

8 Tipps in Deiner Persönlichkeit zu wachsen



Konzentriere Dich auf Deine Stärken

Viele wurden in der Schule darauf trainiert, auf die eigenen Fehler zu schauen und diese zu verbessern. Daran ist nichts Falsches. Es ist nur so, dass wenn wir den Fokus zu lange auf das richten, was wir nicht können, ein Gefühl entstehen kann, dass man nichts wirklich gut kann. Das wiederum nagt am Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Ausgleichend und gesund dazu ist, in gleicher Weise auf das zu schauen was gut läuft, was man schon kann. Damit entsteht Selbstwirksamkeit, denn man zeigt sich selbst, dass man selbst etwas bewirken kann. Dann entsteht ein Gefühl von Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein wird ganz von selbst größer und stärker.

Manche Menschen sind sich ihrer Stärken von Natur aus bewusst. Ihr Selbstvertrauen ist groß. Viele haben das aber nicht und fühlen sich mit dem was sie können teilweise ungenügend. Das macht sie unsicher, bis hin, dass Sie sich von Menschen mit einem starken Selbstbewusstsein oder scheinbar starken Selbstbewusstsein abhängig machen. Ziel ist es aber unabhängig, selbst und bewusst zu SEIN.

Um Deine Selbstwirksamkeit zu üben und Dein Selbstvertrauen aufzubauen kannst Du zwei wichtige Dinge beherzigen.

*Konzentriere Dich auf deine Stärken, nicht auf Deine Schwächen!
Vergleiche Dich nicht mit anderen!*

Es wird immer jemanden geben, der etwas besser kann als Du. Wenn Du Dich darauf fokussierst und Dich damit herabsetzen lässt, wirst Du nie glücklich sein. Jeder Mensch hat bestimmte Fähigkeiten, die er anderen Menschen zur Verfügung stellen kann, deshalb macht es Sinn diese Fähigkeiten auszubauen und zu

stärken. Sie machen auch Dich mental stärker, weil Du weisst, was du kannst. Um Dich aber auf Deine Stärken konzentrieren zu können musst Du diese erstmal kennen und Dir bewusst machen.

Übung

Nimm ein weisses Blatt Papier und schreibe als Überschrift:

„Meine Stärken + Deinen Namen

Nimm ein weißes Blatt Papier und schreibe als Überschrift: „Meine Stärken + Deinen Namen. Dann schreibst Du als Liste darunter 60 eigene Stärken auf: Das können Fähigkeiten sein, die Du gut kannst, was Dir leichtfällt, was Du liebst zu tun. Denke an Herausforderungen, die Du gemeistert hast. Was hast Du gemacht? Wie bist Du damit umgegangen? Das sind Fähigkeiten und Eigenschaften, die Du vielleicht bisher noch gar nicht wahrgenommen hast, weil sie Dir leicht fallen und selbstverständlich erscheinen, gerade

dann solltest Du hinschauen, denn es scheint etwas zu sein was Du gut kannst und hast! Auch der Vorwurf von „Dickköpfigkeit“ ist in manchen Situationen eine positive Eigenschaft. Es ist die Fähigkeit der Durchsetzung. Das, was Dir manche zum Vorwurf machen, kann situativ gesehen eine Stärke sein. Gehe in verschiedene Bereiche Deines Lebens: Beruf, Sport, Hobby, Kommunikation usw. Gehe in die Vergangenheit: Was hast Du als Kind, als Jugendlicher gerne gemacht? Lege den Stift erst weg, wenn Du 60 Stärken hast!



**Dort, wo deine Konzentration ist, bist du,
dorthin wo du deine Konzentration lenkst, zu dem wirst du!
Denn, wo keine Konzentration ist, da entsteht nur Mittelmaß.**