



SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN

Wie du lähmende Selbstzweifel
überwindest und mehr aus dir rausholst.





SELBSTVERTRAUEN

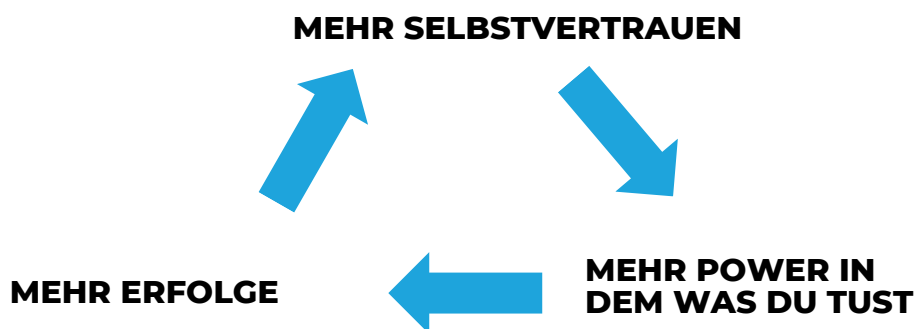
Hey cool, dass du dich dazu entschieden hast, mit der PDF an dir zu arbeiten. Das Thema Selbstvertrauen ist enorm wichtig. Nicht nur, wenn es darum geht deine Erfolge zu erzielen, sondern es steigert zudem deine Lebensqualität. Viel zu oft stehen wir uns selbst im Weg, indem wir uns einreden, wir können etwas nicht, sind nicht gut genug, oder andere könnten das sowieso besser.

Als Konsequenz stehen wir uns selbst im Weg und setzen Dinge nicht um. Das kann sein, dass du im Business Angst vor Telefonaten und Akquise hast, dass du im Studium und in der Schule nicht gerne Vorträge hältst, oder, dass du bestimmte Situationen meidest, in denen du versagen könntest. Die eigenen Selbstzweifel wirken dann lähmend und du kommst nicht wirklich in die Umsetzung. Was, wenn ich dir sage, dass du dadurch unfassbar wertvolle Erfahrungen und Erfolge verpasst?

Diese PDF soll dir dabei helfen dein Vertrauen in dich zu stärken, sodass du endlich die Erfolge erreichst, die dir auch zustehen.

AUFWÄRTSSPIRALE

Hast du einmal Vertrauen in dich selbst, wirst du deine Aktionen mit mehr Power ausführen. Das bedeutet du machst etwas mit 100% Überzeugung anstatt nur mit 40%. Dadurch sind deine Resultate besser und du sammelst mehr Erfolge. Dies bestätigt dann wiederum dein Selbstvertrauen.





5 KILLER DIE DEIN SELBSTVERTRAUEN ZERSTÖREN

Um für dich Bewusstsein dafür zu schaffen, was du in Zukunft weniger machen solltest.

● **Du vergleichst dich ständig**

Das ist der vermutlich häufigste Grund, weswegen du an dir zweifelst. Mal abgesehen, dass Vergleiche total unnötig sind, vergleichst du dich immer aufwärts. Das bedeutet mit Personen, die schon etwas geschafft haben was du auch gerne schaffen oder haben würdest. Dadurch sinkt der eigene Wert den du dir zuschreibst. Mach dir bewusst, dass jeder Mensch andere Voraussetzungen und Startpunkte hat. Das Leben ist kein Rennen. Keiner ist vor oder hinter dir. Es gibt nur *You vs. You*. Es geht darum, täglich die kleinen Wettkämpfe gegen dich selbst zu gewinnen. Frage dich immer. Bin ich heute weiter als vor einem Jahr? Was habe ich heute getan, um meinen Zielen näherzukommen?

● **Dein innerer Kritiker hat Überhand**

In deinem Kopf gibt es verschiedene Stimmen. Eine Stimme die dich motiviert und dir sagt, was du machen sollst und eine Stimme die dich für alles runtermacht. Letztere ist natürlich enorm destruktiv. Das Ding ist, du kannst entscheiden, welche Stimme du sprechen lässt. Wenn du einmal Bewusstsein dafür bekommst, wann die Stimme etwas zu dir sagt, kannst du diese auch ändern! Aber dazu später mehr. Mach dir im ersten Schritt mal bewusst, wann dein innerer Kritiker wie zu dir redet.





