

LERNEN LEICHTER GEMACHT



Sonderausgabe

Selbstvertrauen stärken

für
dummies[®]



Auf die eigenen
Stärken vertrauen



Perfektionismus und
Unsicherheit hinter sich lassen



Übungen und
Checklisten für mehr
Selbstbewusstsein

**Kate Burton
Brinley Platts**

Sich das Leben
ausmalen, das man
gerne führen
möchte

Sich auf
Handlungen
vorbereiten

Kapitel 2: Die Hindernisse identifizieren

Den Kern des
Problems entdecken

Mit negativen
Vorstellungen
aufräumen

Herausfinden, was
einem Energie
abzieht

Kapitel 3: Den Weg

planen

Das Ziel kennen

Vorbilder suchen

Teil II: Die Bausteine

zusammentragen

Kapitel 4: Ihre

Motivation

entdecken

Im Leben

vorankommen

Motivation am

Arbeitsplatz

Kapitel 5: Den

Prinzipien treu

bleiben

Die Werte

erkennen, die einem

wichtig sind

Werte tagtäglich

erleben

Authentisch leben

Kapitel 6:

Selbstvertrauen

und Gefühle

Gefühle in den Griff

bekommen

Auf Stimmungen

achten

Der eigenen

Intuition vertrauen

Ungute Gefühle im

Zaum halten

Kapitel 7:

Begeisterung

entfesseln

Das

begeisterungsfähige

Ich entdecken
Leidenschaft in
Taten umsetzen

Teil III: Das selbstbewusste Ich entwickeln

Kapitel 8: Eigenes Wissen und Erfahrungen nutzen

Die positiven Seiten
betonen

Ängste bewältigen

Kapitel 9: Perfektion hinter sich lassen

Sich von
unrealistischen
Erwartungen

trennen

Sich selbst

gegenüber

großzügig sein

Verschleppung

überwinden

Sich frei nehmen –

für sich

Realistische

Verhaltensstandards

erstellen

Kapitel 10: Mentale Dehnübungen

Die Komfortzone

erweitern

Auf der Überholspur

sicher fahren

Mehr von dem

bekommen, was

man wünscht