

Mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit

**30 Übungen zur Steigerung des
Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit**



Burkhard Heidenberger / zeitblueten.com

30 Übungen zur Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit

Selbstsicherheit resultiert aus dem Selbstbewusstsein. Wenn man sich seiner Stärken, seiner Fähigkeiten „selbst bewusst“ wird, wächst das Vertrauen in sich selbst und man gewinnt an Selbstsicherheit.

Schon in der Kindheit wird der Grundstein für das Selbstbewusstsein gelegt. Das soziale Umfeld, Erfahrungen und Erlebnisse haben wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung des Selbstbewusstseins und damit auch auf die Selbstsicherheit.

So kann beispielsweise ein Mensch, der bereits in seiner Kindheit kaum Wertschätzung, Förderung und Anerkennung erfahren hat, auch später nur schwer ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln.

Selbstsicherheit führt zu mehr Zufriedenheit

Die Selbstsicherheit eines Menschen zeigt sich in seinem Auftreten und Verhalten in bestimmten Situationen. Selbstsicheren Menschen fällt es leichter, sich zu behaupten und sich herausfordernden Situationen zu stellen, was wiederum Einfluss auf den Erfolg und die Lebensgestaltung haben kann.

Mit dem Gewinn an Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit wächst in der Regel auch die persönliche Zufriedenheit.

Selbstsicherheit stärken

Durch gezielte Übungen kann das Selbstwertgefühl und damit die Selbstsicherheit gestärkt und gesteigert werden.

Dieser Gewinn an Selbstsicherheit durch gezieltes Training braucht in der Regel etwas Zeit, denn eingefahrene und blockierende Gewohnheiten, Verhaltens- und Gedankenmuster lassen sich nicht von einem Tag auf den anderen ändern.

30 Übungen und Tipps

Hier finden Sie eine Sammlung mit 30 Übungen und Tipps. Diese sind in zwei Gruppen unterteilt.

1. Übungen zur Steigerung des Selbstbewusstseins

Die erste Gruppe bilden Übungen zur Steigerung des Selbstbewusstseins. Denn ohne kann auch keine Zunahme der Selbstsicherheit statt finden. Man muss zuerst lernen, sich selbst zu akzeptieren, zu lieben, sich seiner eigenen Fähigkeiten und Stärken bewusst werden.

2. Übungen zur Steigerung der Selbstsicherheit

Darauf aufbauend finden sich in der zweiten Gruppe Übungen, mit denen man gezielt an der Steigerung der Selbstsicherheit arbeiten kann.

Durch regelmäßiges Üben werden sich sehr schnell persönliche Erfolge zeigen, die zum Weitermachen motivieren und zu mehr Zufriedenheit führen.

Gehen Sie am besten so vor

Besorgen Sie sich ein schönes Notizbuch. Halten Sie darin Ihre Fortschritte und Erfolge, Ihre Gefühle, Gedanken, Erlebnisse und Erfahrungen bei der Umsetzung der Übungen fest. Dieses „Arbeitsbuch“ soll Ihr Begleiter auf dem Weg zu mehr Selbstsicherheit sein.

Suchen Sie sich dann Übungen heraus, die Sie ansprechen, die Ihnen gefallen. Nehmen Sie sich eine solche vor, bis Sie eine positive Wirkung wahrnehmen. Aufbauend auf diesen Erfolg entscheiden Sie sich darauf für eine Übung, die für Sie eine größere Herausforderung darstellt.

So gewinnen Sie Schritt für Schritt mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit. Gestehen Sie sich aber auch die Zeit zu, die Sie benötigen, bis sich die ersten Erfolge einstellen.

Und das Allerwichtigste: Bleiben Sie dran!

Auch wenn sich das eine oder andere Hindernis in den Weg stellen wird oder ein Rückschlag zum Aufgeben verleitet, halten Sie durch und konzentrieren Sie sich auf Ihre Erfolge. Ihr Durchhalten wird Sie schließlich belohnen.

Übungen zur Steigerung des Selbstbewusstseins

1. Ich mag mich, weil...

Ziehen Sie sich an einen Ort zurück, wo Sie ungestört sind. Nehmen Sie Ihr Notizbuch zur Hand und überlegen Sie, was Sie an Ihnen mögen, Ihre positiven Eigenschaften, Ihre Stärken. All das notieren Sie in Ihrem Buch.

