

STANDPUNKTE

Mehr Selbstvertrauen im Beruf

„Niemand kann Ihnen ohne Ihr Zutun das Gefühl vermitteln, Sie seien minderwertig.“ Dieses Zitat von Eleanor Roosevelt können Sie auch umgekehrt auslegen: Es erfordert ebenfalls Ihr Zutun, um sich selbstbewusst zu fühlen.

Egal, ob Sie im Vortrag oder im Bewerbungsgespräch punkten wollen – Selbstvertrauen ist einer der wichtigsten Faktoren zum beruflichen Erfolg.

Mehr Selbstvertrauen Hier erfahren Sie in fünf Schritten, wie Sie auch in herausfordernden Situationen Selbstvertrauen zeigen können:

– **Erinnern** Machen Sie die Augen zu und erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich wirklich selbstsicher gefühlt haben. Das Gefühl überträgt sich beim Gedanken daran auf Sie selbst.

– **Gestalten** Führen Sie sich diese Situation vor Ihr geistiges Auge. Was haben Sie gesehen? Was gehört? Spüren Sie genau nach, wie haben Sie sich gefühlt? Dann verbessern Sie die Qualität dieser Vorstellung noch. Machen Sie das Bild heller, die Farben kräftiger und klarer, die Geräusche gut hörbar, die Empfindungen noch stärker.

– **Ankern** Sobald Sie Ihr Gefühl der Selbstsicherheit wieder ganz stark präsent haben, machen Sie eine bestimmte Geste dazu und prägen Sie sich diese ein. Zum Beispiel pressen Sie Daumen und Mittelfinger aneinander. Das Gehirn verbindet Ihr gutes Gefühl mit dieser Bewegung. Das wird im NLP ein „Anker“ genannt.

– **Wiederholung** Führen Sie diese Übung zehn Mal hintereinander durch, damit stärken Sie die Verbindung zwischen Ihren Fingern und dem Gefühl der Selbstsicherheit. Wenn Sie danach die Finger zusammenpressen, stellt sich Ihr Selbstsicherheits-Gefühl von alleine ein.



AUSTRIAN INSTITUTE FOR NLP

Tipps von Coach Roman Braun

– **Üben** Begeben Sie sich jetzt geistig in die Situation, in der Sie sich voller Selbstvertrauen fühlen wollen. Stellen Sie sich die zukünftige Episode vor, während Sie Ihren Anker auslösen, indem Sie die beiden Finger aneinanderpressen. Sie haben jetzt das Selbstvertrauen aus dem vorigen Bild auf Ihrer Seite und können sich damit vorstellen, wie Sie die Situation ganz einfach und mühelos meistern.

Jedes Mal, wenn Sie diese Übung durchführen, schicken Sie eine überzeugende Nachricht an Ihr Unterbewusstsein. Und je öfter Sie üben, desto besser klappt diese Verbindung in der Praxis. Aktivieren Sie Ihren Anker deshalb möglichst oft und spielen Sie heikle Situationen im Geiste durch – Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie sich an Ihre neue Qualität des Selbstbewusstseins gewöhnen werden.

Es gibt Manager, die ihre langjährige Angst vor öffentlichen Auftritten mit dieser einfachen Übung verloren haben!

Roman Braun ist ICF-Master-Coach, NLP-Master-Trainer und Bestseller-Autor. Er ist als Mentalcoach von Managern, Politikern und Sportlern im Spitzenfeld tätig und leitet Trinergy International.

 **INTERNET**
www.trinergy.at