

Annette Auch-Schwelk



Erfolgreich mit Selbstbewusstsein

Das „Ich bin Ich“ Prinzip

Bestseller



HAUFE.

Ding!

Ich werde immer wieder gefragt: Was sind „DIE 3 Tipps“ für ein gutes Selbstbewusstsein? Als ob es drei Zutaten gibt, die gemixt werden, wir trinken die Mischung einmal und danach ist alles gut und Sie sind für immer und ewig selbstbewusst.

Nein, so ist es nicht!

Stellen Sie sich vor, Sie haben schon lange keinen Sport mehr gemacht. Jetzt machen Sie am Wochenende mit Ihren Freunden eine Fahrradtour. Für Ihren Körper ist es gut, dass Sie sich wieder bewegen – ein kurzfristiger Erfolg. Wenn Sie jedoch danach regelmäßig Fahrrad fahren, ist es

für Ihren Körper besser, für Ihre Gesundheit ein langfristiger Erfolg und somit nachhaltiger.

Genauso ist es mit dem Selbstbewusstsein. Dieses ist wie ein Muskel, den Sie trainieren können! Sie können vor einer wichtigen Präsentation ein Coaching nehmen und Sie werden selbstbewusster Ihren Vortrag halten. Wenn Sie danach regelmäßig sich Ihrer Selbstbewusst werden, die Eigenschaften, die Sie bisher vielleicht nicht an sich mögen, annehmen und Ihre Stärken weiter ausbauen, werden Sie nachhaltig erfolgreicher sein.

Auch dieses Buch kann dabei ein wertvoller, langjähriger Begleiter

für Sie sein. Lassen Sie sich und
Ihr Selbstbewusstsein trainieren!

Viel Freude, Geduld und
Achtsamkeit bei der Stärkung Ihres
„Selbstbewusstseins-Muskels“
wünscht Ihnen

Annette Auch-Schwelk

März 2014

Vorwort zur 1. Auflage

„Man entdeckt keine neuen
Erdteile, ohne den Mut,
alle Küsten aus den Augen zu
verlieren.“

André Gide

*Ein Schüler will einen alten,
weisen Meister prüfen. Er fängt
einen Vogel und versteckt ihn*

hinter seinem Rücken. Er will wissen, ob der Meister herausfindet, was er versteckt hat. Die zweite Frage soll lauten: „Ist der Vogel tot oder lebendig?“

Wenn der Meister antwortet: „Er lebt“, bricht er dem Vogel kurzerhand das Genick und der Vogel ist tot. Wenn der Meister antwortet: „Er ist tot“, lässt er ihn fliegen. Beide Male wird der Meister nichts sehen können. Der Schüler ist sich gewiss, dass diese Aufgabe unlösbar ist. So geht er zum Meister.

Die erste Frage des Jungen: „Was habe ich hinter meinem Rücken?“, beantwortet der Meister mit: „Einen Vogel.“ Die