Nutzen Sie am besten Satzergänzungen, wie beispielsweise:

„Ich mag mich, weil...“

„Ich mag an mir besonders...“

„Ich kann gut...“

Damit finden Sie in der Regel zahlreiche gute Gründe, um selbstbewusst zu sein.

Bei Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl kann sich diese Übung als sehr fordernd herausstellen, da die positiven Eigenschaften unter Selbstzweifeln häufig verschüttet scheinen.

2. Was andere an mir schätzen

Diese Übung knüpft im Grunde an die vorherige an. Wenden Sie sich an Ihren Partner, Ihre Partnerin, an gute Freunde, Familienangehörige oder andere vertraute Personen. Bitten Sie diese aufzuschreiben, was sie an Ihnen schätzen und lieben, Ihre positive Eigenschaften, Ihre Fähigkeiten, die sie an Ihnen bewundern.

Diese Perspektive kann einem oft regelrecht die Augen öffnen und einen ungeheuren positiven Schub für das Selbstbewusstsein zur Folge haben.

Bewahren Sie diese Notizen gut auf, am besten in Ihrem „Selbstbewusstsein-Arbeitsbuch“.

3. Ursachen erkennen

Es gibt einen Grund oder sogar mehrere Gründe für ein geringes Selbstwertgefühl. Oftmals sind diese in der Kindheit oder in traumatischen Erlebnissen zu finden.

Notieren Sie in Ihrem „Arbeitsbuch“ Situationen in Ihrem Leben, in denen Sie sich klein und minderwertig gefühlt haben.

Dies können Konfrontationen mit den Eltern, nicht bestandene Prüfungen oder auch Enttäuschungen in einer Beziehung sein. Identifiziert bzw. erkennt man die möglichen Ursachen, lassen sie sich leichter verarbeiten.

4. Perspektive wechseln

Um das Selbstbewusstsein zu stärken, kann es durchaus hilfreich sein, sich selbst einmal aus der Perspektive einer anderen Person zu betrachten.

Durch diese Perspektive fällt es leichter, das eigene Auftreten, die Wirkung auf andere zu sehen und auch, dass es gar nicht so falsch ist, wie und was man denkt.

5. Sich und andere annehmen

Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl nehmen andere mit all ihren Fehlern eher an, als sich selbst. Wenn man sich bewusst macht, dass man diese Menschen mit ihren Fehlern nicht weniger liebenswert empfindet, fällt es leichter, sich selbst Fehler einzugestehen und bei sich zu akzeptieren.

Hier kann folgende Übung helfen: Notieren Sie in Ihrem Buch die Namen einiger Menschen, die Sie lieben, die Sie schätzen und auch bewundern. Dann schreiben Sie zu jeder Person deren negative Seiten auf, die man oft auch bewusst verdrängt und nicht sehen will.

6. Ich bin nicht schuld

Personen mit einem geringen Selbstbewusstsein suchen die Schuld grundsätzlich bei sich selbst. Dies kann die Psyche derart stark belasten, dass schon nach kurzer Zeit kaum noch Selbstvertrauen vorhanden ist.

Wenn Sie sich auch gerne selbst die Schuld geben, beginnen Sie damit, solche Situationen zu hinterfragen. Ein Beleuchten aller beteiligten Personen und deren Einfluss auf die Situation kann Ihnen hier enorm helfen und die Augen öffnen.

7. Partnersuche

Flirts, Bekanntschaften und Partnerschaften stärken das Selbstbewusstsein in hohem Maße. Die Zuneigung und Liebe eines anderen Menschen sind die beste Bestätigung dafür, dass man selbst absolut liebenswert ist.

Deshalb geht mit einem liebenden Partner bzw. einer Partnerin in der Regel eine große Steigerung des Selbstbewusstseins einher.

Fällt die Partnersuche und das damit verbundene direkte Zugehen auf eine andere Person zunächst schwer, so bietet das Internet Möglichkeiten, zunächst auf Distanz neue Menschen kennen zu lernen. Hier kann man sich in der Regel Zeit lassen, bis man bereit ist und sich auf ein Treffen einlässt.

