



Modul 4 - Selbstbewusstsein

Selbstbewusst zu sein, bedeutet nichts anderes, als das du dir selber bewusst bist. Das du vollkommen unbewusst durchs Leben stolperst und einfach so vor dich hinlebst, glaube ich kaum. Sonst wärst du garantiert nicht in diesem Kurs mit dabei.

Dennoch ist es ein grosser Unterschied, ob du ein bisschen bewusst lebst und dich einigermaßen gut kennst oder ob du genau weisst, wer du bist und wie du dir dein Leben vorstellst. Dein Selbstbewusstsein hängt stark mit deinem Selbstvertrauen zusammen. Wenn du ganz klar weisst, wer du bist, wohin du möchtest und dich einfach in- und auswendig kennst, gewinnst du automatisch mehr Selbstvertrauen.

Hast du ganz klare Ziele und Vorstellungen im Leben? Schreib sie doch hier auf, wenn du solche Ziele bereits hast. Wir werden dann im letzten Modul, noch näher darauf eingehen. Geh hier auch nochmals in dich und frage dich selbst, ob das wirklich deine eigenen Ziele sind.

Um dieses Selbstbewusstsein zu leben, ist es wichtig, dich genau zu kennen. Das Ziele und die Wünsche sind das eine, das andere bezieht sich auf die Gegenwart. Darauf, wie du dich selbst siehst und wahrnimmst. Wir setzen uns im «normalen» Leben wahrscheinlich nie so mit uns selbst auseinander. Deshalb sind die nachfolgenden Fragen auch so entscheidend. Sie zeigen dir auf, wo du im Moment stehst und an welchen Themen du noch anknüpfen kannst, um selbstbewusst zu sein und aufzutreten.



Nimm dir genug Zeit für die Fragen und sei dabei ganz ehrlich zu dir selbst.

Wer bin ich?

Was macht mich einzigartig, welche besonderen Fähigkeiten und Talente habe ich?

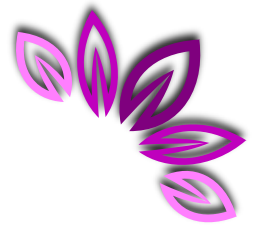
Welche Schwächen habe ich?

Welche Eigenschaften mag ich an mir?

Und welche nicht so? Darf ich diese annehmen?

Was passt jetzt nicht mehr zu mir?

Bin ich wertvoll und einzigartig?



Darf ich stolz sein auf mich?

Darf ich mich wichtig nehmen?

Gibt es Dinge, die mich stören und die noch verändern möchte? Fühle ich mich dazu in der Lage oder brauche ich noch Unterstützung?

Die Abgrenzung

Indem du lernst dich abzugrenzen, stärkst du dich noch mehr. Eine Grenze zu haben, bedeutet nicht, dass du dich vor anderen verschliessen sollst, es bedeutet, dass du dich und deine Bedürfnisse ernst nimmst und gut für dich sorgst. Wenn du dich ganz genau kennst und weisst, wieviel Nähe zu andern Menschen dir guttut oder wieviel Zeit du für dich selbst brauchst, kannst du deine Beziehungen richtig geniessen. Du nimmst dich wichtig, das braucht es um danach für andere da zu sein. Es bringt weder dir noch den Menschen in deiner Nähe etwas, wenn du dich aufopferst, zu viel gibst und dich auslaugst. Dann hast du keine Kraft um für andere da zu sein und gute, wertschätzende und liebevolle Beziehungen zu leben.

Nimm dir einen Block und einen Stift. Diesen wirst du für die nachfolgende Übung benötigen. Nimm dir einen Stuhl und eine Schnur oder ein Seil. Am besten wäre ein dickeres Seil, schau was du zur Verfügung hast. Lege das Seil kreisförmig um deinen Stuhl, in dem Abstand der sich für dich gut anfühlt, auf den Boden. Nun nimm auf dem Stuhl Platz und achte auf dein Körpergefühl und deine Stimmung. Bist du angespannt oder entspannt? Fühlst du dich wohl und sicher? Hast du dir genug Raum genommen oder möchtest du den Kreis vergrössern? Nimm dir so viel Raum, wie du jetzt gerade benötigst.



Wenn du deine Arme und Beine von dir streckst, sollte der Raum gross genug sein, dass du ganz Platz darin hast. Ist dir dies noch zu gross, mach ihn kleiner, es soll sich für dich gut anfühlen. Nun stell beide Füsse fest auf den Boden, am effektivsten ist es, wenn du keine Schuhe trägst.

Spürst du die Beschaffenheit des Bodens, wie deine Füsse vom Boden getragen werden? Du stehst auf festem Untergrund, wirst getragen und dies schenkt dir Halt.

Geniesse dieses gute Gefühl, du kommst somit auch weg von schlechten Gedanken, sobald du dich auf deinen Körper konzentrierst, bist du ganz in der Gegenwart. Spüre auch wie du auf dem Stuhl sitzt, mach es dir so bequem wie möglich und schau dir deine Grenze an. Diese Grenze trennt dich nicht von andern Menschen, sie tut dir gut. Sie hilft dir zu erkennen, wieviel Raum du im Leben benötigst und wieweit du Menschen an dich heranlassen möchtest.

Nun möchte ich, dass du dir alle Talente, Fähigkeiten, Charaktereigenschaften aufschreibst, die du besonders toll findest. Schreib auf, was dich einzigartig macht. Nimm je ein Blatt Papier pro Wort, das du dir aufschreibst und verteile diese Zettel in deinem Kreis. Schau dir die Worte genau an und geniesse das tolle Gefühl, dass dich all diese Dinge, so speziell und einzigartig machen. Sie machen einen grossen Teil von dir aus. Finde eine Geste, die du häufig machst und wenn immer du diese im Alltag ausführst, dann denke daran, was du alles in dir trägst und erinnere dich an das schöne Gefühl von heute.

Ist dir die Übung leichtgefallen? Wie gehst du mit deiner Grenze um? Darfst du eine haben? Oder fühlst du dich unwohl dabei, dass sie geschlossen ist? Bedeutet sie Freiheit für dich oder fühlt es sich wie eine Trennung von deinen Lieben an? Schreib dir alles auf und nimm es nächstes Mal mit. Es gibt keine falschen Antworten, schreib das auf was für dich stimmt.



Ist es wahr, was andere über mich denken?

Prüfe stets alles, was andere über dich sagen oder denken. Fühlt es sich gut und richtig an für dich? Übernimm nie die Gedanken anderer Menschen, sie haben ihre eigene Geschichte. Konzentriere dich hierbei auf dich. Das beste Instrument, das du hierfür hast, ist dein Körper. Du spürst, was für dich stimmt und was nicht. Achte das nächste Mal darauf, wie du dich fühlst, wenn jemand etwas zu dir sagt. Bist du angespannt, spürst du einen Druck auf der Brust oder fühlst du dich einfach unwohl. Dies sind Anzeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Entweder stimmt es nicht, was die Person zu dir sagt oder du möchtest selbst nicht, dass es so ist. In deinem Innern kennst du die Wahrheit. Vergiss dabei nicht, dass du es selbst in der Hand hast, Schritt für Schritt Veränderungen vorzunehmen.

Es kann sein, dass ein negativer Glaubenssatz dahintersteht und du weißt nun, dass du diese Sätze umwandeln kannst. Du kannst den schlechten Satz entsorgen. Lass etwas Positives und Erbauendes daraus entstehen.

Ganz wichtig, niemand ist perfekt und das ist auch gut so. Entscheide dich dazu, dass du Fehler machen darfst. Sie gehören dazu und sind die besten Lehrmeister, wenn es um deine Entwicklung geht. Wenn alles toll und perfekt läuft, ist das Leben nicht nur langweilig, es bietet dir auch nicht die Chance dich weiterzuentwickeln und dein bestes Ich zu werden. Du bist auf dieser Welt mit einer Aufgabe, diese wirst du früher oder später finden. Sei so entspannt wie möglich auf dem Weg dorthin. Die Menschen reden so oder so, gehe in Ruhe deinen Weg und wenn du eine falsche Richtung genommen hast, schlage einen neuen Weg ein. Du kannst jederzeit ein neues Kapitel aufschlagen.

