



7 TIPPS

FÜR DEINE SELBSTBEWUSSTE AUSSTRAHLUNG

MIT DIESEN **TIPPS FÜHLST DU DICH SOFORT SELBSTSICHERER UND STÄRKER!**



7 TIPPS FÜR DEINE SELBSTBEWUSSTE AUSSTRAHLUNG

Kennst du Situationen, in denen dein Selbstvertrauen von einer Minute auf die andere einfach schrumpft?

Manchmal reicht dafür die Anwesenheit einer bestimmten Person im Raum. Oder du wirst in einem Meeting von einem Kollegen bloßgestellt. Oder du musst spontan eine Rede vor vielen Menschen halten.

Ich kenne solche Situationen sehr gut und habe Super-Tools entdeckt, die mir richtig gut geholfen haben.

Hier sind meine 7 Tipps, die dir schnell und effektiv helfen können, dich wieder selbstbewusst, innerlich ausgeglichen und stark zu fühlen.

Dr.Yana Fehse

01

DEIN LÄCHELN-ENERGIZER

Diese Übung bringt dich sofort in die gute Energie, die du brauchst, um dich selbstbewusst und locker zu fühlen.

02

DIE SIEGER-POSE

Mit der Sieger-Pose kannst du ganz effektiv deine innere Stärke aktivieren.

03

DER ATEM-BOOSTER

Atmung ist ein wunderbares Tool, um dich mit deiner inneren Kraft wieder zu verbinden.

04

DER POWER-SELF-TALK

Deine Worte haben mehr Macht, als du dir vielleicht vorstellen kannst. Sprache mit dir wie mit deinem besten Freund.

05

DIE KNEIF-TECHNIK

Diese Technik hilft dir sofort deine Negativ-Spirale zu unterbrechen und deinen Fokus zu verändern.

06

DAS LOSLASS-RITUAL

Mit dem Loslass-Ritual kannst du sehr einfach und effektiv dich von sabotierenden Gedanken befreien.

07

DIE STOPPSCHILD-ÜBUNG

Diese Übung ist ein sehr gutes Werkzeug, wenn du dich mit anderen vergleichst und dadurch das Gefühl bekommst nicht gut genug bzw. nicht kompetent genug zu sein.





DEIN LÄCHELN 01 ENERGIZER

Diese Übung bringt dich sofort in die gute Energie, die du brauchst, um dich selbstbewusst und locker zu fühlen. Das Spannende am **Lächeln-Energizer** ist, dass du keinen Grund brauchst, um zu lächeln. Es geht um reine Bewegung deiner Mundwinkeln nach oben, die wirklich Wunder bewirken kann.

Wie: Lächle mindestens 60 Sekunden, nicht weniger! Natürlich kannst du auch länger lächeln, aber auf keinen Fall unter eine Minute, weil du sonst keine Wirkung erzeugen wirst. Gerade am Anfang empfehle ich dir sogar eine Stoppuhr zu benutzen.

Wann: Wenn du dich leer und energielos fühlst oder nicht so gut drauf bist! Auch nach einem unangenehmen Gespräch oder vor einer Herausforderung (z.B. vor einem Konfliktgespräch) kann diese kleine Übung Wunder bewirken. Mache sie, wenn du magst, mehrere Male am Tag, um dein Wohlfühl-Gefühl aufrechtzuerhalten.

Wirkung: Beim Lächeln (unabhängig davon, ob echtes oder falsches Lächeln) werden in unserem Gehirn Glückshormone, wie z.B. Dopamin, Serotonin und Endorphine freigesetzt. Dieses Hormon-Cocktail verändert sofort deine Emotionen: Du fühlst dich positiver, ausgeglichener und zuversichtlicher – eine perfekte Grundlage für dein selbstbewusstes Auftreten.

Also—Keep on smiling.

02

DIE SIEGER-POSE



Mit der **Sieger-Pose** kannst du ganz effektiv deine innere Stärke aktivieren. Durch die Bewegung deiner Hände nach oben bekommst du einen Energie-Kick und hast automatisch ein stärkeres Vertrauen in dich und in deine Fähigkeiten.

Wie: Strecke deine Hände sowie deinen Kopf nach oben und sage dir selbst: „Ich schaffe das! Ich habe so viel Power in mir! Ich schaffe das!“ Am besten mach diese Übung im Stehen, aber auch im Sitzen entfaltet sie ihre Wirkung.

Wann: Wenn du Lampenfieber hast und ziemlich aufgeregt bist. Aber auch vor deinen großen und kleinen Herausforderungen im beruflichen und privaten Alltag.

Wirkung: Unsere Körperhaltung beeinflusst enorm unseren seelischen Zustand. Wenn dein Körper verkrampft und angespannt ist, fühlst du dich eher blockiert oder unsicher. Mit der Sieger-Pose machst du dich körperlich groß und frei. Genauso fühlst du dich auch und strahlst das auch nach außen..

