

Burkard Weth

Wege zum Selbstbewusstsein



Wege zum Selbstbewusstsein

Dr. Burkard Weth

Dr. Burkard Weth

Wege zum Selbstbewusstsein

Shaker Media

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Buchsatz: Ramona Schreiber, Shaker Media GmbH

Covergestaltung: Alicia Schaefer, Shaker Media GmbH

Coverbilder:© Photocreo Bednarek Adobe Stock (334143525)

Copyright Shaker Media 2020

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-95631-786-6

Shaker Media GmbH • Am Langen Graben 15a • 52353 Düren

Telefon: 02421 / 99 0 11 - 40 • Telefax: 02421 / 99 0 11 - 49

Internet: www.shaker-media.de • E-Mail: info@shaker-media.de

Inhalt

I. Selbstvertrauen entwickeln	11
1. Sich auf den Erfolg vorbereiten	11
a. Die Stunde Null	11
b. Planen Sie Ihren Tag.	12
2. Die erstaunlichen Möglichkeit des menschlichen Geistes	14
a. Ändern Sie Ihre Überzeugungen	14
b. Holen Sie sich das richtige Wissen	15
c. Entwickeln Sie eine Leidenschaft für das Lernen	15
d. Disziplinieren Sie sich	16
3. Die Wirkung positiver Selbstgespräche.	17
a. Die potentielle Kraft des Selbstgesprächs und der neurolin- gu-istischen Programmierung.	17
b. Die inhärente Bedeutung der Geist-Körper-Verbindung.	18
c. Das zweischneidige Schwert des Selbstgesprächs	18
d. Achten Sie auf Ihre „Ich bin“ -Aussagen	19
e. Sprechen Sie nicht schlecht von Anderen	20
f. Behandeln Sie sich wie einen Freund	21
4. Der Film in Ihrem Kopf.	22
a. Wie visualisiert man Vertrauen	22
b. Emulation (Nachmachen):.	23
5. Die Kraft der Affirmation.	25
a. Die Verbindung zwischen Gehirn und Selbstvertrauen	25
b. Wie kann ich mein Denken reparieren.	26

6. Emotionale Intelligenz	29
a. Die Bedeutung emotionaler Intelligenz	30
b. Körperliche Gesundheit	30
c. Psychisches Wohlbefinden	30
d. Beziehungen.	30
e. Konfliktlösung	31
f. Erfolg	31
g. Führung	31
h. Wie man emotionale Intelligenz entwickelt	32
Beobachten Sie Ihre Gefühle.	32
Üben Sie, zu agieren, nicht zu reagieren	32
Immer demütig bleiben	33
8. Wichtig ist der Glaube an sich selbst	35
a. Denkweise	35
9. Es ist wirklich alles erreichbar!	37
a. Seien Sie zuversichtlich und positiv	37
b. Konzentrieren Sie sich nach vorne und visualisieren Sie Ihren Traum	37
c. Machen Sie jeden Schritt mit Freude.	38
d. Teilen Sie Ihre Pläne in kleine Teile auf	39
e. Hören Sie nicht auf negative Menschen	39
f. Finden Sie kluge Hilfe und liebevolle Unterstützung	40
g. Nötige Risiken eingehen, die sich richtig anfühlen	40
II. Motivation für den Erfolg	41
1. Was motiviert uns?	41
2. Wichtig sind Ziele, Ziele, Ziele!	43
a. Erzielen Sie bessere und schnellere Ergebnisse	43
b. Ziele steigern die positive Einstellung und Leistung	44
c. Ziele schaffen Sie einen Sinn.	44

d.	Legen Sie klare Absichten fest, auf die Sie sich konzentrieren . . .	45
e.	Den Fokus behalten	45
f.	Ziele helfen bei der Überwindung des Aufschubs.	46
g.	Ziele fördern ein besseres Zeitmanagement	46
h.	Klare Ziele – klare Entscheidung	47
i.	Ziele fördern die Motivation.	47
j.	Die Messung des Fortschritts	48
k.	Ziele schaffen Verantwortung	48
l.	Ziele legen Grenzen fest	49
m.	Ziele reduzieren Stress	49
n.	Ziele verbessern die Kommunikation	50
o.	Beginnen Sie sofort mit der Zielsetzung.	50
3.	Wichtig ist es, zu handeln!	53
a.	Verzögerung vermeiden.	54
b.	Nächste Schritte	54
c.	Linearisieren Sie Ihre Ziele	55
d.	Tägliches Handeln, um Ziele zu erreichen	57
e.	Flow erstellen	57
f.	Es gibt einen Platz für ungezügelt Optimismus.	58
4.	Man darf kein Nein akzeptieren	59
5.	Sich eine unwiderstehlich positive Zukunft erschaffen	61
a.	Werden Sie gesund.	61
b.	Lachen Sie es heraus.	61
c.	Positive Menschen	62
d.	Glauben	62
e.	Ziele.	62
6.	Wie Selbstvertrauen erfolgreich machen kann	64
III.	
	Selbstvertrauen im Alltag	65

1. Vor anderen Menschen sprechen.	65
a. Die Sprechangst überwinden	65
b. Tipps zum Umgang mit Sprechangst.	66
2. Der Erfolg im Geschäft	70
a. Selbstideal	70
b. Selbstbild.	70
c. Selbstverständnis.	71
3. Aus negativen Situationen heraustreten	73
a. Erkennen Sie die negative Situation	73
b. Schreiben Sie es auf	73
c. Beschreiben Sie es	74
d. Finden Sie eine positive Situation.	74
e. Der erste Schritt	75
f. Notieren Sie die nächsten drei Schritte	75
g. Taten folgen lassen	76
h. Verhindern Sie negative Situationen	76
4. Sich durchzusetzen stärkt das Selbstbewusstsein.	78
a. Ihr Verstand verleiht Stärke	78
b. Was es braucht, um sich durchzusetzen	79
c. Einige Tipps für Durchsetzungsvermögen	79
5. 7 sichere Wege, um das Selbstvertrauen schnell zu verbessern . .	81
a. Nehmen Sie mehr Platz ein	81
b. Überprüfen Sie Ihre Erfolge	82
c. Zeigen Sie Ihr bestes Ich	82
d. Werden Sie fit	82
e. Wertschätzung üben	83
f. Bewahren Sie eine gute Körperhaltung	83
g. Seien Sie mutig	84
Quellenangaben.	85