

Angst vor Herausforderungen

09.07.2018, 08:30 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Schütz*



Angst vor Herausforderungen

Vielleicht haben Sie manchmal Selbstzweifel, Angst vor Herausforderungen und Schuldgefühle? Jeder Mensch kennt ähnliche Gefühle – aber manche Menschen begleiten diese Gefühle das ganze Leben.

Wenn wir uns als Versager sehen, dann werden wir immer Wege und Möglichkeiten finden, zu versagen. Unser Selbstbild entscheidet darüber, was wir in der Zukunft erreichen und leisten werden.

Wenn wir unser Selbstvertrauen steigern möchten, müssen wir lernen, uns selbst aufzubauen und uns den Rücken zu stärken.

Ein positives Selbstbild, der Glaube an uns, ist Voraussetzung, um stärker, fähiger und erfolgreicher zu werden.

Wenn wir ein gutes Selbstwertgefühl besitzen, dann bedeutet das: wir glauben, dass wir liebenswert und wertvoll sind, trotz der Schwächen und Fehler, die wir haben.

Wir haben immer wieder Erfolge in unserem Leben zu feiern. Meist sind es zwar nur kleine Errungenschaften, aber hier und da auch Größere.

Wir sollten sie uns immer wieder vor Augen halten.

Schreiben Sie Ihre Erfolge (auch die Kleinen) auf ein Blatt Papier und legen es auf den Küchentisch oder auf Ihren Schreibtisch oder heften ihn an den Kühlschrank. Sie können Ihre Auflistung auch mit sich herum tragen und jedes Mal, wenn Sie einen stillen Moment haben, schauen Sie sich Ihre Zeilen mit Ihren Erfolgen wieder an.

Oft haben wir bereits Dinge im Leben erreicht, die gar nicht so alltäglich sind. Wir würdigen sie aber nicht, da wir sie als selbstverständlich hinnehmen. Es gibt keine Grenzen außer denen, die wir uns selbst setzen. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, dass ein Pessimist lernt, von sich und seinen Fähigkeiten überzeugt zu sein.

Möglicherweise denken Sie oft „Eigenlob stinkt“ oder es zeugt von einem schlechten Charakter, von sich überzeugt zu sein.

Beginnen Sie doch mal ein Tagebuch für Ihr Selbstbewusstsein zu schreiben mit dem Titel: „Was ich alles kann“, oder: „Ich bin es wert auf der Welt zu sein“, oder: „Meine positiven Erfahrungen“. Was zu Beginn ein wenig selbstverliebt klingt, macht aber durchaus Sinn. Notieren Sie jeweils am Ende des Tages oder zwischendurch, was Ihnen gut gelungen

ist. Bitte notieren Sie nur positive Ereignisse. Dieses Tagebuch hilft Ihnen, Ihr Bewusstsein auf die positiven Dinge in Ihrem Leben zu lenken. Dadurch fühlen Sie sich nicht nur besser, sondern strahlen das auch aus. Und nicht vergessen: NUR positive Ereignisse notieren!

Ein gutes Selbstbewusstsein ist in vielen Situationen von Vorteil. Nur wer sich auch mit seinen Schwächen und Fehlern akzeptiert, kann ein hohes Maß an Selbstbewusstsein erreichen. Stehen Sie zu sich selbst – dadurch wirken Sie nach außen sicherer. Nehmen Sie sich so an wie Sie jetzt sind, denn nur wenn Sie sich so annehmen, können Sie sich verändern. Dies ist kein Widerspruch, denn wer ständig gegen sich kämpft, verliert seine Energie.

Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben und Sie müssen Ihr ganzes Leben gut mit sich selbst auskommen. Erst wenn Sie anfangen sich selbst zu lieben, können Sie auch einen anderen Menschen ohne Probleme lieben.

Es ist überhaupt nicht einfach, plötzlich andere Wege zu gehen – aber wir Autoren haben Ihnen auch nicht versprochen, dass es einfach ist. Könnte man eine gesunde Portion Selbstbewusstsein irgendwo kaufen, wäre das vermutlich ein Kassenschlager.

Psychologie-Buch für das Allgemeine und für Anfänger:

PSYCHOLOGIE KURZ UND KNAPP VERPACKT - Hilfreiches Wissen für die Seele

Autoren: Sabine Beuke und Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-13: 9783732234929 - EUR 13,90

ISBN-10: 3732234924

Kindle: EUR 7,99

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht "© 2018 Jutta Schütz" enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Portrait

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com

www.jutta-schuetz-autorin.de/

www.die-gruppe-48.net

News-ID: 1010469 • Views: 369 (Stand: 22.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1010469/Angst-vor-Herausforderungen.html>