



ZEIT
FÜR MICH



SELBSTVERTRAUEN



ANNA
BARNES



kailash



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die englische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel »How to Be Confident« bei Summersdale Publishers Ltd., England.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe

Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2016 by Summersdale Publishers Ltd.

Layout und Design: Luci Ward

Übersetzung und Satz: Felicitas Holdau

This translation published by arrangement with Summersdale Publishers Ltd.

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, Daniela Hofner, unter Verwendung des Umschlags der Originalausgabe

Bildnachweis: Illustrationen und Fotos © Shutterstock:

wk1003mike / Alena Ozerova / Markovka / Rimma Zaynagova / A. and I. Kruk / Zenina Anastasia / Volodymyr Leus / DoubleBubble / Gulnara Khadeeva / moopsi / Evgeny Bakharev / shekaka / Lera Efremova / sergeymansurov / Kamenuka / Alena Ozerova / Yoko Design / Ice-Storm / Nancy White / 1Viktoria / Magnia / Monash / Olga Korneeva / Elizaveta Melentyeva / matka_Wariatka / Nikiparonak / berry2046 / Tropinina Olga / Martzin / VI-CUSCHKA / An Vino / De Visu / Dudarev Mikhail / Kamenuka / Olga Zakharova / Daria Minaeva / Andrekart Photography / Elina Li / Angie Makes / Lera Efremova / Mikael Miro

Druck und Bindung: Litotipografia Alcione srl., Trento

Printed in Italy

ISBN 978-3-424-63174-6

www.kailash-verlag.de


INHALT

Vorwort	4
Das Thema genauer einkreisen	5
Die Macht deiner Gedanken	12
(Selbst-)Bewusst im Körper.....	31
Handle selbstbewusst	36
Plane und verfolge deine Ziele	54
Tu dir gut, fühl dich gut.....	69
Ein guter Look macht Laune	86
Nahrung fürs Selbstvertrauen	100
Bewegung macht stark	117
Auch Entspannung hilft	135
Anwendungen und Therapien	148



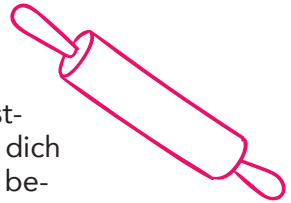
VORWORT

Selbstvertrauen beruht darauf, sich selbst okay zu finden und an seine Fähigkeiten zu glauben. Es ist eine geistige Haltung, die sich anderen Menschen durch Stimme, Körpersprache, Auftreten und Verhalten vermittelt. Mangelt es uns an Selbstvertrauen, dann bremsen uns kritische innere Stimmen und Selbstzweifel aus und hindern uns daran, unser volles Potenzial zu entfalten. Auch selbstbewusste Menschen zweifeln gelegentlich an sich, doch sie lassen sich durch ihre Ängste nicht von ihren Zielen abbringen. Was viele nicht wissen: Selbstvertrauen wächst wie ein Muskel durch Übung. Entsprechendes Denken und Verhalten lässt sich trainieren und mit der Zeit verinnerlichen. Die folgenden Tipps sind leicht umzusetzen und helfen dir zu verstehen, was dein Selbstvertrauen beeinflusst und wie du ein gesundes Maß an Vertrauen und Selbstwertgefühl aufbauen kannst.

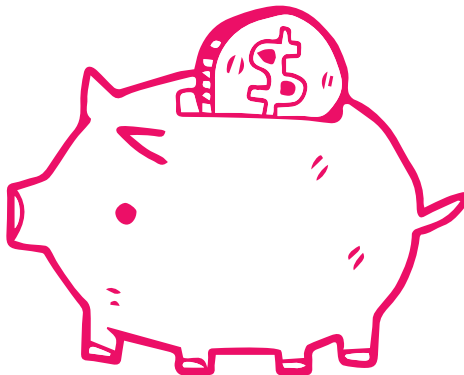




DAS THEMA GENAUER EINKREISEN



Der erste Schritt zu mehr Selbstvertrauen ist, zu erkennen, wie dich ein Mangel an Selbstvertrauen beeinträchtigt und welche Situationen dieses Gefühl in dir auslösen. Es ist eher selten, dass sich jemand in allen Bereichen seines Lebens unsicher fühlt. Während es dir vielleicht in der Arbeit oder in großen Gruppen an Selbstvertrauen fehlt, bist du vermutlich auf anderen Gebieten wie Kochen, Sport oder Finanzen durchaus selbstbewusst.





