

Übung für mehr Selbstvertrauen

Selbstvertrauen ist die Basis für das Setzen und Erreichen ambitionierter Ziele. Deswegen schauen Sie sich nachfolgende Gedanken und die Übung an, um Ihr Selbstvertrauen weiter zu entwickeln.

„Gute Gründe“ überdenken

Kennen Sie das? Sie nehmen sich etwas vor, doch dann finden sich gute Gründe, es doch zu lassen. Und egal, ob es dabei um etwas geht, das Sie sich selbst vornehmen oder um Verabredungen mit anderen. Und ebenso egal ist es, ob es um Verabredungen Ihnen selbst oder um Verabredungen mit anderen geht: Jedes Mal, wenn Sie es nicht einhalten, bleibt bei Ihnen gedanklich etwas hängen.

Selbstvertrauen wörtlich nehmen

Wenn Sie Selbstvertrauen wörtlich nehmen, wird daraus Selbst-Vertrauen, also „sich selbst vertrauen“. Vertrauen entsteht in der Regel durch die positive Erfahrung, vertrauen zu können. Können Sie sich selbst vertrauen? Und wie können Sie das prüfen bzw. sich selbst beweisen – sprich: Die positive Erfahrung mit sich selbst machen? Die Idee: Selbstvertrauen aufbauen, indem Sie sich immer mal wieder selbst zeigen, dass Sie sich auf sich selbst verlassen können.

Erreichbares vornehmen – und erfüllen!

Beginnen Sie mit etwas Leichtem. Sie können sich jederzeit steigern. Wichtig bei dieser Übung: Es geht vielmehr um das Einhalten des Vorgenommenen als um große Leistungen! Nehmen Sie vor, 14 Tage lang konsequent etwas täglich tun, was Sie ohnehin schon ziemlich regelmäßig tun. Das klingt banal, doch wie oft nehmen wir uns etwas vor und machen es dann doch nicht oder machen es seltener oder kürzer oder in anderweitig abgewandelter Form? Denken Sie daran: Starten Sie leicht! Welche 80-Prozent-Routine könnten Sie verbindlich auf 100% steigern? Müsli beim Frühstück? Oder ein Stück Obst?

Verbindlichkeit erzeugen: Einen Vertrag mit sich selbst schließen

Nehmen wir das Beispiel des Obstes und konkretisieren es auf eine Obstsorte, z.B. eine Banane (oder was für Sie passt). Jetzt fixieren Sie einen schriftlichen Vertrag mit sich selbst. Textvorschlag: *Ich, (Vorname), esse vom XX.YY.ZZZZ bis zum XX.YY.ZZZZ (14 Tage) jeden Tag vor 8:00 Uhr eine Banane. Ich halte diesen Vertrag mit mir selbst ein, als ginge es um mein Leben.* Datum, Unterschrift – fertig!

Den Beweis antreten

Vielleicht erscheint Ihnen diese „Herausforderung“ zu leicht, und Sie fragen sich, was daran so schwer sein und was das bringen soll? Lassen Sie sich einfach mal darauf ein – wenn es so leicht ist, wie Sie meinen, kann das Experiment ja nicht schaden, oder? Es gab schon Coaching-Klienten, die an einem Tag wenige Sekunden vor der fixierten Uhrzeit schnell noch eine Banane verschlangen. Oder jemanden, der spät abends feststellte, keine Banane mehr im Haus zu haben – am zwölften Tag! Nach dem Blick auf den Vertrag und die Passage „14 Tage lang täglich vor 8:00 Uhr ... als ginge es um mein Leben“ setzte der Herr sich ins Taxi zum Bahnhof, kaufte dort eine Banane für den nächsten Morgen und fuhr wieder zurück. Kosten: 35,30 Euro – die wohl teuerste Banane seines Lebens. Und: Ein nachhaltiges Symbol dafür, dass er sich auf sich selbst verlassen kann, sich selbst vertrauen kann, Selbstvertrauen haben kann.

Ausprobieren

Machen Sie es gleich heute! Nicht vergessen: Starten Sie mit einer 80%-Routine, die Sie verlässlich auf 100% bringen. Viel Erfolg!

Noch Fragen? Hinweise zu einem anderen Thema gewünscht? Coach gesucht?
Einfach eine Email senden. Ich melde mich zeitnah zurück!

Anders denken – neu ausrichten – konsequent handeln