

Sechs Tipps, wie du emotional heilen und Selbstwert aufbauen kannst

Wie kommt man aus dem Teufelskreis heraus?

Spätestens wenn das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit beeinträchtigt sind, muss gehandelt werden. Der erste Schritt ist, Muster zu erkennen und die veränderte Selbstwahrnehmung zu erkennen. Ein gestärktes Selbstbewusstsein ist der Schlüssel zum Erfolg.

Die folgenden Tipps können helfen, subjektive Selbstzweifel zu vermeiden.

1. Führe ein Erfolgstagebuch und notieren jeden Abend mindestens einen kleinen Erfolg, ein positives Feedback oder ein schönes Erlebnis. Konzentriere dich auf deine Fähigkeiten und achte darauf, wie gut du deine Aufgaben bewältigt hast.
2. Wenn du an deiner Leistung zweifelst, bitten um Feedback. Mache einen Realitätscheck. Nimm Lob an und klopf dir selbst auf die Schultern. Fühle dieses gute Gefühl von Anerkennung.
3. Lerne Komplimente anzunehmen und einfach "Danke" zu sagen, anstatt sich zu entschuldigen: "Mit ein bisschen mehr Zeit hätte ich es besser machen können."
4. Was ist das Schlimmste, was passieren kann, wenn eine Präsentation schief geht? Deine Freunde und deine Familie werden dich trotzdem lieben, niemand wird ernsthaft krank, und du wirst auch nicht alles verlieren, was du besitzt.
5. Vergleichen? Ja, mit dir selbst und nicht mit anderen! Erkenne deine Lernschritte und wie gut du es im Vergleich zum letzten Mal gemacht hast. Anerkenne deine kleinen Verbesserungsschritte. Es gibt immer erfolgreichere, schnellere und talentiertere Menschen auf der Welt. Was soll's?
6. Überprüfen deinen inneren Dialog. Wie redest du mit sich selbst? Sind es wohlwollende Gedanken oder spricht dein innerer Kritiker zu dir?

Mental-Coaching, unterstützt durch Hypnose, ist besonders hilfreich, um negative Glaubenssätze zu hinterfragen und zu ersetzen. Unbewusste Strategien werden aufgedeckt und mit neuen, zielgerichteten Glaubenssätzen überschrieben. Ziel ist es, Selbstvertrauen aufzubauen, den inneren Kritiker auszublenden und sich tatsächliche Fehler einzugestehen. Dadurch erhältst du ein realistischeres Bild von dir selbst. So wirst du unabhängiger von der Beurteilung durch andere.

