

Selbstvertrauen schützt vor Stress

17.02.2014, 09:13 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*

Selbstmanagement

und

Soziale Kompetenz

Gemeinsam zufriedener



www.innerestaerke.com

„Selbstvertrauen schützt vor Stress“, behauptet Psychologe und Coach Thomas Lang. In seinen Seminaren beobachtet er immer wieder, dass Menschen, die über dauerhaften Stress klagen, häufig ein niedriges Selbstwertgefühl aufweisen.

Umgekehrt haben Menschen mit viel Selbstvertrauen oft erstaunlich wenig Stress. Die Gründe dafür liegen in 3 Bereichen.

Selbstsichere Menschen achten besser auf sich. Stress ist nicht schädlich – im Gegenteil. Wohldosierter Stress ist das Salz in der Lebenssuppe. Herausforderungen lassen die Hormone tanzen und treiben den Puls nach oben. Verliebtsein bedeutet Stress pur. Gefährlich wird es erst, wenn Geist und Körper ständig auf Hochtouren laufen. Geschwindigkeit kann berauschen, doch Menschen brauchen auch Ruhe und Erholung. Genuss ist die Entdeckung der Langsamkeit. Selbstsichere Menschen nehmen sich Zeit für Genuss. Auf diese Weise setzen sie bewusst einen Kontrapunkt zur Speed-Mentalität. Sie gönnen sich die schönen – langsamen - Dinge des Lebens.

Zweitens können selbstsichere Menschen gut „Nein“ sagen. Zu sich und anderen. Sie übertreiben es mit dem Genießen nicht. Jede Nacht im Rausch verbracht, bedeutet kein Leben in Glückseligkeit, sondern ist Selbstzerstörung und ein Zeichen von geringem Selbstwertgefühl. Zusätzlich können sich Selbstsichere gut von den Übergriffen der Anderen abgrenzen. Sie achten auf ihr Limit und sagen „Stopp“ wenn es überschritten wird. Das bedeutet Schutz vor Ausbeutung, privat wie beruflich. So kann ein gesundes Gleichgewicht entstehen, das langfristigen Erfolg ermöglicht.

Vielleicht ist das der Grund, warum sie Respekt und die Anerkennung verdienen und bekommen. Solche Menschen verfügen über tragfähige soziale Netzwerke. Sie können frei auf andere zugehen und Kontakte knüpfen, weil sie attraktiv wirken. Es mangelt es Ihnen selten an einer helfenden Hand oder gutem Rat - Faktoren, die die Belastung und damit auch den Stress auflösen.

Selbstsicherheit heißt der Schlüssel zu einem Leben in Gleichgewicht. Die Tür lässt sich einfach öffnen, wenn man in einem sicheren Rahmen Selbstwahrnehmung und soziale Kompetenz schult. Genau das geschieht in dem Workshop „Stressprävention durch soziale Kompetenz“. „Wenn Selbstsicherheit und Stressprävention“ miteinander verwandt sind, ist es konsequent sie gemeinsam zu trainieren“, meint der Experte. Indem die Teilnehmer Durchsetzungsfähigkeit, Konfliktmanagement und ihre Fähigkeit zur sozialen Kontaktaufnahme verbessern, entspannen sie und werden glücklich.

Der nächste – von den Krankenkassen geförderte - offene Kurs findet am 29/30 März in Berlin statt. Wer gleichzeitig selbstsicherer und entspannter werden möchte, sollte sich jetzt anmelden: www.innerestaerke.com

Portrait

Innere Stärke bietet seit 15 Jahren bewährte Kurse für mehr Selbstsicherheit und weniger Stress. Dipl.-Psychologe Thomas Lang verbindet in seinen Coachings erprobte Verfahren aus Prävention, Therapie und Verhaltensänderung, um dauerhaft physische und psychische Gesundheit zu fördern. Die Kurse sind durch die Krankenkassen anerkannt und werden im Rahmen der Primärprävention bezuschusst.

News-ID: 777673 • Views: 1009 (Stand: 08.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/777673/Selbstvertrauen-schuetzt-vor-Stress.html>