

# **Selbstbewusstsein stärken für Liebe und Beruf**

**Was ist Selbstbewusstsein?**

**Welches sind die natürlichen Feinde des Selbstbewusstseins?**

**Angst vor Zurückweisung**

**Angst davor, einen Freund oder geliebten Menschen zu verlieren**

**Angst vor Versagen**

**Angst vor anderen Menschen**

**Halten Sie sich aufrecht**

**Gehen Sie schneller**

**Kultivieren Sie einen festen Händedruck**

**Stellen Sie Blickkontakt her**

**Verändern Sie Ihren inneren Dialog**

**Sagen Sie: „Ich kann“ statt „Ich kann nicht“**

**Setzen Sie sich Ziele**

**Lächeln Sie und versuchen Sie, dabei einen negativen Gedanken zu  
denken**

**Täglicher Gebrauch von Affirmationen**