



Impressum:

RundumNatur-Koltermann | Im Weihertal 7 | 67317 Altleiningen | DEUTSCHLAND  
Für Fragen kontaktiere mich direkt per eMail: [info@rundum-natur.com](mailto:info@rundum-natur.com)



Liebe Leserin, lieber Leser,

in der Arbeitswelt ist es leider oft so, dass auf die Gefühle von Mitarbeitern keine Rücksicht genommen wird. Die Arbeitsbelastung wird immer höher und wir trauen uns nicht etwas zu sagen, aus Angst unseren Arbeitsplatz zu verlieren oder eine schlechte Bewertung im nächsten Mitarbeitergespräch zu bekommen.

**Es geht darum respektvoll und selbstbewusst seinen Standpunkt klar zu machen um sich selbst wieder gut zu fühlen.**

Wenn das für dich nach einem erstrebenswerten Ziel klingt, dann ist dieser Leitfaden genau der Weg zum Ziel.

Wenn du meine Schritte befolgst und umsetzt, wirst du lernen immer mehr für dich einzustehen, für deine Bedürfnisse auch mal nein zu anderen zu sagen und wirst anfangen dich freier zu fühlen. Kurz gesagt: Du wirst selbstbewusst sein!

**Stell dir dieses Szenario vor...**

Du bist in der nächsten Konfliktsituation mit einem Kollegen ruhig und gelassen und **bei der nächsten Gehaltsverhandlung schaffst du es standfest zu bleiben** und dich mit einem „das geht momentan nicht“ nicht mehr zufrieden zu geben.

**Was würde das in deinem Alltag bewirken?**

**Wie würdest du dich fühlen?**

**Und wie würde das dein privates Leben verbessern?**

Nun, genau diese Realität will ich für dich sehen und ich engagiere mich dafür, dir die genau Wegbeschreibung an die Hand zu geben, sowie Werkzeuge und Tools, sodass dieses Szenario für dich so bald wie möglich Realität wird.

Dieser kurze Ratgeber ist ein erster Schritt dazu.

Ganz herzliche Grüße und bis bald!



Karin Koltermann

Karin Koltermann  
Gründerin und Inhaberin RundumNatur-Koltermann



## Strategie 1: Körperhaltung

Wenn wir uns schämen und unsicher sind, tendieren wir dazu die Schultern nach vorne und den Kopf hängen zu lassen. Auch wenn wir uns gerade nicht danach fühlen, eine konträre Körperhaltung einzunehmen, sich also aufrecht hinzustellen, die Schultern nach hinten und den Kopf hoch, signalisiert dem Körper selbstbewusstsein. Es werden automatisch Glückshormone ausgeschüttet.

Hört sich sehr leicht an. Ist es auch.

In Amerika wird Anrufern bei der Selbstmordhotline direkt am Anfang gesagt, dass sie erst mal zur Decke schauen sollen. Genau aus diesem Grund. Der Strom von negativen Hormonen und Körperreaktionen wird unterbrochen und es werden mehr positive Hormone ausgeschüttet.

### **Deshalb hier der Tipp:**

Wenn du in einer Situation bist in der du Standfestigkeit beweisen möchtest und dich aber gerade gar nicht danach fühlst, nimm trotzdem ganz bewusst eine gerade und aufrechte Körperhaltung ein. Wenn du den Effekt verstärken möchtest, schaue kurz an die Decke.

## Strategie 2: In den Bauch atmen

Beobachte dich doch mal selbst: **Wie atmest du? Eher flach in die Brust oder tief in den Bauch?**

Eine flache Brustatmung löst eine Stressreaktion aus. So denkt der Körper wir befinden uns in einer akuten Gefahrensituation und schaltet auf den Autopiloten um. Du kennst das wahrscheinlich wenn du dann in z.B. einem Streitgespräch fast wie gelähmt bist und dir keine guten Argumente einfallen. Das ist die Stressreaktion im Autopilot. Der Körper mobilisiert alle Kräfte auf das „Kampf oder Flucht“-Verhalten, was noch von unseren Vorfahren von vor tausenden von Jahren übrig ist. So können wir nicht klar denken. Erst im Nachhinein fallen uns dann alle guten und schlagfertigen Argumente ein. Dann wenn wir wieder entspannen und nicht mit in der Stressreaktion sind.

### **Tipp:**

**Bewusst Tief in den Bauch atmen.** Das lässt es zu, dass dein Kopf arbeitet wie du es möchtest und bringt mehr Gelassenheit. Nimm dir kurz Zeit über das Gesagte des Gegenüber nachzudenken und atme dabei tief in den Bauch. **Wir denken immer nur, dass wir sofort antworten müssen. Aber diese kurze Pause kann wunderbewirken um sich zu sammeln.**

Gekoppelt mit Strategie Nummer 1: Ein wahrer Selbstbewusstseins-Booster



## Strategie 3: Was kann schlimmstenfalls passieren?

Wie oft erwischst du dich, dass du Sachen und Termine zusagst, auf die du eigentlich gar keine Lust hast? Es aber dennoch machst weil es ja „erwartet“ wird.