● **Du nimmst dir etwas vor machst es dann nicht**

Stell dir mal vor, du bist mit deinem besten Freund verabredet. !0 Minuten bevor ihr euch trefft, sagt er dir ab. Das Ganze macht er jetzt nicht nur einmal, sondern 4 Mal nacheinander. Vertraust du dieser Person jetzt, dass sie beim fünften Mal kommen wird? Ich hoffe nicht! Doch genauso ist es, wenn du dir etwas vornimmst zu machen. Du nimmst dir einen Haufen vor, doch anstatt es umzusetzen verschiebst du es auf Morgen. Und dann auf Übermorgen. Und nochmal einen Tag länger. Doch was passiert jedes Mal, wenn du dir etwas vornimmst, es aber nicht umsetzt?

Dein Verstand beginnt dir zu misstrauen. Du nimmst dir wieder etwas vor, doch dein Verstand weiss ganz genau, dass du es nicht machen wirst. Das hat er vermutlich über die ganzen letzten Jahre gelernt. Also wie möchtest du jetzt in dein inneres Ich Vertrauen haben? Die Lösung liegt darin, dass du anfängst dir bewusst gesunde Erwartungen zu setzen. Fang da lieber zu klein als zu groß an. Erreiche deine Erwartungen immer wieder auf Tagesbasis. Dadurch, dass du etwas umsetzt bekommst du einen zusätzlichen Dopaminschub der dir ein Momentum gibt. Nutze diesen und komme in die positive Erfolgsspirale.

● **Negative Glaubenssätze**

Um dieses Thema kommst du, wenn es um Selbstvertrauen geht, nicht herum. Irgendwann in deiner Kindheit und Jugend wirst du einige negative Glaubenssätze gebildet haben, die jetzt unterbewusst in dir schlummern und dein Verhalten destruktiv beeinflussen. Um diese herauszufinden, frag dich das nächste Mal, wenn etwas nicht funktioniert, wie du in dieser Situation über dich selbst denkst. Vermutlich irgendwas mit "Ich bin" oder "Ich bin nicht". So machst du dir die Glaubenssätze bewusst.





DIE LÖSUNG

Ich bin ganz ehrlich. Das Thema Selbstvertrauen ist ein Prozess, der nicht von heute auf morgen stattfinden wird. Denn es handelt sich dabei um einen dynamischen Prozess. Es bedarf einige Erkenntnisse und Training. Doch JEDE Erkenntnis, die du über dich hast, ist ein Schritt nach vorne! Mach dir das unbedingt bewusst!

Im folgenden Teil möchte ich dir 3 Übungen mitgeben, die mir und vielen meiner Klienten enorm helfen. Versuch diese regelmäßig zu machen und am besten in deine täglichen Denkprozesse zu implementieren. Dein Gehirn funktioniert wie ein Muskel. Je öfter du dieses auf Positivität und Erfolg programmierst, desto mehr Positivität und Erfolg wirst du in dein Leben ziehen.





Übung 1

Self Talk

Bei den fünf Killern deines Selbstvertrauens habe ich über deinen inneren Kritiker gesprochen. Egal was du machst, der wird auch immer wieder kommen. AAABER. Du kannst lernen, ihn zu regulieren und zu steuern. Vielleicht ist dir aufgefallen, dass du mit keiner anderen Person so kritisch redest wie mit DIR. Also drehen wir mal die Perspektive. Mache die folgende Aufgabe schriftlich.

Schritt 1: Beschreibe eine Situation, in der du an dir gezweifelt hast:

Schritt 2: Stelle dir jetzt vor, die Person, die du am meisten liebst wäre in exakt der gleichen Situation. Was würdest du zu ihr sagen?

Schritt 3: Sprich genau so auch zu dir!!!