**FÜHRE EIN
SELBSTWERT-
TAGEBUCH**



NOTE

Date | No

Um zu verstehen, wo genau dein Problem liegt, solltest du dir etwas Zeit dafür nehmen herauszufinden, welche Auslöser es gibt und wann dein Selbstvertrauen am größten oder am geringsten ist. Besorge dir ein Notizheft oder Tagebuch, das dir gut gefällt, denn vermutlich nutzt du es dann lieber. Deponiere es dort, wo du es am ehesten verwendest: neben dem Bett, in der Küche oder wo auch immer es dir ins Auge springen wird; falls du nicht möchtest, dass jemand deine Aufzeichnungen liest, verwahre sie besser in einer

Date | No

Schublade oder einem Schrank. Wenn du aufschreibst, wie du dich fühlst und wie hoch dein Level an Selbstvertrauen Tag für Tag ist, wird dir das nicht nur helfen herauszufinden, was dein Selbstbewusstsein jeweils ankratzt, sondern es hat auch etwas Befreiendes. Denke daran, bei- des zu notieren: wann du wenig und wann du viel Selbstvertrauen hast; das Tagebuch erinnert dich dann an schlechten Tagen daran, dass die Dinge auch besser laufen können.

MONDA

TUES

WEDNE

THUR

FR

SAT

A decorative graphic in the top right corner consisting of approximately 25 hand-drawn circles in shades of yellow and pink, scattered across the page.

KENNE DEINE AUSLÖSER

Wenn du erst mal eine Zeit lang Tagebuch geführt hast, wirst du vermutlich gewisse Muster erkennen. Vielleicht gibt es bestimmte Situationen, die dein Selbstvertrauen jedes Mal erschüttern, oder Gespräche mit einem bestimmten Freund machen es schlimmer. Menschen und Situationen, die dein Selbstvertrauen schwächen, sind sogenannte »Trigger«. Um diesen Mechanismus zu durchbrechen, solltest du derartige Menschen oder Situationen ganz einfach meiden. Ein Freund, der dir ein schlechtes Gewissen macht, ist kein echter Freund; Kurse oder Events, die dich runterziehen, wirken sich nicht gerade positiv auf dein Leben aus. Wenn du deinen Triggern nicht gänzlich ausweichen kannst, dann nutze die folgenden Tipps, um besser damit zurechtzukommen und die Dinge allmählich zu verändern.

SEI
EHR
LICH
ZU DIR
SELBST



WO BIST DU SELBSTSICHER?

Es ist wichtig, dich zu fragen, wo du besonders selbstsicher oder besonders unsicher bist. Das ist nicht allein räumlich gemeint, obwohl bestimmte Orte das Selbstvertrauen stärken oder schwächen können. Es geht vielmehr um die Bereiche deines Lebens, die in Bezug aufs Selbstvertrauen diametrale Gegensätze sind. So kann jemand zum Beispiel finden, dass er eine wunderbare Familie gegründet hat und eine gute Mutter oder ein guter Vater ist, aber im Beruf fehlt ihm das nötige Selbstvertrauen. Wenn du die Bereiche kennst, die dein Selbstvertrauen sowohl körperlich als auch seelisch beeinflussen, hilft dir das bei deinem Vorhaben. Zuerst kannst du – wenn dein Selbstvertrauen sowieso schon am Boden ist – Situationen und Orte meiden, die dich verunsichern. Später kannst du versuchen zu verändern, wie du diese Situationen wahrnimmst und empfindest – dabei helfen dir vor allem die Tipps in diesem Buch, die deine Achtsamkeit fördern.

