



SELBSTSICHERES AUFTRETEN UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG – MEHR STÄRKE VON INNEN, MEHR WIRKUNG NACH AUSSEN.

- 1. Selbstbewusst auftreten und so die eigene Wirkung verstärken**
- 2. An Selbstsicherheit gewinnen durch unsere Tipps**
- 3. Wie wir Sie mit Übungen zu mehr Selbstsicherheit unterstützen**
- 4. Wie wird man selbstsicherer? Kleine Übungen für ein größeres Ich**

1. Selbstbewusst auftreten und so die eigene Wirkung verstärken

Ob im Meeting oder bei einer größeren Veranstaltung – manch einer betritt den Raum und beeindruckt durch seine bloße Präsenz. Ein solches Charisma hat nichts mit äußeren Merkmalen wie Körpergröße, Schönheit oder Korpulenz zu tun, sondern ist zumeist Folge innerer Klarheit.

Im Umkehrschluss heißt das: Konzentrieren Sie sich verstärkt auf das, was Sie als Person ausmacht, werden Sie sich Ihrer selbst bewusst. Denn das führt zu mehr Selbstbewusstsein.

Nur: Wie geht das? Wie lässt sich selbstbewusstes Auftreten lernen, ohne dass es aufgesetzt oder eingeübt wirkt?

Die Antwort ist einfach: Lassen Sie sich von einem Profi zu Ihrem Selbst führen. Bereits in kürzester Zeit – während unserer zwei Seminartage – zeigen wir Ihnen durch spezielle Techniken und Trainings, wie Sie auch im stressigen Alltag zu sich selbst finden können. Ein höheres Selbstbewusstsein bedeutet konkret

- **Sie haben mehr Überzeugungskraft**
- **Unvorhergesehene Situationen können Sie souverän bewältigen**
- **Sie erhöhen Ihre Akzeptanz bei anderen**
- **Es gelingt Ihnen, Aufgaben realistischer einzuschätzen und zum Erfolg zu führen**

2. An Selbstsicherheit gewinnen durch unsere Tipps

Im Business entscheiden oft eine gute Kommunikationsfähigkeit und eine selbstbewusste Körpersprache über Erfolg oder Misserfolg.

Allerdings ist uns oft selbst nicht bewusst, was wir durch unsere Mimik und Gestik signalisieren. Denn Körpersprache geschieht meistens selbsttätig und ohne dass wir sie steuern.

Am Anfang der Persönlichkeitsentwicklung gilt die Achtsamkeit vor allem sich selbst. Wir motivieren Sie, sich selbst zu betrachten, willentlich an der Entfaltung des Ich zu arbeiten und sich dahingehend zu verändern, dass Sie mit sich selbst im Reinen sind.

Und ganz wichtig: Für diese Reise zu sich selbst sind Sie nie zu alt. Eine positive Ausstrahlung durch Selbstbewusstsein können Sie jederzeit gewinnen – in jeder Position, auf jeder Lebensstufe und auch im höheren Lebensalter.

Das lernen Sie unter anderem in unserer Weiterbildung zum Thema „Selbstbewusstsein trainieren“:

- **Die fünf Regeln der Selbstsicherheit**
- **Wie steigern ich mein Einfühlungsvermögen?**
- **Außensicht und Eigenbild einander annähern**
- **Wie löse ich beim Gesprächspartner positive Gefühle aus?**

3. Wie wir Sie mit Übungen zu mehr Selbstsicherheit unterstützen

In unserem Training erlernen Sie Methoden und erhalten zahlreiche Tipps, um selbstbewusster zu werden. Das stärkt Sie nicht nur, sondern Sie werden auf andere auch glaubhaft und vertrauensvoll wirken. Der Kurs Selbstsicheres Auftreten und Persönlichkeitsentwicklung eignet sich daher vor allem für Führungskräfte, Teamleiter und Vertriebler.

Unsere Seminare zeichnen sich durch einen hohen Praxisbezug aus: In kleinem Kreis mit maximal 9 Teilnehmern beginnen Sie mit Wahrnehmungsübungen, sie lernen neue Sichtweisen durch Gruppendiskussionen kennen und erhalten schließlich wertvolle Hilfe, um das Erlernte in den Alltag zu transferieren.

4. Wie wird man selbstsicherer? Kleine Übungen für ein größeres Ich

Sie können gleich beginnen, Ihre Selbstsicherheit zu trainieren. Los geht's – nachfolgend ein paar Übungen:

1. **Sehen Sie davon ab, sich mit anderen zu vergleichen. Achten Sie mehr auf das, was Sie fühlen, wirklich von sich aus wollen und können. Das Leben ist kein Wettbewerb, bei dem Sie sich ständig im Konkurrenzkampf mit anderen befinden. Das Vergleichen führt nur zu Minderwertigkeitsgefühlen und damit zu einem Schrumpfen Ihres Selbstbewusstseins.**
2. **Nehmen Sie Kritik nicht allzu persönlich. Insbesondere, wenn diese nicht konstruktiv gemeint ist. Üben Sie sich darin, destruktive, böswillige Kritik von gut gemeinter zu unterscheiden. Konstruktive Kritik ist kein Angriff auf Ihre Person, sondern betrifft nur Ihre Leistung. Von einer solchen Kritik können Sie lernen.**
3. **Freuen Sie sich über Komplimente und feiern Sie Ihre Erfolge. Sie dürfen über gute Leistungen stolz sein und positive Bemerkungen annehmen. Das ist jedes Mal ein Kick für Ihr Selbstbewusstsein und stimmt Sie glücklich.**



**Gemeinsam.
Lernen für
mehr Wissen.**