



7 ULTIMATIVE TIPPS,

DIE DEIN SELBSTBEWUSSTSEIN
SOFORT STÄRKEN.

CLAUDIA WERNER

CLAUDIA WERNER

Impressum:

welcome-to-powerdise.com | Querstraße 21 | 04103 Leipzig | DEUTSCHLAND
Für Fragen kontaktiere uns direkt per E-Mail: mail@welcome-to-powerdise.com



Liebe/r Leser/in,

die häufigste Ursache, warum es dir meist nicht gut geht, ist dein Selbstbewusstsein. Es geht darum herauszufinden, wie du dein Selbstbewusstsein dauerhaft und langfristig stärken kannst, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Wenn das nach einem erstrebenswerten Ziel für dich klingt, dann sind diese wirkungsvollen Tipps für mehr Selbstbewusstsein und mentale Stärke genau das Richtige für dich!

Denn wenn du dein Selbstbewusstsein stärkst, wirst du nicht mehr an dir zweifeln. Deine Ausstrahlung und deine innere Haltung wird sich enorm verbessern. Kurz gesagt: Dein Leben wird dich viel erfüllter und schöner anfühlen.

Stell dir dieses Szenario vor...

Du triffst dich am Samstagabend mit deinen Freunden und bekommst viele Komplimente, hast einen tollen Abend mit deinen Liebsten und das ganz ohne Selbstzweifel.

Was würde das in deinem Leben bewirken?

Wie würde das deine Gedanken und Gefühle positiv verändern?

Und wie würde das dein Leben verbessern?

Nun, genau diese Realität wollen wir gemeinsam bei dir erreichen. Gern möchte ich dir eine genaue Wegbeschreibung an die Hand geben, sowie Übungen und Werkzeuge, so dass dieses Szenario für dich so bald wie möglich zur Realität wird.

Dieser kurze Ratgeber ist ein erster Schritt dazu.

Liebe Grüße und bis bald!



Claudia Werner

Claudia Werner

Dein Gesundheits- und Ernährungscoach für mehr Selbstbewusstsein

7 ULTIMATIVE TIPPS, MIT DENEN DU DEIN SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN KANNST

Bevor....

...wir uns anschauen, mit welchen wirkungsvollen Tipps, du dein Selbstbewusstsein stärken kannst, lohnt es sich natürlich zunächst einen Blick auf dein persönliches Level an Selbstwertgefühl zu werfen. Dabei helfen dir die folgende Aussagen herauszufinden, ob du noch etwas mehr Selbstbewusstsein vertragen könntest.

Lies dir diese Sätze durch und überlege, welche **auf dich zutreffen** könnten:

- Ich denke oft und lange nach.
- Ich finde es als unangenehm, anderen Menschen länger in die Augen zu schauen.
- Ich frage mich oft, was andere von mir denken.
- Ich fühle mich den meisten Menschen unterlegen.
- Ich habe Angst, Fehler zu machen.
- Ich habe Angst von anderen kritisiert zu werden.
- Ich traue mich oft nicht, fremde Menschen anzusprechen.
- Ich spüre oft ein Schuld- oder Schamgefühl.
- Ich vergleiche mich oft mit anderen Menschen.
- Ich versuche es anderen recht zu machen.
- Ich versuche, Konflikte zu vermeiden.
- Es fällt mir schwer, meine Meinung zu sagen.
- Wenn mich jemand, um etwas bittet, sage ich meistens „Ja“.

Wenn du dich in einem Großteil dieser Aussagen wiederfindest, sollte dein Selbstwertgefühl gestärkt und ausgebaut werden.

Diese **wirkungsvollen Tipps** helfen dir dabei:

1. Tipp: Gib ohne Erwartung

Und höre auf Erwartungen an Situationen und Menschen zu haben. **Denn eine Erwartung führte meist zu einer Enttäuschung.**

Sei stattdessen spontan, versuche nicht alles ewig im Voraus zu planen, denn das führt zwangsläufig zu einer Erwartungshaltung. Denn nicht ohne Grund gibt es die Redewendung, dass die spontanen Dinge meist die schönsten sind.