DER ATEM-BOOSTER

Atmung ist ein wunderbares Tool, um dich mit deiner inneren Kraft wieder zu verbinden. Je mehr du mit dieser Atem-Technik arbeitest, umso schneller und leichter wird es dir gelingen, die Energie des Selbstbewusstseins in deinen Körper strömen zu lassen.

Wie: Setze dich entspannt hin und schließe deine Augen! Atme ganz tief ein und wieder aus! Beim nächsten Mal, wenn du tief einatmest, stelle dir vor, dass du ganz viel Stärke, innere Gelassenheit und Selbstvertrauen einatmest. Visualisiere vor deinem geistigen Auge, wie mit dem Einatmen so viel Stärke, innere Gelassenheit und Selbstvertrauen in deinen Körper strömt. Und beim Ausatmen stelle dir vor, dass du mit der Luft gleichzeitig Verspannungen, Unsicherheiten und Selbstzweifel aus deinem Körper ausatmest. Wiederhole diese Atemtechnik 7-mal in deinem Tempo - und spüre, wie du innerlich immer stärker und gelassener wirst!

Wann: Vor all den Situation, in denen du besonders viel Souveränität fühlen und ausstrahlen möchtest. Aber auch präventiv kannst du durch diese Übung viel mehr innere Gelassenheit und Zuversicht gewinnen.

Wirkung: Mit dieser achtsamen, bewussten Atemtechnik kannst du dein Wohlbefinden und deine Selbstsicherheit ganz leicht steigern.



04 DER POWER-SELF-TALK

Deine Worte haben mehr Macht, als du dir vielleicht vorstellen kannst. Denn je nach dem, was du sagst und wie du mit dir selbst sprichst, spürst du mehr Zuversicht und Vertrauen in dich selbst oder nicht. Für deine selbstbewusste Ausstrahlung ist es daher extrem wichtig, dass du die „richtigen“ Worte zu dir selbst sagst.

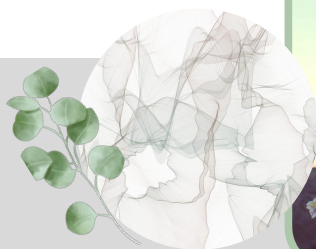
Spreche mit dir, wie mit deinem besten Freund 😊

Wie: Sage laut zu dir selbst: „Ich weiß, ich bin richtig gut! Ich glaube fest an mich! Ich bin fühle mich groß und stark! Meine Meinung ist wichtig!“ Gerne kannst du diese Worte vor dem Spiegel sagen, wenn es geht - das verstärkt die Wirkung.

Wichtig ist, dass du die Worte möglichst laut aussprichst und bei jedem Wort „ins Gefühl“ gehst. Mit anderen Worten – fühle die Freude und Stärke mit jeder Zelle deines Körpers.

Wann: Jeden Morgen nach dem Aufstehen, gerne in der Kombination mit der Sieger-Pose 😊 Und natürlich immer wieder, wenn du in bestimmten Situationen eine Portion mehr Selbstbewusstsein brauchst.

Wirkung: Dein Power – Self-Talk führt zu positiven Gedanken! Denn positive, motivierende Worte geben dir Mut und Energie. Wenn du dich mutig und energiegeladen fühlst, wirst du automatisch ganz andere Schritte tun, um deine Ziele zu erreichen.



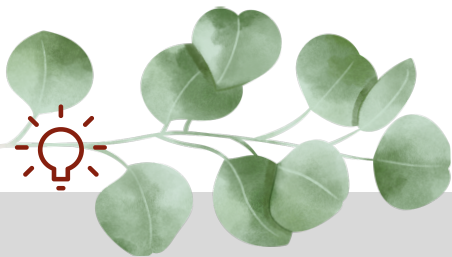
05 DIE KNEIF-TECHNIK

Immer wieder gibt es Tage, an denen wir uns überhaupt nicht stark und selbstbewusst fühlen, sondern voller Selbstzweifel und Unsicherheiten. Warum passiert das? Weil wir vielleicht bestimmte Erwartungen nicht erfüllt oder eine Ablehnung im Außen erlebt haben. Die Gründe können ganz unterschiedlich sein. Diese Kneif-Technik kann dir sofort helfen, deine Negativ-Spirale zu unterbrechen und deinen Fokus zu verändern.

Wie: Kneife dich möglichst stark an der Hand, wenn du merkst, dass du schon wieder an dir zweifelst! Ja, das kann ein bisschen weh tun, aber der kleine Schmerz ist wichtig, damit du sofort deinen Gedanken-Fokus veränderst. Frage dich danach: Was will ich wirklich über mich denken? Welche Gedanken können mir jetzt helfen, mich gut zu fühlen? Entwickle gezielt positive und konstruktive Gedanken, um dich besser zu fühlen.

Wann: Immer, wenn du ins Grübeln kommst oder deine Kompetenzen in Frage stellst, z.B. nach einem Konfliktgespräch, oder wenn dir etwas nicht gelingt.

