

Jens Korz



Selbstsicher und souverän im Business

Die Macht des Selbstbewusstseins



HAUFE

Danke an Sie lieber Leser, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben und somit bereit sind eine Änderung in Ihrem Leben vorzunehmen. Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Jens Korz

PS: In diesem Text wird der Einfachheit halber nur die männliche Form verwendet. Dieses geschieht allein aus Gründen der Übersichtlichkeit. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

1 Fünf Situationen der Unsicherheit

Wie passiert es eigentlich, dass Menschen ihre Souveränität und Selbstsicherheit verlieren? Dieser Frage bin ich in meinen Seminaren mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in den letzten Jahren immer wieder nachgegangen. Und tatsächlich lässt sich ein bestimmtes Muster erkennen: Es

kristallisieren sich fünf konkrete Situationen heraus, in denen Menschen im Business ihrer Souveränität und Selbstsicherheit verlustig gehen. Diese fünf Situationen stelle ich Ihnen auf den nächsten Seiten vor.

Wie Sie mit diesem Buch arbeiten

Damit jedoch nicht genug. Denn diese fünf Situationen sind gewissermaßen der Eingang einerseits zu diesem Buch, andererseits aber auch zum ersten besseren Verständnis Ihrer selbst. Folgerichtig habe ich der Beschreibung dieser fünf Situationen die möglichen *Ursachen* für den Verlust von

Souveränität und Selbstsicherheit
aus psychologischer Sicht
zugeordnet – und verweise zu jeder
der fünf Situationen darauf, wie Sie
diesen Verlust aktiv angehen
können und in welchem Kapitel
(oder Kapiteln) dieses Buches Sie
dazu Ihre Lösungsansätze finden.
Damit haben Sie die Möglichkeit,
diese Sie belastende Konstellation,
in der Sie feststecken, zu
reflektieren und zu lösen.
Selbstverständlich können Sie aber
auch das Buch von vorne bis hinten
einfach durchlesen und sich auch
mit den anderen Situationen und
beengenden Konstellationen
beschäftigen.

Los geht's!

1.1 Situation 1: Sobald Autoritäten im Raum sind, werde ich unsicher

Mit Autoritäten in einem Raum zu sein, führt bei vielen Menschen zu einer Verunsicherung. Diese Situation ist sogar mit Abstand der häufigste Grund für unsicheres und unsouveränes Auftreten im Job. Teilnehmer meiner Seminare berichten immer wieder davon und von den Symptomen, die sie an sich feststellen wie zum Beispiel innere Aufregung, rot werden, trockener Mund,