

hat in unserer frühesten Sozialisation, anderes im Erwachsenwerden seinen Ursprung. Manche Signale senden wir bewusst oder unbewusst, aber sie werden blitzschnell wahrgenommen und sind ein zentraler Aspekt menschlicher Interaktion. Neben äußerlichen Charakteristika und Sprache ist die Spannbreite nonverbaler Ausdrucksmöglichkeiten groß. Sie beinhaltet alles, was außerhalb der Sprache und Stimme liegt. Manche wirken charismatischer und sind doch eher ruhige Menschen, andere fallen mehr durch ihr Äußeres oder lautes Sprechen auf.

Auch erfolgreiche mehr oder weniger in der Öffentlichkeit stehende Menschen haben diesbezüglich in sich hinein hören müssen und sich Fragen gestellt wie:

- Was macht mich aus?

- Akzeptiere ich mich, wie ich bin?
- Wie wirke ich auf andere?
- Wie verfolge ich meine Ziele?

Ein positives Selbstwertgefühl entsteht durch:

- Erfolgserlebnisse, die uns Kraft geben,
- Vorbilder, die uns motivieren,
- die Stärkung und Bestätigung durch unser soziales Umfeld
- und die Tatsache, sich zu akzeptieren und zu mögen.

Fordern wir uns also heraus, um zu wachsen.
Vorhang auf zu neuem Bewusstsein! Unser Bedürfnis, wirksam zu sein, Dinge aus eigener Kraft zu gestalten, gibt uns Selbstvertrauen und ermöglicht uns, einen selbstbestimmten Alltag zu führen.

Raus aus der Komfortzone!

Von klein auf haben wir uns Gewohnheiten angeeignet. Sie sind in jeder Lebensphase ein Teil von uns. Da sich unser Gehirn stetig weiterentwickelt und neue Informationen speichern kann und genauso gut Altes zu löschen vermag, haben wir immer wieder eine neue Chance, an Gewohnheiten zu arbeiten. Alte Muster sind jedoch stark und tendieren dazu, uns Entscheidungen abzunehmen. Um Altes loszuwerden, müssen wir uns aus unserer Komfortzone herausbewegen. Unser Gehirn braucht Aufgaben, um schlechte Gewohnheiten zu durchbrechen.

Wir können unsere innere Haltung trainieren, indem wir unserem Unterbewusstsein beibringen, in Situationen, in denen wir uns jahrelang unsicher gefühlt haben, Selbstvertrauen zurückzugewinnen. In der

Regel fällt es uns schwer, Gewohnheiten zu ändern, deshalb ist es wichtig, unserem Wunsch nach Veränderung auf die Sprünge zu helfen. Die richtigen Ansätze und eine gute Planung sowie eine effektive Körpersprache können uns aus dem Trott und unseren alten Verhaltensmustern heraushelfen.

Auf eines sei an dieser Stelle hingewiesen: Stress ist eine schlechte Voraussetzung für Veränderungen. In entspannteren Phasen lassen sich neue Gewohnheiten viel einfacher annehmen. Stehen Sie akut unter starkem Stress, sollten Sie eher nicht versuchen, neue Verhaltensmuster anzunehmen. Die Übungen in diesem Buch stellen vielmehr langfristig Schritte zum Erfolg – zu einem positiveren Auftreten – dar.

Zu diesem Buch und den ersten Schritten

In diesem Buch versuchen wir, die reflektierte Beobachtungsgabe uns und anderen gegenüber zu schärfen und Situationen im Arbeitsalltag neu wahrzunehmen. Wir hinterfragen die eigene Wahrnehmung und stärken sie durch Übungen. Achtsamkeitstraining sorgt bei Stresssituationen im Arbeitsalltag für Erleichterung: Dazu gehören Atem- und Entspannungstechniken sowie Haltungsübungen, die den Nacken und Rücken kräftigen. Denn mit körperlicher und mentaler Sicherheit fällt es uns leichter, den Alltag zu bewältigen.

Manchmal fällt es uns schwer, uns nach Feierabend zu solchem Training aufzuraffen. Daher finden Sie in diesem Buch zahlreiche