8. Vorbilder hinterfragen

Vermeintliche Vorbilder aus den Medien machen es dem Selbstbewusstsein schwer. Jeden Tag ist man konfrontiert mit Talenten, schönen Körpern und scheinbar perfekten Menschen. Der Vergleich mit diesen Menschen drückt auf das eigene Selbstwertgefühl.

Diese Menschen zu hinterfragen ist Grundbestandteil dieser Übung.

Nehmen Sie Ihr Arbeitsbuch zur Hand. Wählen Sie eine prominente Person für diese Übung und hinterfragen Sie kritisch deren „Schein“. Was tut diese Person wohl alles für ihr Aussehen, wahrscheinlich wurde im Fotostudio oder in der Bildredaktion nachgeholfen, was nimmt sie auf sich und um was würde diese Person Sie beneiden?

Mit diesem kritischen Hinterfragen macht man sich bewusst, dass das eigene Leben meist sehr viel mehr zu bieten hat, als die getrimmten und in Szene gesetzten Lebensgeschichten prominenter Persönlichkeiten.

9. Kritik

Hat man ein geringes Selbstwertgefühl und wird mit Kritik konfrontiert, kann diese sehr verletzen und dazu führen, dass man sich noch weniger zutraut. An selbstbewussten Menschen prallt unberechtigte Kritik ab bzw. wissen sich zu wehren. Berechtigte Kritik nutzen diese oft als Chance, sich zu verbessern und sich weiter zu entwickeln.

Notieren Sie in Ihrem Arbeitsbuch an Sie herangetragene Kritik. Im nächsten Schritt suchen Sie nach der Chance, die darin steckt und halten diese in Ihrem Buch fest.

10. Spiegel-Übung

Kaum jemand kann einen Menschen so gut von etwas überzeugen, wie er sich selbst. Bei dieser Übung macht man sich genau das zunutze.

Sie benötigen hierfür einen Spiegel. Stellen Sie sich davor, so dass Sie sich selbst ins Gesicht sehen. Blicken Sie sich dann in die Augen und sagen Sie sich:

„Ich bin ein wundervoller und liebenswerter Mensch.“

Diesen Satz wiederholen Sie, so oft Sie möchten. Natürlich können Sie auch eine andere Formulierung wählen.

Eine Variation dieser so genannten Affirmation kann auch gezielt für eine bevorstehende Situation verwendet werden. Vor einer wichtigen Prüfung kann man sich beispielsweise sagen: „Ich bin stark und ich schaffe das!“

Selbst von sich zu hören, was man im Grunde oft gar nicht glauben kann, setzt Prozesse im Gehirn in Gang, die dem Selbstbewusstsein zu neuem Antrieb verhelfen können.

11. Erfolgserlebnisse dokumentieren

Das Selbstvertrauen lebt von Erfolgen. Halten Sie jedes noch so kleine Erfolgserlebnis in Ihrem Notizbuch fest. Notieren Sie auch Ihre Gefühle, die Sie dabei hatten, aber auch jene, die Sie vor dem Erlebnis hatten.

Wenn dann wieder eine schwierige Situation bevor steht, blättern Sie in Ihren Erfolgsaufzeichnungen, und Sie werden daraus Kraft und neue Energie schöpfen.

Übungen zur Steigerung der Selbstsicherheit

12. NEIN

Das Wort „Nein“ kommt vielen Menschen schwer über die Lippen, obwohl es enorm wichtig für das eigene Selbstbewusstsein ist. Lernt man Nein zu sagen, achtet man automatisch auch sich selbst und die eigenen Bedürfnisse.

Meist wird schnell deutlich, dass andere Menschen nur selten große Probleme damit haben, wenn man etwas ablehnt. Mit einem Nein in der richtigen Situation erkennt man schnell, dass man selbst großen Einfluss auf die Geschehnisse hat, die das eigene Leben bestimmen. Man unterwirft sich nicht mehr so leicht.

Oft ist es sogar so, dass man mit einem Nein mehr respektiert wird, als wenn man zu allem Ja sagt.

Beginnen Sie mit einem Nein am Tag. Wenn wieder jemand mit einem Anliegen zu Ihnen kommt oder Ihnen etwas aufhalsen will, für das Sie gar nicht zuständig sind, sagen Sie höflich aber bestimmt Nein! Mit jedem Nein fällt es leichter und Sie gewinnen schnell an Selbstsicherheit.