### Tipp:

Wenn du das nächste mal in einer Situation bist, in der du um etwas gebeten wirst auf das du keine Lust hast, **stell dir selbst die Frage: „Was kann schlimmstenfalls passieren?“**

Wird dich dein Gegenüber schlagen? Wirst du dadurch sterben? Oder wird sonst irgendetwas dramatisches passieren? Wenn du ehrlich zu dir selbst bist: wahrscheinlich nicht. Im schlimmsten Fall ist die Person wohl etwas enttäuscht, aber das wars meistens auch schon. Und seit dem ich „Nein“ sagen kann, habe ich sogar die Erfahrung gemacht, dass nicht mal das der Fall ist.

## Strategie 4: Nett mit sich selbst reden

Jaja, das Klischee schlecht hin. Und doch eine der wirkungsvollsten Strategien um sein Selbstbewusstsein zu verbessern. **Denn wenn wir schon nicht nett zu uns selbst sind, können wir auch nicht erwarten, dass es andere zu uns sind.**

Wir kennen alle die Situation in der uns etwas misslingt und wir uns sagen „Oh man, ich bin so dumm.“ „Nie bekomme ich irgendetwas hin“ Je öfter wir solche Sachen zu uns sagen, umso mehr glauben wir auch daran und umso weniger trauen wir uns irgendwann zu.

### Tipp:

Reflektiere deinen Tag und schaue was alles gut gelaufen ist, was du alles gut gemacht hast und lobe dich auch dafür. Uns wurde zwar in der Kindheit gesagt „Eigenlob stinkt“ aber das ist schlichtweg FALSCH! Du darfst dich für gelungene Sachen loben und stolz darauf sein!

Deshalb lenke deinen Fokus auf die Dinge die du gut kannst und die du am Tag gut gemeistert hast. Die anderen Sachen sind Lern- und Wachsaufgaben, die du beim nächsten Mal bestimmt besser machst!

Diese Übung ist am Anfang etwas gewöhnungsbedürftig, doch sehr effektiv: Stelle dich vor einen Spiegel und sag dir Sachen, die dir an dir gefallen oder zähle deine Stärken auf. Ein wahrer Selbstwertbooster!!

## Strategie 5: Üben

**Alles im Leben ist Übung!** Angefangen bei unseren ersten Schritten als Baby, über eine Sportart oder Instrument, das wir gelernt haben, bis hin zu unserem Beruf. Wir mussten all das **üben**. So ist das auch mit dem Selbstbewusstsein und für sich selbst eintreten.



**Tipp:**

Bringe dich selbst immer wieder in Situationen die dir unangenehm sind und in denen du widersprechen willst. **Fange mit leichten Situationen. Z.B. im Supermarkt bei fremden Menschen oder wenn es in der Arbeit um „Kleinigkeiten“ geht.** Sei aber trotzdem nett und argumentiere sachlich und ruhig. Emotional geladene Situationen eskalieren leicht.

Je öfter du es übst, umso leichter wird es dir fallen. Du wirst alleine dadurch immer mehr Selbstbewusstsein erhalten, dass du stolz auf dich bist endlich widersprochen zu haben. Das festigt sich immer mehr und wird schließlich zur Überzeugung, dass du es ja kannst! So wirst du auch bald bei der nächsten Gehaltsverhandlung für dich eintreten können

**Du möchtest wissen, wie ich es geschafft habe mehr Selbstbewusstsein aufzubauen?**

Denn es war auch bei mir nicht immer so, dass ich meinen Standpunkt gelassen und souverän vertreten konnte.

Ich habe noch vor einigen Jahren immer alles persönlich genommen, es versucht allen recht zu machen und immer „Everybody's Darling“ zu sein. Mit dem Resultat, dass ich nervlich am Ende und Krank war.

Ich habe einiges an Geld und Zeit in Persönlichkeitsentwicklung, Coachings, Bücher und sogar 3 Ausbildungen gesteckt um endlich zu verstehen, was mein Problem ist. All dieses Wissen habe ich in den Kurs „Selbstbewusstsein stärken“ gepackt.

**Tipp:**

Du kannst dir in einer **kostenlosen FreeTour** sogar erstmal ein Bild machen. Hier erzähle ich was mir damals geholfen hat und wo ich meinen Klickmoment hatte. Nach der FreeTour wirst du verstehen welche 3 Schritte es braucht um das Selbstbewusstsein zu stärken

 <https://rundum-natur.com/freetour>