

1. Körperübungen: High-Power-Posen

Einen großen Einfluss auf Selbstbewusstsein und Wohlbefinden hat unsere **Körperhaltung**. Der Ursprung dieser Erkenntnis liegt in der Sportpsychologie: Eine aufrechte und selbstbewusste Haltung kann Sportler im Wettkampfmodus zu Höchstleistungen motivieren.

- a. **Power-Pose 1:** Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auf und stemmen Sie Ihre Arme kräftig in Ihre Taille. Das Brustbein schieben Sie nach vorne raus in Richtung Decke, die Schultern gehen nach hinten. Richten Sie Ihren Blick und das Kinn nach oben aus – wie Superman. Jetzt: Entspannt ein- und ausatmen. Halten Sie die Pose eine Minute lang.
- b. **Power-Pose 2:** Stellen Sie sich aufrecht hin und verschränken Sie die Arme hinter Ihrem Kopf. Lehnen Sie den Kopf in Ihre Hände und schieben Sie Ihre Ellenbogen noch ein kleines Stück weiter nach hinten. Auch hier gilt: Halten Sie die Pose mindestens eine Minute.

2. Positives Mindset erzeugen

Die Macht unserer Gedanken steuert unsere Handlungen – die positiven wie die negativen Vorstellungen können dann zur Realität werden. Um das Selbstbewusstsein zu stärken, geht es darum, **an den eigenen negativen Denkmustern zu rütteln und sie ins Positive umzukehren**.

- c. **Schreibe negative Gedanken auf, zum Beispiel:** „Das sollte ich nicht tun“, oder „Dieser Gedanke ist falsch“.....
- d. **Positive Umkehrung:** In einem nächsten Schritt sollst du Glaubenssätze umschreiben – formuliere negative Erwartungen und Vorstellungen ins Positive um: „Das habe ich noch nie versucht – es wird sehr gut klappen!“ Oder: „Warum nicht – ich probiere es einfach mal – was kann schon schiefgehen.“

Wichtig ist, mit sich selbst etwas Geduld zu haben. Die negativen Glaubenssätze sind tief verwurzelt. Doch mit etwas Mut, Zeit und Mitgefühl für sich selbst können sie durchbrochen werden.

3. Innere Gelassenheit – Entspannungstechniken lernen

Bei neuen Herausforderungen, einem neuen Job oder vor Prüfungen ist unser Stresslevel höher als in Alltagssituationen. Das hat auch einen Einfluss auf unser Selbstbewusstsein. Mit zahlreichen Entspannungstechniken können Sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden.

Entspannungstechniken im Überblick:

- Yoga
- Atemübungen
- Tai-Chi (Kampfkunst)
- Pilates (Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.)
- Meditation und Achtsamkeitstraining

4. Achtsam den Moment erleben

Achtsamkeit ist nachweislich gut für die psychische Gesundheit und das Selbstbewusstsein. In dem Begriff "Selbstbewusstsein" ist es auch schon versteckt: sich selbst bewusst sein. Das lässt sich durch eine einfache Achtsamkeitsübung in den Alltag integrieren:

- e. **Setzen Sie sich bequem hin und atmen sie tief ein und aus. Spüren Sie in Ihren Körper hinein. Wandern Sie dabei von unten nach oben hoch. Wie fühlen sich Ihre Füße, Ihre Beine, Ihre Hüfte, Ihr Bauch, Ihre Brust, Ihr Hals und Ihr Kopf an?**

- f. *Atmen Sie dabei ruhig weiter und nehmen Sie wahr, wie der Atem in Ihre Lunge ein- und wieder ausströmt. Nehmen Sie sich dafür eine Minute Zeit.*
- g. *Lassen Sie dann Ihre Sinne wandern: Was sehen Ihre Augen? Was können Sie riechen und hören? Schmecken Sie etwas auf der Zunge?*
- h. *Erspüren Sie die Schwere Ihres gesamten Körpers. Atmen Sie dann noch einmal tief ein und aus und kommen Sie wieder zurück in das Hier und Jetzt.*

5. Mit Sport der Psyche etwas Gutes tun

Wenn du regelmäßig trainierst, geht es dir nicht nur körperlich besser, sondern du fühlst dich auch motivierter, um auf dich selbst zu achten. So kannst du voller Energie und Kraft daran arbeiten, dein Selbstvertrauen langfristig zu stärken.

6. Freundlich zu sich selbst sein

Es ist angenehm und reizvoll, positives Feedback von anderen zu bekommen. Allerdings ist es auch eine leichte Falle, immer die Anerkennung von anderen zu suchen. Tu dir selbst auch den Gefallen, freundlich zu dir zu sein – das stärkt das Selbstbewusstsein.

Sprich zu dir selbst mit Mitgefühl, Wohlwollen und Ermutigung, wie ein Freund es tun würde. Die wichtigste Beziehung in deinem Leben ist schließlich die zu dir selbst – mache sie zu einer guten Beziehung zum Wohlfühlen.

So kannst du dir zum Beispiel abends vor dem Einschlafen drei Minuten Zeit nehmen und den Tag Revue passieren lassen: Wie war dein Tag? Wie hast du dich gefühlt? Was lief gut, was schlechter? Begegne dir dann mit Mitgefühl und bestärke dich selbst mit einem Satz wie: „Das war heute kein leichter Tag, aber ich habe mich wacker geschlagen.“