Wirkung: Negative Gedanken ziehen noch mehr negative Dinge in unser Leben an. Wenn du deinen Fokus auf die konstruktiven Gedanken lenkst, fühlst du dich automatisch besser und kannst viel lösungsorientierter und kreativer deine Herausforderungen meistern.



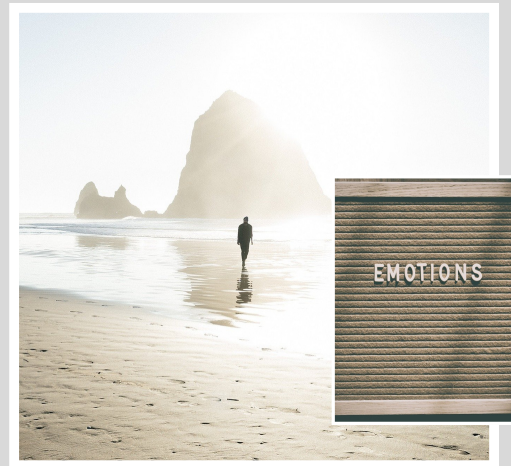
06 DAS LOSLASS RITUAL

Manchmal ist es schwer, Altes loslassen, obwohl es dich nur bremst und runterzieht. Eine einfache und sehr effektive Möglichkeit, sich von sabotierenden Gedanken zu befreien, ist das Loslass-Ritual:

Wie: Nehme dir 10 Minuten Zeit für diese Übung und Sorge dafür, dass du nicht gestört wirst! Nehme dir ein leeres Blatt Papier. Konzentriere dich auf all das, was dich belastet und dir im Weg steht. Welche Gedanken kommen dir spontan in den Sinn? Bringe es dann zu Papier – schreibe alles auf, was dir einfällt, ohne es zu bewerten. Wie heißt es so schön: **Schreibe deinen Kopf frei...!** Nachdem du alles aufgeschrieben hast, sage laut: „Es ist vorbei! Ich lasse los“ und zerreiße, während du diesen Satz sagst, das Papier in kleine Stücke. Mach es so emotional wie möglich - und spüre die Befreiung in deinem Körper! Danach kannst du gerne in die Siegerpose gehen, um dich innerlich zu stärken.

Wann: Wenn du merkst, dass deine negativen Gedanken zu dominant werden und dich im wahrsten Sinne des Wortes runterziehen. Genauso kannst du das Ritual durchführen, wenn deine Grübel-Gedanken vor bestimmten herausfordernden Aufgaben auftauchen.

Wirkung: Diese Übung ist so einfach und gleichzeitig so magisch. Die Magie beginnt, wenn du einfach drauflos schreibst und innerlich loslässt. Wichtig: Je emotionaler du diese Übung durchführst (insbesondere beim Sprechen und Zerreißen des Blattes), desto stärker ist die Wirkung.



07 DIE STOPPSCHILD-ÜBUNG

Die Stoppschild-Übung ist sehr effektiv, um eine Negativ-Spirale von schädlichen Gedanken zu unterbrechen, die unweigerlich entsteht, wenn du dich mit anderen vergleichst - und dadurch das Gefühl bekommst, „nicht gut genug“ bzw. „nicht kompetent genug“ zu sein. Einige nennen es den Klassentreffen-Effekt. Das größte Problem dabei ist, dass du durch den Tunnel-Blick gar nicht mehr wahrnimmst, was du alles bereits selbst erreicht hast und wie gut du eigentlich bist.

Wie: Sage dir ganz laut: STOPP! Stelle dir ein rotes Stoppschild vor! Mache dir bewusst, dass der soziale Vergleich mit anderen sinnlos ist; er schwächt dich nur und raubt dir dein Selbstbewusstsein. Als eine kleine Stärkung kannst du danach ein Power-Talk mit dir selbst führen. Dadurch machst du dir sofort klar, dass du einzigartig und gut genug bist, so wie du bist.



Wann: Immer, wenn du merkst, dass du durch den Vergleich mit anderen dich mies und klein fühlst. Das können ganz unterschiedliche Situationen sein, in denen du wahrnimmst, dass z.B. deine Freundin oder dein Kollege nach kürzester Zeit viel mehr erreicht haben als du. Wenn du dich dabei schlecht fühlst und an dir zweifelst, ist das ein wichtiger Indikator, dass der soziale Vergleich dich enorm schwächt.

Wirkung: Selbstzweifel schwächen und rauben dir die Kraft. Sie bringen dich aus der Balance. Durch die Stoppschild-Übung unterbrichst du schnell und effektiv das negative Gedankenkarussell. So holst du dich selbst wieder aus den Minderwertigkeitsgefühlen aus und wirst stabil. Kombiniere diese Übung gerne mit dem Power-Self Talk und anschließender Sieger-Pose! Du wirst sehen, das wirkt Wunder!