Selbstbewusstsein stärken.

LERNE, DIR SELBST ZU VERTRAUEN.

Die wichtigsten Gedanken, Schritte und täglichen Reminder auf einer Seite – damit du direkt ins Handeln kommst.



> *„Selbstbewusstsein bedeutet für mich nicht Arroganz oder Selbstüberschätzung. Selbstbewusstsein bedeutet für mich, dass ich den Wert in mir kenne, ihn schätze – und ihn jeden Tag lebe.“*

ZIELE

Gib dir eine klare Richtung und weiß, warum es dir wichtig ist.

DISZIPLIN

Nicht, weil du immer Lust hast, sondern weil es dir wichtig ist.

IDENTITÄT

Nicht nur sagen, sondern durch Verhalten beweisen, wer du bist.

GEDANKEN

Sind Angebote, keine Befehle. Du entscheidest.

Dein Selbstvertrauens-Training

FANG KLEIN AN. HALTE DEIN WORT. SAMMLE BEWEISE.

1. **EIN VERSPRECHEN** — Wähle eine einzige Sache, die du täglich umsetzen möchtest.
2. **HALTE DEIN WORT** — Mach diese eine Sache – auch an Tagen, an denen die Motivation fehlt.
3. **SAMMLE DEN BEWEIS** — Halte am Abend fest: „Heute habe ich mein Wort gehalten.“
4. **ERWEITERE DEINE IDENTITÄT** — Wenn die erste Sache sitzt, füge die nächste hinzu. Nicht alles gleichzeitig.
5. **BIS ZU FÜNF DINGE** — Baue dir langfristig bis zu fünf Dinge auf, die zu der Person passen, die du werden möchtest.



> **„Du darfst gegen andere verlieren. *Nur nicht gegen dich selbst.*“**