

Schlagfertig und selbstbewusst

Jemand verhält sich Ihnen gegenüber taktlos oder Sie sind selbst ins Fettnäpfchen getreten. Nun gilt es, souverän zu reagieren. Lernen Sie Techniken, um sich stärker und selbstbewusster zu fühlen. Manchen Menschen fehlt es an Selbstbewusstsein, weil sie es nicht durch Erfahrung und Übung erworben haben. Von anderen überflügelt, die auch nicht begabter sind als sie, bleiben sie jahrelang im gleichen Job, weil sie nicht wissen, wie man es anstellt, befördert zu werden. Andere können Kränkungen und Zurücksetzungen nicht ertragen, weil sie die Reaktionen nicht kennen, mit denen man solches Verhalten kontern kann. Andere wieder sagen ja zu Bitten, obwohl sie gar nicht ja sagen wollen, sie handeln so, weil sie niemals die Kunst des Nein-Sagens gelernt haben.

Selbsterkenntnis hilft, Ihr Selbstimage dauerhaft anzuheben. Woran erkennt man gesundes Selbstvertrauen und wie kann sich das auswirken? Auf dem Weg zu größerem Selbstbewusstsein und einem besseren Durchsetzungsvermögen wollen wir uns die Charakteristika eines selbstbewussten Menschen ansehen. Was unterscheidet ihn eigentlich vom weniger selbstbewussten? Trainieren Sie, nicht nur kompetent zu reagieren, sondern sich dabei selbst Spitze zu fühlen. Dadurch gelingt es Ihnen, Gelassenheit nicht nur nach außen zu zeigen, sondern vor allem auch selbst zu spüren.

Wie schon Theodor Fontane so schön formulierte:

"Leicht zu leben ohne Leichtsinn, heiter zu sein ohne Ausgelassenheit, Mut zu haben ohne Übermut - das ist die Kunst des Lebens."

Referentin: Sibylle Horger-Thies, Dipl.-Päd., Calw