Wenn es Ihnen anfangs schwer fällt, Bitten abzulehnen, bestimmen Sie selbst, wann Sie der Bitte nachkommen: "Ich kann das machen, aber erst am...!" Vermerken Sie jedes Nein, das für Sie einen Erfolg darstellt, in Ihrem Notizbuch.

13. Ich traue mich nicht, aber ich mache es trotzdem

Fehlt das Selbstvertrauen, geht man in der Regel jeder Herausforderung aus dem Weg. Und genau damit gerät man in eine Negativspirale, die einen immer weiter nach unten ziehen kann.

Aber man kann diesen Prozess auch umkehren, indem man bewusst herausfordernde Situationen sucht und sich diesen stellt. Man beginnt mit kleinen Herausforderungen. Und eine überwundene Herausforderung bildet ein Erfolgserlebnis, motiviert und lässt an Selbstsicherheit gewinnen.

Deshalb suchen Sie sich solche Herausforderungen, beginnend mit der kleinstmöglichen. Eine Affirmation kann bei der Überwindung sehr unterstützen, beispielsweise:

„Ich traue mich nicht, aber ich mache es trotzdem“ oder „Ich habe zwar Angst, mache es aber trotzdem!“

Die Stärke dieser zwei Affirmationen liegt zum einen darin, dass man seine Angst und Unsicherheit akzeptiert und sich zugesteht. Nur so können sie auch reduziert und dann abgelegt werden. Und zum anderen motiviert man sich gleichzeitig zum Handeln.

14. Forderungen

Menschen mit einem geringen Selbstvertrauen stellen häufig die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund.

Übung: Kommen Sie in eine Situation, in der man Sie benachteiligt oder in der Sie schlichtweg ein Bedürfnis empfinden, so sollten Sie sich dazu äußern. Gewöhnen Sie sich das Einfordern von Wünschen und Bedürfnissen an. Auch bei dieser Übung gilt: Beginnen Sie mit kleinen Forderungen und mit jeder Forderung wird es Ihnen leichter fallen.

15. In den Mittelpunkt setzen

Menschen mit wenig Selbstvertrauen neigen dazu, sich zu verstecken und sind darauf bedacht, sich nicht in den Mittelpunkt zu stellen. Um aus diesem Muster auszubrechen, muss man sich trauen, einmal etwas Aufsehen zu erregen. Selbstverständlich sollte dies nicht geschehen, indem man sich in einer Situation unangemessen verhält. Diese Strategie könnte sonst leicht kippen und nach hinten losgehen.

Setzen Sie sich also bewusst, aber dezent in den Mittelpunkt. Das kann beispielsweise mit einem auffälligen Kleidungsstück sein, das mehr Blicke erntet, oder mit einem Witz, den Sie in einer Runde erzählen, oder indem Sie pfeifend durch die Fußgängerzone spazieren.

16. Blickkontakt suchen

Der Weg zu mehr Selbstsicherheit führt auch über den Augenkontakt. Eine Person, die im Gespräch aber auch sonst den Augenkontakt zu anderen Menschen aufbauen und halten kann, wirkt automatisch selbstsicherer und gefestigt.

Suchen Sie bewusst den Augenkontakt und halten Sie diesen angemessen lange. Das fällt vor allem zu Beginn äußerst schwer. Deshalb sollten Sie mit dieser Übung bei vertrauten Personen beginnen und dann auf fremde Personen ausweiten.

17. Falsche Freunde

Es gibt Menschen, die das geringe Selbstbewusstsein eines anderen zu ihrem Vorteil nutzen. Solche Menschen, oft vermeintliche Freunde, sind wahre Energieräuber. Sie unterbinden eine Steigerung des Selbstbewusstseins allein dadurch, dass sie die betreffende Person ausnutzen und klein halten.

Befinden sich solche Menschen in Ihrem näheren Umfeld, versuchen Sie sich von Ihnen zu trennen oder deutlich zu distanzieren. Wenn das schwer möglich ist, machen Sie diesen Personen zumindest deutlich, dass Sie nicht länger gewillt sind, ausgenutzt zu werden. Dieses Trennen bzw. Distanzieren hat in der Regel eine große innere Befreiung zur Folge.

