

Selbstvertrauen ausstrahlen

Demonstrieren Sie Selbstvertrauen und Sie werden selbstsicher

Menschen, die mit sich nicht zufrieden sind, Minderwertgefühle haben, sich Ihre Defizite bewusst machen, sich nicht gesund fühlen usw., sind anfällig für Krankheiten. Sie werden von anderen nicht geschätzt und geachtet. Als Zuwendung bekommen Sie höchstens Mitleid.

Menschen, die Selbstvertrauen ausstrahlen, erleben, dass Sie von anderen akzeptiert werden, andere auf sie zugehen, Sie mehr Kontakte bekommen usw. . Sie fühlen sich wohl und sind gesünder.

Kein Mensch kann sehen, wie es in Ihrem Inneren aussieht. Andere können nur sehen, wie Sie wirken.

Wenn Sie - egal, wie Sie sich selbst im Augenblick fühlen - Selbstvertrauen simulieren, werden Sie feststellen, dass Sie sich selbst wohler fühlen und dass Sie auf andere eine positivere Wirkung haben.

Selbstvertrauen strahlen Sie aus, wenn Sie andere ansehen, Blickkontakt halten, eine positive Mimik zeigen und lächeln, „beschwingt“ gehen, aufrecht stehen, die Schultern hoch und nach oben nehmen, ruhig stehen, Ihr Gewicht auf beide Beine verteilen, beim Sprechen Gestik machen usw., usw. .

Das Ganze klingt zunächst wie Schauspielerei. Überlegen Sie jedoch, wie oft Sie jetzt schon tagtäglich unterschiedliche Rollen spielen, je nachdem, ob Sie sich als Partner, Freund, Kollege, Chef, Mitarbeiter oder als Verkehrssünder usw. verhalten. (Ihre Kinder würden sich wundern, wenn sie erleben, wie Sie sich verhalten, wenn Sie mit einem Polizisten über die 30 Euro Verkehrsstrafe verhandeln.)

Eine sozial reife Persönlichkeit beherrscht viele Rollen, die für die je unterschiedlichen Situationen des Alltags geeignet sind, und sie wirkt dabei authentisch.

Durch Ausprobieren und Wiederholen haben Sie Ihre verschiedenen Rollen gelernt, z.B. als Partner, Vater, Mitarbeiter, Chef, Teammitglied usw.

In Zukunft können Sie durch häufiges bewusstes Handeln Ihre Rollen schneller und verantwortbarer lernen.

Wenn Sie oft genug bewusst Selbstvertrauen simulieren, werden Sie erleben, dass dieses Verhalten Komponente Ihrer Persönlichkeit wird, und Sie sich dabei - in allen möglichen Situationen - auch selbstsicher fühlen.

Wenn Sie auf andere sicher wirken, bekommen Sie von diesen Rückmeldungen, die man einem sicheren Menschen macht, und das macht Sie noch sicherer.

Selbstsichere Menschen fühlen sich selbst wohler, werden von anderen akzeptiert und sind gesünder.

Gedankensplitter

- Wenn Sie aufrecht gehen und entspannt atmen, wirken Sie sicher.
- Erfolgreiche Menschen strahlen Selbstvertrauen aus
- Sie haben keine Chance, den ersten Eindruck ein zweites Mal zu machen
- Selbstvertrauen ausstrahlen, macht Sie gesund
- Wenn Sie Selbstvertrauen ausstrahlen, wirken Sie Sie jünger
- Wenn Sie Selbstvertrauen ausstrahlen trauen auch andere Ihnen etwas zu
- Menschen mit Selbstvertrauen haben ein schöneres Leben



© Cartoon
Erik Liebermann

Selbstvertrauen schafft Akzeptanz

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber