

«Du gewinnst Stärke, Mut und Selbstvertrauen mit jeder Erfahrung, bei der du wirklich wagst, der Angst ins Gesicht zu sehen.»

Eleanor Roosevelt



LERNZIEL

Ich kenne verschiedene Tipps und Tricks, wie ich mein Selbstvertrauen stärken kann, und bin in der Lage, zwei davon umzusetzen.

«Ich würde gerne stärker sein.»

«Schaffe ich das?»

«Ich möchte ein grösseres Selbstvertrauen haben.»

«Traue ich mir das zu?»

Kennst du solche Gedanken? Dann ist dieser Lernjob genau dein Thema. Hier lernst du deine positiven Eigenschaften noch zu steigern. Damit du dich innerlich stärken kannst, dich sicher fühlst und dir immer mehr zutraust, findest du wirkungsvolle und kostbare Tipps und Tricks. Wende sie an, und du wirst staunen, wie gut sie funktionieren.

Lies die folgenden Tipps aufmerksam durch und wähle zwei davon aus, die du ausprobieren willst.

Los geht's!



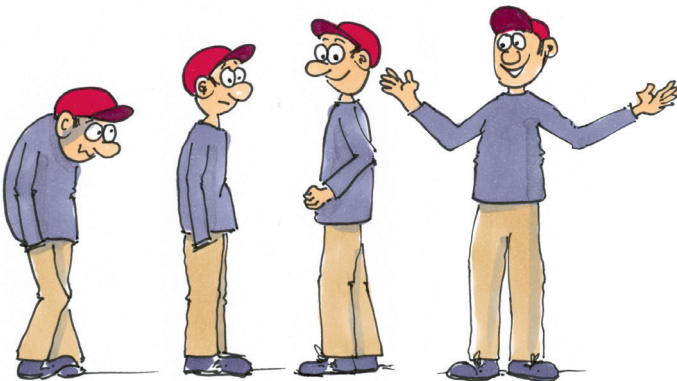
Strategien, wie du dein Selbstvertrauen stärkst

Tipp 1

Stell dich vor den Spiegel und lächle dir zu. Lächeln wirkt sich auf den ganzen Körper positiv aus. Behalte den Gesichtsausdruck bei und gehe so zur Schule.

Tipp 2

Richte deinen Körper gerade auf. Schau gerade aus – und lächle.



Diese Körperhaltung wirkt stark, angenehm und positiv auf deine Mitmenschen. Mit einem geraden Rücken fühlst du dich viel sicherer und du kannst die Kraft, die in dir steckt, spüren. Überprüfe deine Körperhaltung im Spiegel immer wieder.

Tipp 3

Sprich mit lauter Stimme. Probiere es bei Personen aus, die du gut kennst und bei denen du dich wohl fühlst. Menschen, die ein gutes Selbstvertrauen haben, sprechen lauter und klarer. So wirst auch du gehört.

Tipp 4

Notiere dir drei Sachen, die du toll an dir findest. Hänge die Notizzettel gut sichtbar in deinem Zimmer auf. Lies sie durch, wenn du morgens aufstehst und auch abends bevor du ins Bett gehst.



Tipp 5

Schau allen Menschen, mit denen du sprichst, in die Augen. Das zeigt dein offenes Interesse an ihnen und wirkt positiv. Du fühlst dich ihnen sofort gleichwertig und du bekommst ein gutes Gefühl.

«Der Mensch ist nichts anderes,
als was er selbst aus sich macht.»

Jean-Paul Sartre

Wähle nun zwei der Tipps aus, notiere sie unten und lass dich von den Ideen inspirieren. Wenn du diese in den nächsten Tagen immer wieder umsetzt, wirst du um positive Erfahrungen reicher sein.

A large grid of graph paper, consisting of a series of small squares, intended for the user to write down their chosen tips and reflections.

Quellen:

Kate Burton, Brinley N. Platts. Selbstvertrauen stärken. Wiley-Vch Verlag GmbH. 2017.