Im gleichen Zuge heißt es natürlich auch zu lieben ohne Bedingungen. Liebe Menschen bedingungslos und nicht nur, wenn sie deine Bedingungen erfüllen. Denn bedingungslose Liebe heißt, den Menschen so zu lieben, wie er/sie ist - mit all den kleinen Ecken und Kanten.

2. Tipp: Vergleiche dich nicht mit anderen

Sei dir bewusst, das du **einzigartig und unvergleichbar** bist. Daher fokussiere dich auf dich selbst, löse dich von Menschen, die dich runterziehen und schärfe den Blick für Dinge, die dich auszeichnen.

Denn dann wirst du auch aufhören, es jedem Recht machen zu wollen. Sei dein eigenes, einzigartiges ICH, denn das ständige Anpassen wird dich nur unglücklich machen.

Höre stattdessen auf deine innere Stimme und lerne „Nein“ zu sagen.

3. Tipp: Höre auf in der Vergangenheit zu leben

Lerne aus deiner Vergangenheit und nimm all die Erfahrung und Stärke mit in dein Hier und Jetzt. **Sei dankbar für die Erfahrungen und Menschen**, die du in deiner Vergangenheit kennen lernen durftest, sonst wärest du nicht dieser wundervolle Mensch, der du heute bist. Sieh jeden Fehler als Erfahrung an, die dich auf deinem Weg weiterbringt und lerne die kleinen Dinge zu schätzen.

4. Tipp: Bleibe nicht in einer Umgebung, die dich herunterzieht

Zu wissen, wann du gehen solltest, ist so wichtig - egal ob Job, Party oder Beziehung. Umgib dich mit positiven Menschen. **Ein positives Umfeld gibt dir Energie, ein gutes Gefühl und zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht.**

5. Tipp: Vermeide Perfektionismus

Die kleinen Fehler machen dich erst liebenswert und zu der **einzigartigen Person**, die du bist. Und dein Selbstwertgefühl steigt, wenn du dich genau dafür liebst.

Mache dir zur Gewohnheit, dir selbst Komplimente zu machen. Auch wenn es zu Beginn vielleicht noch etwas ungewohnt ist. Je öfter du dies machst, umso besser wirst du dich fühlen. Und das führt wiederum dazu, dass du über deine kleinen Fehler hinweg sehen kannst.

6. Tipp: Iss mehr Eiweiß!

Schluss mit Süßigkeiten oder anderen Trostspendern. Der Grund, warum es dir nicht gut geht, ist, dass dir **deine Glückshormone fehlen**. Und die bekommst du durch Eiweiß. Daher versuche so oft es geht Eiweissquellen in deine Ernährung einzubauen. Der perfekte Snack für Zwischendurch sind z.B. Kürbiskerne. Weitere Eiweissquellen findest du in Eiern, Fisch (wie Lachs), Fleisch (wie Geflügel oder Rind), Käse, Quark, Hülsenfrüchte oder Nüsse.

7. Tipp: Übernimm Verantwortung!

Traue dir kleine Schritte zu, mache neue Erfahrungen, denn **Erfolgserlebnisse stärken dein Selbstwertgefühl**. Vergiss bitte auch nicht, dir vor Augen zu halten, was du schon alles erreicht hast. Beginne deinen Erfolgen Aufmerksamkeit zu widmen und sie zu feiern!

Und in jeder Situation gibt es jemanden, der dein Leben verändern kann. Sei du die Person. **Übernimm die Verantwortung für dein Leben** und gestalte es nach deinen Wünschen.

Maßgeblich entscheidend ist das **richtige Mindset** für mehr Selbstbewusstsein.

So wie jeder andere Bereich im Leben, erfordert Selbstbewusstsein das richtige Mindset und die richtige innere Einstellung. Denn diese erlauben es dir, die Dinge aus der richtigen Perspektive zu betrachten und vor allem so zu handeln.

Ich habe dazu das Online-Coaching „powerdise - Endlich selbstbewusst und glücklich“ entwickelt, welches dir deinen **ganz persönlichen Weg** zu einem selbstbewussten und glücklichen Leben zeigt.

Du kannst dir in meiner **kostenlosen FreeTour** sogar erst einmal ein Bild dazu machen.

[Klicke hier auf den Link zur kostenlosen FreeTour](#)

Ich freue mich auf dich.

Deine Claudia