18. Fremde Menschen

Der Kontakt zu fremden Menschen ist für Personen mit einem geringen Selbstvertrauen häufig ein schwieriges Unterfangen. Um sich künftig auf diesem Gebiet etwas mehr zuzutrauen, sollte man sich bewusst in Situationen begeben, in denen der Kontakt zu fremden Menschen unumgänglich ist. Wie eine solche Situation aussehen kann, ist individuell und bleibt jedem selbst überlassen. So kann beispielsweise die Anmeldung in einem Verein oder auch die Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen eine solche Herausforderung darstellen.

Suchen Sie eine Situation oder einen Ort auf, wo Sie mehreren fremden Menschen begegnen. Als nächste Herausforderung versuchen Sie mit mindestens einer Person in Kontakt zu treten und das Gespräch zu suchen.

19. Lauter sprechen

Auch die Sprache und die Stimme haben Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein. So kann ein Sprachfehler dazu führen, dass man sich grundsätzlich im Hintergrund hält.

Menschen mit einem geringen Selbstvertrauen sprechen automatisch leiser.

Wenn Sie auch zum leisen Sprechen tendieren, versuchen Sie bewusst lauter zu sprechen. Beginnen Sie damit in Gesprächen mit vertrauten Personen. Dann üben Sie das Gleiche in Unterhaltungen mit Personen, die Ihnen nicht so vertraut sind. Auch ein Rhetorikkurs kann helfen, sich mit der eigenen Sprache und Stimme zu behaupten.

20. Körperhaltung

Mehr Selbstsicherheit kann man auch durch Kontrolle der eigenen Körperhaltung gewinnen. Die Haltung sollte stets aufrecht und gestärkt sein, nicht etwa zusammengesunken und klein. Man fühlt sich automatisch besser und auch sicherer, wenn man mit geradem Rücken und leicht geschwollter Brust auftritt.

Überprüfen Sie Ihre Körperhaltung in jeder Situation. Durch diese laufende Kontrolle wird ein Zurückfallen in alte Muster reduziert. Und nach kurzer Zeit hat man sich eine selbstsichere Körperhaltung angeeignet.

21. Eigenverantwortung übernehmen

Menschen mit einem schwachen Selbstwertgefühl verlassen sich in der Regel auf andere Personen und trauen sich selbst kaum etwas zu.

Ziel dieser Übung ist, dass Sie bewusst Aufgaben suchen und diese angehen, die Sie sich vorher nicht zugemutet hätten und anderen überließe. Eine solche Aufgabe kann beispielsweise ein unangenehmer Anruf sein. Der positive Nebeneffekt dieser Übung besteht darin, dass jede geschaffte Situation automatisch ein Erfolgserlebnis darstellt und Ihre Selbstsicherheit stärkt.

22. Träume und Wünsche erkennen

Durch das Benennen und Erkennen der eigenen Träume und Wünsche wächst das Bewusstsein, dass es weit mehr gibt, als ein Dasein in stiller Verborgenheit.

Ziehen Sie sich an einem Ort zurück, wo Sie nicht gestört werden. Entspannen Sie sich. Gehen Sie dann in Gedanken Ihren Träumen nach. Notieren Sie Ihre Wünsche und Träume in Ihrem Arbeitsbuch. Unabhängig davon, wie realistisch diese Träume sind. Allein dieses Niederschreiben kann neue Energien und Kräfte wecken und damit den Weg für Veränderungen frei machen.

23. Ziele erreichen

Ziele sind der Weg Richtung Erfolg. Durch mangelndes Selbstvertrauen findet man sich allerdings schnell in einer Form der Unbeweglichkeit, die das Erreichen großer Ziele unmöglich macht.

Beginnen Sie, sich kleine Ziele zu setzen, die auch erreichbar sind. Und mit jedem erreichten Ziel, und sei es beispielsweise „nur“ eine kleine Gewichtsabnahme, fühlt man sich zunehmend in der Lage, größere Herausforderungen zu schaffen und damit positiver in die Zukunft zu blicken.

Deshalb setzen Sie sich bewusst Ziele. Beginnen Sie mit kleinen, leicht erreichbaren und steigern Sie sich mit größeren Zielen.

