

Warum eine positive Selbsteinschätzung so wichtig ist

29.07.2011, 13:07 | Werbung, Consulting, Marktforschung

Pressemitteilung von: *JH-Erfolgsmanagement*



Unsere Wirkung auf andere Menschen wird hauptsächlich davon bestimmt, wie wir uns selbst wahrnehmen und einschätzen. Vielen Menschen fällt es sehr schwer sich auf die eigenen Stärken zu konzentrieren. Leider ist auch unsere Gesellschaft eher so geprägt, dass Lob sparsamer verteilt wird als Kritik.

Erfolgcoach und Motivationstrainer Jürgen Heinrich arbeitet seit vielen Jahren mit Selbstständigen und Freiberuflern zusammen. In seinen Erfolgscoachings macht er immer wieder die Erfahrung, dass sich zu Selbstzweifeln oft auch Ängste mit einschleichen:

Existenz- und Verlustängste, sowie die Angst vor Zurückweisung. Diese wirken sich dann meist lähmend auf unsere Fantasie und Entscheidungskraft aus.

Mangelndes Vertrauen in sich selbst stört massiv unsere Wahrnehmung. Viele Menschen suchen diese Bestätigung in ihrem Umfeld. Sie haben das Gefühl sich selbst und anderen etwas beweisen zu müssen. Fakt ist jedoch: Wahres Glück findet man nicht im Außen! Man muss es in sich selbst finden.

Jeder Einzelne kann herausfinden wie einzigartig, wertvoll und liebenswert er ist. Für ein erfülltes, glückliches und erfolgreiches Leben ist es deshalb so wichtig sich selbst wert-zu-schätzen. Den eigenen Wert zu schätzen bedeutet, eigene Stärken zu erkennen, sie auszubauen und zu fördern.

Ein gutes Selbstwertgefühl hat nichts mit Überheblichkeit zu tun. Es bedeutet auch nicht, dass man immer alles können und wissen muss. Es geht eher darum, zu sich selbst zu stehen und sich selbst treu zu bleiben.

Eine positive Einstellung zum eigenen Selbst kann man lernen. Jürgen Heinrich lehrt das in seinen Erfolgcoachings. Er hat hier zwei Empfehlungen für Sie.

Die Stärken-Liste

Schreiben Sie jeden Tag mindestens zehn Ihrer Stärken auf. Was zeichnet Sie aus? Was können Sie besonders gut? Was haben Sie heute gut gemacht? Das können auch Kleinigkeiten sein, wie ein gelungenes Essen oder das Aufräumen des Schreibtisches. Haben Sie den „inneren Schweinehund“ besiegt und sind eine Runde durch den Stadtpark gejoggt?

Prima!

Auch das gehört auf Ihre Stärken-Liste. Schreiben Sie diese Liste mindestens 14 Tage auf. Versuchen Sie, jeden Tag mindestens fünf neue positive Aspekte zu finden.

„Am Anfang fällt diese Übung oft nicht leicht,“ so Jürgen Heinrich. „Mit etwas Durchhaltevermögen ist sie aber durchaus machbar. Der positive Effekt dabei ist, dass man lernt, sich auf seine Stärken zu konzentrieren. Und wir wissen ja: Worauf man seine Konzentration legt, wird wachsen.“

Negative Gedanken umkehren

Wenn Sie merken, dass Sie gerade einmal wieder negativ über sich selbst denken („Ich schaffe das nicht!“, „Das kann ja wieder mal nur mir passieren!“) korrigieren Sie sich sofort. Sagen Sie gedanklich „STOPP“ und formulieren Sie diesen negativen Gedanken in einen positiven. Versuchen Sie eine gute Seite an der Situation zu finden. Sagen Sie z. B. „Ich habe schon diese und jene Situation gemeistert. Sicher fällt mir auch in dieser Sache etwas ein.“ Oder „Ich werde eine gute Lösung finden.“

Weitere Möglichkeiten zeigt Jürgen Heinrich in seinem Erfolgcoaching. Er erklärt: „Natürlich kann man immer nur das trainieren, was auch in einem steckt. Aber das ist meist noch mehr, als man vielleicht vermutet!“

Weitere Infos zu Jürgen Heinrichs Erfolgcoaching finden Sie unter:

<http://juergen-heinrich.de/seminare.html>

Portrait

Jürgen Heinrich hat nach seiner kaufmännischen Ausbildung bereits im Alter von 20 Jahren sein erstes Unternehmen gegründet und erfolgreich geführt.

Seine anschließenden mehrjährigen Tätigkeiten als Unternehmensberater verschafften ihm den Erfahrungshorizont und das Know-how, das heute die hohe Wertigkeit seiner praxisnahen Coachings ausmacht.

Auch das das Wissen von mehr als dreihundert Unternehmensberatungen von klein- und mittelständischen Unternehmen fließen in seine Erfolgsstrategie mit ein.

Er leitet seit 25 Jahren sein eigenes Unternehmen und ist seit über 18 Jahren als Trainer tätig. Heute konzentriert sich Jürgen Heinrich ausschließlich auf seine Erfolgcoachings.

Diese sind anders als gewohnt und werden jährlich von mehreren tausend begeisterten Teilnehmern besucht.

Er hat sich außerdem einen Namen gemacht durch seine lebhaften Vorträge bei Fachmessen und Tagungen, Interviews in

den Medien, Live-Auftritten bei
Sat. 1 vor einem Millionenpublikum und Veröffentlichungen in führenden Fachzeitschriften.

Jürgen Heinrich ist ein Coach/Trainer für Erfolgsorientierte!
Er zeigt Menschen, wie sie ihre wahren Wünsche und Ziele schneller, leichter und mit mehr Spaß und Freude
verwirklichen.

News-ID: 558549 • Views: 1457 (Stand: 10.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/558549/Warum-eine-positive-Selbsteinschaetzung-so-wichtig-ist.html>