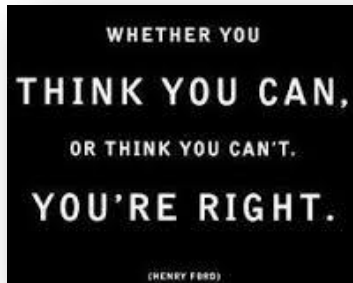


24. Dezember 2014



## Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein

*Manchmal weht Ihnen in Ihrem Berufsleben ein scharfer Wind entgegen. Dann zum Beispiel, wenn Ihnen Konkurrenten oder Neider das Leben schwermachen. Um diese schwierigen Situationen erfolgreich zu überwinden, benötigen Sie Selbstbewusstsein.*

Am besten können Sie solchen Anfeindungen begegnen, wenn Sie Stärke aus einem persönlichen Glaubenssatz ziehen können. Um einen solchen Satz für sich selbst zu finden, gilt es zunächst, sich mit Ihrer größten Unsicherheit auseinander- und dieser einen starken Glaubenssatz entgegensetzen.

### Beispiele für persönliche Glaubenssätze:

Situation	Glaubenssatz
Ihr Gegner will Ihnen immer wieder Ihre Kompetenz streitig machen.	Ich bin eine erfahrene und professionelle Arbeitskraft.
Sie sind zu zurückhaltend, um sich in Meetings einzubringen.	Meine Meinung ist wichtig und es wert, gehört zu werden.
Sie können sich nicht so gut verkaufen.	Ich bin mit Recht stolz auf meine Erfolge und spreche mit anderen darüber.
Mitarbeiter nehmen Ihre Anweisungen in Abwesenheit des Chefs nicht ernst.	Ich bin Chefassistentin und es ist selbstverständlich, dass ich Anweisungen des Chefs an Mitarbeiter weitergebe.

### Fazit:

Ihr persönlicher Glaubenssatz kann auch ganz anders aussehen. **Wichtig ist aber, dass Sie ihn positiv formulieren und sich voll mit ihm identifizieren können.**