24. Fehler akzeptieren

Die Einsicht, dass Fehler zum Leben gehören, ist eine der wichtigsten Erkenntnisse, die man auf dem Weg zu mehr Selbstsicherheit gewinnen muss. Man muss damit aufhören, den Fokus auf eigene Fehler zu legen und sich selbst zu kritisieren. Vielmehr sollte man lernen, dass Fehler immer auch einen Schritt nach vorne bedeuten können. Deshalb gestehen Sie sich Fehler zu. Sehen Sie die Fehler als Chance, sich weiter zu entwickeln.

25. Belohnungen

Eine in Aussicht gestellte Belohnung trägt zur Motivation bei. Für besonders fordernde Aufgaben, die ein wenig Überwindung kosten, sollten Sie sich auf alle Fälle belohnen. Wenn Sie das nächste Mal vor einer solchen Situation stehen, überlegen Sie sich vorher eine Belohnung. Das motiviert und gibt Kraft.

26. Haltung annehmen

Hierbei handelt es sich um eine einfache Körperübung, die dennoch große Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein haben kann. Stellen Sie sich hierzu aufrecht hin, sodass die Füße etwa hüftbreit auf dem Boden stehen.

Nun bauen Sie sich so auf, als hätten Sie unendliche Kraft, drücken den Brustkorb nach vorne und spannen die Schultern. Durch die Muskelspannung spürt man, wie viel Kraft in einem steckt und fühlt sich beispielsweise für eine kommende Aufgabe gestärkt.

27. Lächeln

Ein Lächeln und das Lachen haben positive Auswirkungen auf unseren ganzen Körper. Auch das Selbstbewusstsein bleibt von diesen Effekten nicht unberührt.

Nehmen Sie für diese Übung einen Bleistift zwischen die Zähne und halten diesen für dreißig Sekunden fest, ohne dass er hierbei die Lippen oder die Zunge berührt. Hierdurch entsteht ein sehr breites Grinsen, das auf wichtige Punkte im Gesicht drückt und mit beinahe sofortiger Wirkung Energie und Selbstbewusstsein weckt.

28. Negativen Gedanken den Kampf ansagen

Nicht selten richtet man das eigene Selbstvertrauen zugrunde, indem man sich selbst ständig kritisiert und so ein Gefühl erzeugt, nur wenig wert zu sein.

Selbstkritik sollte man sich also unbedingt abgewöhnen. Wenn Ihnen solche negativen und dekonstruktiven Gedanken in den Sinn kommen, halten Sie bewusst inne und fordern Sie die innere Stimme auf: „Halt die Klappe!“

Dieses bewusste Innehalten macht eine „Gedankenumkehr“ – also von dekonstruktiv in konstruktiv, von negativ in positiv – möglich, bis die „guten“ Gedanken schließlich überhand nehmen.

Hilfreich bei diesem Prozess kann auch ein 30 Zentimeter langer Streifen sein, den man aufrollen und abschneiden kann. Markieren Sie auf diesem Streifen die ersten 10 Zentimeter in grüner, die zweiten 10 in gelber und die letzten zehn Zentimeter in roter Farbe.

Diesen Streifen tragen Sie nun immer bei sich und schneiden oder reißen einen Zentimeter ab, sobald Sie sich selbst kritisieren. Man beginnt mit dem grünen Bereich. Ziel ist es, dem roten Bereich und am besten sogar dem gelben möglichst lange fern zu bleiben.

29. Auf das Äußere achten

Man muss sich in seiner Haut und in seinen Kleidern wohl fühlen. Nur dann kann man nach Außen auch so auftreten. Deshalb sollte man großen Wert auf die Körperpflege und die Kleidung legen. So kann man beispielsweise schon mit einer neuen passenden Frisur enorm an Selbstsicherheit gewinnen.

30. 30-Sekunden-Countdown

Vor einer schwierigen Situation hat sich der 30-Sekunden-Trick bewährt, um Kraft zu sammeln und zur Ruhe zu kommen. Bevor man sich also der Herausforderung stellt, wie beispielsweise ein Gespräch mit dem Vorgesetzten, atmet man ruhig und tief und zählt im Sekundentakt von 30 rückwärts.

Ist die halbe Minute verstrichen, gibt es kein Zurück mehr. Mit der gewonnenen Energie ist man in der Lage, auch schwere Handlungen leichter anzupacken.