



Fehlendes Selbstvertrauen ist der größte Erfolgsverhinderer!

Unser Selbstvertrauen entscheidet darüber, ob wir glücklich oder unglücklich sind, ob wir erfolgreich sind oder versagen, ob wir Schwierigkeiten meistern oder daran zerbrechen, ob wir eine harmonische Partnerschaft führen oder im Streit leben, ob wir ein dickes Fell haben oder uns Kritik zum Einknicken bringt.

Hand aufs Herz: Kennen wir nicht alle diese Situationen, in denen wir eine Extra-Portion Selbstvertrauen gebrauchen könnten?

- **Wir meiden** bestimmte Aktivitäten, weil wir allein beim Gedanken daran schon ein **unangenehmes Gefühl** bekommen.
- Wir bilden uns ein, dass die **Anderen viel besser, erfolgreicher und glücklicher** sind und dass das für uns einfach **unerreichbar** ist.
- Wir möchten es **anderen** ständig recht machen, haben Schwierigkeiten einfach mal **„Nein“ zu sagen** und schaffen es nicht, unsere Interessen zu vertreten.
- In Gruppen fühlen wir uns oft **übergangen** und nicht richtig ernst genommen.
- Bereits **kleine Fehler** reichen aus, damit wir uns verteufeln und als **Taugenichts** abstempeln. Die Motivation ist dann im Keller und unsere **Ziele rücken in weite Ferne**.

Ich unterstütze Sie dabei, ihre einzigartige Persönlichkeit mit all ihren Stärken und Schwächen kennenzulernen und anzunehmen. Sie erfahren, wie sie auch in kritischen Situationen die nötige Kreativität entwickeln, um sich stets auf sich selbst verlassen zu können. Sie werden zum Möglichkeiten-Denker!

In 10 Einzelsitzungen bauen Sie mit Ihrem Therapeuten ihr **Selbstbewusstsein & Selbstvertrauen systematisch** auf. Das Ergebnis ist ein **charismatisches** Auftreten und das **unerschütterliche** Gefühl innerer Sicherheit.

- Im ersten Schritt **wird das Selbstbewusstsein trainiert**. Als selbstbewusster Mensch kennen sie ihre Stärken, Schwächen, Meinungen und Werte ganz genau.
- Ist diese Basis gelegt, geht es daran, das **Selbstwertgefühl zu stärken**. Niemand ist perfekt, aber jeder Einzelne ist perfekt unperfekt. Sobald sie ihre **Einzigartigkeit erkannt** und angenommen haben, sind Sie Ihrem Selbstvertrauen ein ganzes Stück nähergekommen. Sie lernen mit ihren Schwächen umzugehen und ihre Stärken hervorzuheben und auszubauen.
- Im letzten Schritt entwickeln sie ein starkes Selbstvertrauen. Es geht darum, die **gewonnenen Erkenntnisse in echtes Handeln umzusetzen**. Nur so bekommen sie Vertrauen in ihre Selbstwirksamkeit und es entfaltet sich **echtes Selbstvertrauen**.
- Sie haben nun die Gelassenheit und Sicherheit sich auch in schwierigen Situationen auf Ihre Qualitäten, Kreativität und Stärken verlassen zu können.



Therapeutisch- psychologische Einzelsitzungen

1. **Die Selbstwertgefühl-Anamnese:** Eine Bestandsaufnahme und der erste Schritt.
2. **Selbstbewusstsein stärken und sich besser kennenlernen:** Stärken, Qualitäten und Macken erforschen.
3. **Selbstwertgefühl stärken:** Lernen Sie sich so zu akzeptieren und zu schätzen, wie Sie sind. Erkennen Sie den Wert Ihrer einzigartigen Persönlichkeit.
4. **Selbstannahme trainieren:** Nobody is perfect! Lernen Sie sich zu öffnen und anzunehmen.
5. **Negativen Gedanken und Gefühlen eine Absage erteilen:** Bringen Sie den inneren Kritiker zum Schweigen.
6. **Selbstvertrauen aufbauen:** So haben Sie in jeder Situation das nötige Selbstvertrauen.
7. **Selbstvertrauen stärken:** So setzen Sie Ihre Stärken in verschiedenen Bereichen des Lebens ein.
8. **So meistern Sie jede unerwartete Herausforderung:** Ein Notfallplan mit dem Sie auch in schwierigen Situationen gelassen und selbstsicher reagieren.
9. **Übung macht den Meister.** So bekommen Sie ein unerschütterliches Selbstvertrauen und das gute Gefühl innerer Sicherheit

Zusätzlich als Begleitung zu den Einzelsitzungen:

Das Selbstwertgefühl-Tagebuch: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Erfolge und die positiven Dinge im Leben.

Ihnen wird mit diesen Schritten geholfen, zu einer durchsetzungsstarken
Persönlichkeit zu werden, die das erreicht,
was sie sich vornimmt!