Viel zu einfach, denkst du dir? Übe dich darin, diese Perspektive einzunehmen. Denn zu anderen Menschen bist du viel liebevoller als zu dir selbst. Vertraue mir, je öfter du das machst, desto positiver wirst du! Du hast IMMER die Wahl, ob negativ oder positiv. IMMER. Und ein starkes Mindset bedeutet, den Fokus auf das Positive zu lenken!





Übung 2

Positive Visualisierung

Diese Übung ist wirklich mächtig und kann so vieles verändern, wenn du es immer wieder machst. Es geht dabei darum dir eine Situation, die bevorsteht, positiv vorzustellen und ganz klar zu visualisieren. Das Ganze ist sogar wissenschaftlich bewiesen. Ich erkläre dir, weshalb es funktioniert. Ein Gedanke löst ein Gefühl aus und ein Gefühl ein Verhalten. Stellst du dir immer vor, wie etwas nicht funktioniert, löst das Frust und Zweifel in dir aus und du wirst ganz automatisch dein Verhalten anpassen. Wo durchbrichst du also am besten diese Kette? Richtig bei deinen Gedanken! Das kannst du bei JEDER Situation machen, egal ob bei Business, Sport oder sonst etwas.

Beschreibe eine Situation, in der du stark an dir zweifelst, total positiv mit einem Outcome, wie du es dir von Herzen wünschst!

Wichtig: Halte stetig an dem Bild fest. Sobald wieder ein negatives Bild in den Kopf kommt, tausche es gegen das Positive aus.





Übung 3

Erfolgstagebuch

Denk mal an deine Erfolge zurück. Was war der Grund für diesen Erfolg? Häufig nehmen wir äußere Bedingungen wie z.B. Glück, dass wir einen Erfolg verzeichnen können. Dies ist ein häufiges Anzeichen des sogenannten Impostor Syndrom, zu welchem jedoch noch ein paar mehr Aspekte gehören.

Das Erfolgstagebuch hilft dir dabei, deine Erfolge dir selbst zuzuschreiben. Ich empfehle dir ein Notizbuch zu nehmen, in welches du jedes deiner Erfolge einträgst. Ich würde mit drei pro Tag starten. Du stärkst damit nicht nur den täglichen Fokus auf deine Stärken, sondern kannst in Down Phasen immer wieder darauf zurückgreifen. Beginne JETZT sofort damit.

Worauf bist du stolz, heute erreicht zu haben? Was hast du dazu beigetragen?

Worauf bist du stolz, heute erreicht zu haben? Was hast du dazu beigetragen?

Worauf bist du stolz, heute erreicht zu haben? Was hast du dazu beigetragen?



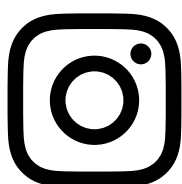


Was du noch wissen solltest

Ich hoffe dir haben die Übungen dabei geholfen dein Vertrauen in dich zu stärken. Es handelt sich dabei um Übungen, die oft bewusst geübt werden, sodass sie irgendwann ganz unterbewusst ablaufen. Selbstvertrauen kommt nicht bevor du eine Aufgabe oder Situation angehst. Sondern Selbstvertrauen kommt wenn du den Schritt gehst! Selbstvertrauen ist kein Gefühl. Sondern ein Verhalten. Das bedeutet etwas zu machen, trotz deiner Unsicherheiten und Ängste die dich abhalten wollen.

Am effektivsten an deinem Vertrauen arbeitest du mit dem Thema Glaubenssätze. Dieses Thema ist jedoch ziemlich tiefgründig und nur die Arbeit in Papierform bringt selten wirkliche Resultate. Wenn du also Interesse hast, verstärkt an dem Thema zu arbeiten, damit du endlich mehr aus dir rausholst und dich nicht mehr selbst zurückhältst, dann schreib mir gerne eine **DM auf Instagram** mit dem Wort *Selbstvertrauen* und wir beide analysieren das Thema bei dir einmal ganz individuell.

Ansonsten schreib mir gerne auch dein Feedback und deine Erkenntnisse per Instagram! Ich freue mich über deine Nachricht!



@Nilsnasgowitzmindset

