung kontinuierlich auszubauen.

Bezüglich deines Selbstbildes kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Wer bin ich?
- Was für ein Mensch bin ich?
- Bin ich dankbar für mein jetziges Leben?

Beschreibe dich mit Hilfe folgender Fragen:

- Wer bin ich?
- Welche Werte habe ich?
- Was ist mir wichtig im Leben?
- Wer ist mir wichtig in meinem Leben?
- Was kann ich gut?
- Was sind meine Ziele im Leben?

6. Nimm dir die Zeit dich selbst besser kennen zu lernen. Reflektiere über dich als Person und gleiche dann dein Bild von dir selbst mit dem Bild, dass enge Vertraute von dir haben, ab.

Dinge für die du dankbar sein kannst:

- Gesundheit.
- Genug zu essen.
- Bildung.
- Arbeitsplatz.
- Familie.
- Dach über den Kopf.

7. Sei dir im Klaren darüber, wie mächtig sich Dankbarkeit auf dein Befinden und dein Selbstbild auswirkt. Mache es zur Routine, dass du dankbar den vielen Kleinigkeiten gegenüber bist.

Meisterhafte Baustellen-Kooperation

Bezüglich deines Selbstvertrauens kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Kann ich das?
- Fühle ich mich den Herausforderungen meines Lebens gewachsen?

8. Evolutionär bedingt, sowie durch unsere Erziehung fokussieren wir uns mehr auf Fehler und Niederlagen. Dies untergräbt die automatische Entwicklung eines hohen Selbstvertrauens.
9. Das Gehirn verändert sich laufend. Du kannst durch dein Denken neue Netzwerke entstehen lassen.
10. Erinnerungen sind das zentrale Thema. Je nachdem woran wir uns erinnern, füllt sich unser Geist mit Positivem oder Negativem. Durch positive Erinnerungen schaffen wir es unser Selbstvertrauen stetig zu erhöhen.

Je mehr Selbstvertrauen du entwickelst, desto leichter findest du dich auch liebenswert.

Je mehr du dich mit Dingen beschäftigst du gut gemacht hast, desto mehr erkennst du auch, wer du bist.

11. Letztendlich bestimmt der Grad deines Selbstbewusstseins über das Glück das du im Leben empfindest.
12. Übernimm für deinen inneren Dialog die Verantwortung und verändere ihn zu deinem Vorteil.
13. Egal, ob du denkst du schaffst das, oder ob du denkst du schaffst das nicht: Du wirst immer recht behalten