

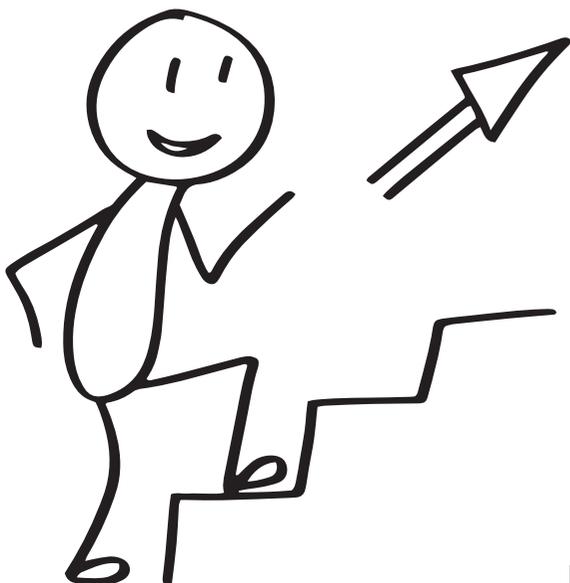
Dein ultimativer  
Ratgeber

# Soforthilfe

für mehr Selbstbewusstsein

**5** Tipps,  
mit denen Du Dein Selbstbewusstsein

**SOFORT**  
steigern kannst.



Die Mind-Hacker

# Hilfe!

## Mein Selbstbewusstsein ist im Keller....

Vielleicht hast Du zeitnah ein Vorstellungsgespräch, ein Date oder bist bei Freunden eingeladen und zweifelst, ob Du selbstbewusst rüber kommst? Du fühlst Dich extrem unsicher und würdest Dir am liebsten die Decke über den Kopf ziehen?

### Gute Neuigkeiten:

Wir setzen Deiner Unsicherheit und Deinen Zweifeln heute ein Ende!

In diesem PDF erwarten Dich 5 schnelle Sofortmaßnahmen, wie Du Dein Selbstbewusstsein SOFORT steigern kannst....

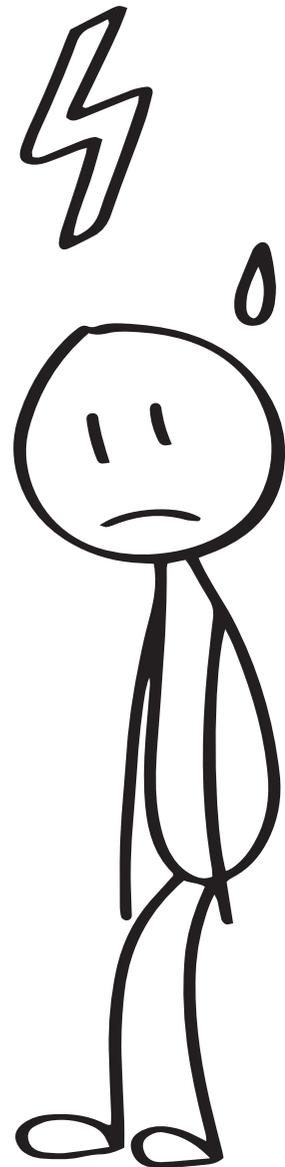
... damit Du bei Deinem nächsten Kontakt mit Anderen **selbstbewusst rüber kommst**

... damit Dein **Selbstvertrauen** in Dich **wächst**

... damit Du aus dem ewigen **Opfer-Modus** heraus kommst

Viel Erfolg dabei,

*Deine Mind-Hacker*



Steigere Dein Selbstbewusstsein!

## Sofortmaßnahme #1:

### Finde Deine positiven Eigenschaften

Warum denkst Du immer an Deine Niederlagen und an das, was Du nicht kannst? Damit ziehst Du Dich nur runter und schwächst Dich. Führe Dir doch einfach mal Deine positiven Eigenschaften vor Augen, das hebt Dein Selbstwertgefühl sofort.

*So geht's:*

**Finde zu den folgenden Fragen mindestens 3 Punkte!**

**Du bist dran:**

Welche Eigenschaften schätzen meine Familie und Freunde an mir besonders?

---

---

---

Was kann ich besonders gut?