Die MACHT

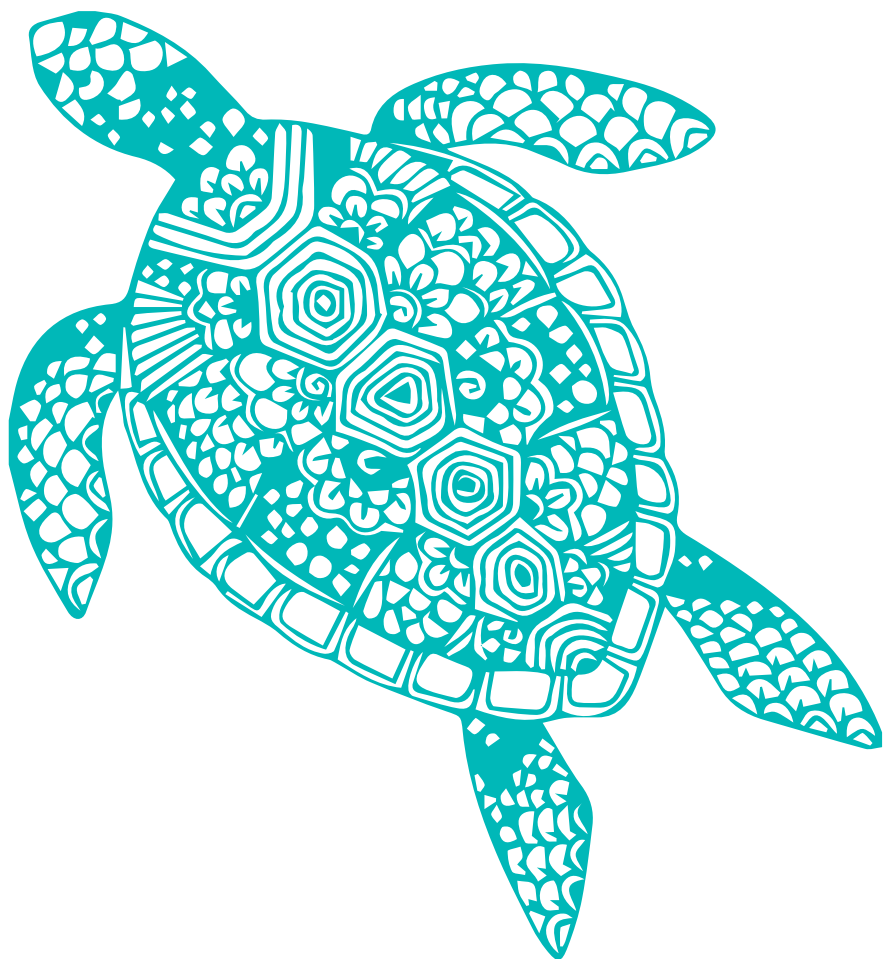
deiner GEDANKEN

Deine Gedanken beeinflussen dein Fühlen und Handeln. Wenn du ständig schlecht über dich selbst denkst, schwächt das dein Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Allerdings bist du deinem Denken nicht hilflos ausgeliefert. Die folgenden Tipps zeigen dir, wie du die Kontrolle zurückgewinnst, indem du deine Gedanken hinterfragst und ein positiveres Selbstbild entwirfst.

Auf dem Weg zu persönlichem Wachstum ist das Ziel vielleicht anfangs noch schwer zu erkennen. Manchmal droht man dann im Morast der Bedenken zu versinken. Hier kann das Visualisieren helfen. Setze dich entspannt auf einen bequemen Stuhl, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Du brauchst nicht langsamer zu atmen; lenke deine Aufmerksamkeit einfach auf das natürliche Ein und Aus deines Atems. Dann lass vor deinem inneren Auge ein Bild entstehen, wie dein selbstbewussteres Ich aussehen und handeln würde. Wo bist du? Wer ist bei dir? Nimm jedes Details wahr und genieße das Gefühl von Selbstvertrauen in dir. Nimm dieses innere Bild als Inspiration und Ziel, während du daran arbeitest, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln.

Visualisiere
ein
selbstsichereres
Ich

Fühl dich behaglich und sicher –
wie die Schildkröte in ihrem Panzer.



Bill Copeland



ENTSPANNUNG IST, EINFACH ZU SEIN.

Chinesisches Sprichwort

A stylized world map in shades of blue, serving as a background for the text.

Ändere
deine
Gedanken



Anna Barnes

Selbstvertrauen

Zeit für mich 3

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Broschur, 160 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-424-63174-6

Kailash

Erscheinungstermin: März 2018

Glaub an dich!

Selbstvertrauen bedeutet, sich selbst mit einer wohlwollenden Grundeinstellung zu begegnen, an die eigenen Fähigkeiten zu glauben und sich in der eigenen Haut wohlfühlen. Wo es fehlt, gedeihen Selbstzweifel, die uns daran hindern, unser Potenzial zu verwirklichen. Anna Barnes zeigt mit inspirierenden Botschaften und wirkungsvollen Übungen, wie wir unser Selbstvertrauen stärken können. Denn einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst kann man üben. Dann hören wir endlich auf, uns selbst im Weg zu stehen, der Alltag wird glücklich und leicht.



[Der Titel im Katalog](#)