---

---

---

Was macht mich einzigartig?

---

---

---

Schau Dir Deine Antworten nun noch einmal an. Siehst Du, was für ein wertvoller Mensch Du bist?



*Sofortmaßnahme #3:*  
**Verhalte Dich so,  
als ob Du selbstbewusst wärst**

Du bist nicht selbstbewusst. Dann tu doch einfach so, als wärst Du es! Das Hauptmerkmal von mangelndem Selbstbewusstsein ist, dass Du Dir nichts zutraust und Dir dadurch selbst im Weg stehst. Das findet aber einzig und allein in Deinem Kopf statt - nicht in der Realität. Mit dieser „als ob“-Technik kannst Du Deine Blockade abbauen.

*So geht's:*

**Schritt 1: Beobachte, wie sich selbstbewusste Personen verhalten!**

Was tun diese Personen? Wie verhalten sie sich? Wie gehen sie mit schwierigen Situationen um? Wie kommunizieren sie? Wie interagieren sie mit anderen Personen?

**Schritt 2: Mach es nach!**

Du hast genau beobachtet, wie sich selbstbewusste Personen verhalten. Jetzt mach es ihnen nach. Du bist oft in genau den Situationen, die Du beobachtet hast: nun kannst Du es genauso machen.

Was hast Du herausgefunden? Notiere Dir hier Deine wichtigsten Erkenntnisse und Erfahrungen aus Deinem neuen Verhalten:

---

---

---

---

Steigere Dein Selbstbewusstsein!

## *Sofortmaßnahme #4:* **Lerne die Körpersprache, die Selbstbewusstsein ausdrückt**

Wenn sich Deine innere Einstellung zu Dir selbst positiv verändert, wird sich automatisch auch Deine Körpersprache verändern. Zusätzlich kannst Du Dir aber bewusst eine selbstbewusste Körpersprache antrainieren.

*So geht's:*

### **Hack 1: Die aufrechte Haltung**

**Tu dies und Deine Haltung wird sich sofort verbessern:**

1.) Stelle Dich vor einen Ganzkörperspiegel und betrachte Deine Haltung. Stelle Dich so hin, wie Du bisher - ohne darauf zu achten - dastehst. Was fällt Dir auf? Vielleicht hängen Deine Schultern und Du schaust eher nach unten? Oder Du weißt nicht wohin mit Deinen Händen?

2.) Nun das Gegenteil: Wechsle in eine selbstbewusste aufrechte Haltung: Richte Dich auf, stelle Dir dabei vor, Du würdest an einem Faden auf Deinem Scheitel sanft nach oben gezogen. Lass Deine Hände und Arme locker hängen. Verteile Dein Gewicht auf beide Füße, damit Du einen festen Stand hast. Merkst Du den Unterschied?

## **Hack 2: Power-Posing**

**Power-Posing ist ein Konzept, das in den letzten Jahren viel Aufmerksamkeit bekommen hat. Der Gedanke dahinter: Wenn man starke und selbstbewusste Körperhaltungen einnimmt, fühlt man sich auch stärker. So geht's:**

- 1.) Nimm eine beliebige Körperhaltung ein, in der Du Dich selbstbewusst fühlst.
- 2.) Bleibe mindestens 2 Minuten in dieser Haltung. Du solltest nun schon spüren, wie sich Dein Empfinden positiv verändert.
- 3.) Übe das Power-Posing täglich. Dadurch verstärkt sich die Wirkung und setzt schon nach immer kürzerer Zeit ein.
- 4.) Nimm die Pose immer dann bewusst ein, wenn Du merkst, dass Du Dich schwach und unsicher fühlst.

## **Hack 3: Blickkontakt zum Gesprächspartner**

**Wende diesen Trick an, wenn Dir Augenkontakt unangenehm ist:**

Schau Deinem Gesprächspartner nicht in die Augen, sondern auf seine Nasenwurzel. Das fällt leichter und hält Deinen Blick dennoch aufmerksam auf Augenhöhe. Für Deinen Gesprächspartner ist das nicht zu erkennen, für ihn fühlt es sich an, als ob Du ihm direkt in die Augen siehst.

## *Sofortmaßnahme #5:* **Benutze starke Schlüsselwörter, um Gehör zu finden**

Starke Formulierungen prägen Dein Selbstbewusstsein. Wenn Du statt schwacher, passiver Aussagen starke, aktive Wörter und Ausdrücke benutzt, verändert sich nicht nur Dein Auftreten, sondern auch Deine Selbstsicherheit.

*So geht's:*

### **Vermeide Bescheidenheitsfloskeln wie:**

- "Ich bin mir nicht sicher, aber..."
- "Ich bin ja auf diesem Gebiet keine Expertin, aber.."
- "Darf ich mal eine ganz dumme Frage stellen?"
- "Möglicherweise liege ich damit falsch, aber ..."
- "Sie kennen sich doch sicher besser aus als ich..."
- "Ich möchte Ihnen keine Probleme machen."
- "Falls es Ihnen nicht zu viel Mühe macht ..."

### **Benutze starke und dynamische Schlüsselwörter:**

Ersetze die Verben "tun", "machen", "haben" und „sein“ durch ausdrucksstarke Verben.

#### *Beispiele:*

Schwach: "Das Essen ist gut."

Stark: "Das Essen schmeckt mir gut."

Schwach: "Das tu ich gerne für dich."

Stark: "Ich unterstütze dich gerne."

Schwach: "Das Bild ist von mir."

Stark: "Ich habe das Bild gemalt."

Schwach: "Ich mache das fertig."

Stark: "Ich beende die Aufgabe."

## Steigere Dein Selbstbewusstsein!

So geht's:

### **Drücke Dich verbindlich aus:**

Vermeide es, eine Aussage zu treffen und sie im gleichen Atemzug wieder in Frage stellen.

*Beispiele:*

"Eigentlich muss ich noch diese Aufgabe erledigen."  
Musst Du sie erledigen oder nicht?

"Ich denke mal, ich komme so gegen drei Uhr."  
Kommst Du nun um drei Uhr oder nicht?

"Ich werde versuchen, das so bald wie möglich zu erledigen."  
Wirst Du es nur versuchen oder wirst Du es tun?

### **Unser Tipp:**

Notiere Dir Sätze und Ausdrücke, die Du verwendest und die schwach und unsicher wirken. Formuliere sie dann bewusst um.  
Beim nächsten Mal hast Du die starke Alternative parat.



Steigere Dein Selbstbewusstsein!

## Checkliste: Dein Selbstbewusstsein

Du hast die Sofortmaßnahmen angewendet? Super!  
Dann fasse nochmal alle Ergebnisse zusammen:

**JA**    **NEIN**

- |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe mindestens 9 positive Eigenschaften von mir gefunden.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich kann stolz auf meine Verdienste, Leistungen und Erfolge sein.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe so getan, als ob ich selbstbewusst wäre und es hat funktioniert.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe meine Körpersprache bewusst verändert, damit ich mein Selbstbewusstsein auch nach außen hin ausstrahle. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ich habe meine Sprache verändert und kann mich selbstbewusst ausdrücken.   |

**Du hast mindestens ein „JA“? Gratulation!**

Du hast bewiesen, dass Du es schaffst, selbstsicherer und souveräner zu werden. Bleib dran!

**„Leider NEIN“?**

Lass Dich nicht entmutigen. Fang nochmal von vorne an. Beim nächsten Versuch klappt es bestimmt. Oder melde Dich gleich zum Online-Kurs an, um Dein Selbstbewusstsein zu boostern.

Steigere Dein Selbstbewusstsein!

Du möchtest noch mehr erfahren  
zu Themen wie:

- ✓ **Selbstmanagement**
- ✓ **Glück**
- ✓ **Zeitmanagement**
- ✓ **Persönlichkeitsentwicklung**
- ✓ **Arbeitstechniken**
- ✓ **Rhetorik und Sprachgewandtheit**

Dann schaue Dir jetzt meine Seminare zu diesem Bereich an unter:

[www.seminare-kaufen.de](http://www.seminare-kaufen.de)



Es erwarten Dich  
über 50 spannende Seminar-Sujets  
aus 7 Themenbereichen.

Die Mind-Hacker