4 TIPPS, UM HEMMUNGEN SPIELEND LEICHT ZU ÜBERWINDEN

Veröffentlicht am 27.03.2024 um

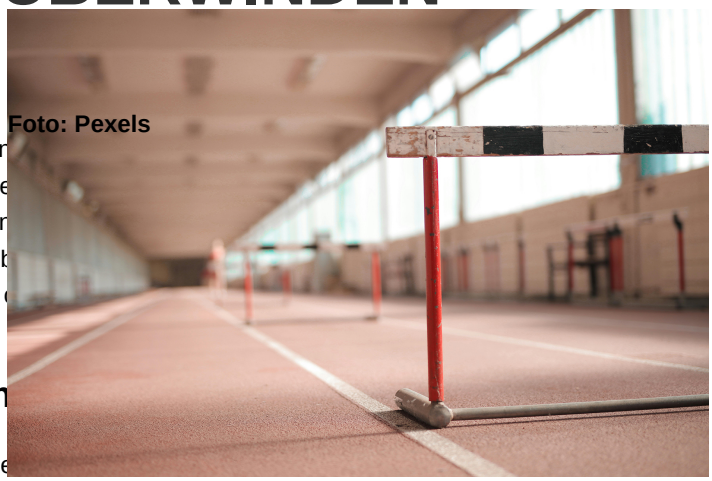

Foto: Pexels

Wir alle haben bestimmt schon mal einen Moment im Leben erlebt, in dem wir uns wünschten, unsichtbar zu sein uns aber nicht getraut, über unseren Schatten zu springe Leben voll und ganz auszukosten.Doch bevor Sie sich ein lieber versuchen, einen Weg zu finden, Hemmungen zu üb Ansätze infrage. Einige, wie Selbstgespräche, Poppers nehmen.

Tipp 1: Positive Selbstgespräche füh

Mit wem reden Sie am meisten? Mit Ihrem Partner, Ihrer be Leicht daneben. Niemand spricht mehr mit Ihnen als Sie selbst. Diese innere Plaudertasche hat eine Menge Einfluss auf unser Handeln, auch wenn wir viele der Selbstgespräche gar nicht bewusst wahrnehmen. Es ist dennoch an der Zeit, sie zu unserem Verbündeten zu machen.Lächeln Sie sich selbst im Spiegel zu – ja, auch wenn Sie früh aussehen wie ein gerupftes Huhn. Und wenn Ihr innerer Kritiker sich meldet, sagen Sie: „Danke für deine Meinung, aber ich versuche mal etwas Positives an dieser Situation zu finden.“ Denn wie oft tritt der schlimmste vorhergesehene Fall schon ein? Größtenteils läuft es immer viel besser als erwartet. Seien Sie jedoch geduldig mit sich. Auch bei der Kommunikation mit uns selbst kann es dauern, bis wir einen besseren Draht gefunden haben.

Tipp 2: Etwas Hilfe in Anspruch nehmen

Sie müssen nicht immer der einsame Wolf sein, der seine Probleme alleine in der Wildnis löst. Manchmal ist es völlig in Ordnung, sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht. Vielleicht reichen schon einige Gegenstände, die uns Halt geben. Stecken Sie sich einen Stein mit der Aufschrift „Mut“ in die Tasche und greifen Sie danach, wenn Sie mutig sein wollen. Sie schaffen es hingegen nicht, sich mit Ihrem Partner so auszuleben, wie Sie es gerne hätten? Dann probieren Sie doch Pentylnitrit aus.Vom professionellen Coaching über Selbsthilfegruppen bis hin zum Ratgeberbuch aus dem Buchladen um die Ecke – Hilfe kommt in vielen Formen daher. Das Internet ist voller Foren und Communitys, in denen Sie sich austauschen und Tipps holen können. Und manchmal hilft auch ein motivierender Rat von der Familie oder von Freunden.

Tipp 3: Die Komfortzone verlassen

Unsere Komfortzone ist wie eine kuschelige Decke im Winter – warm und sicher. Aber unter der Decke passiert eben auch nicht viel. Innovation, Überraschungen und das wahre Leben finden draußen statt. Zeit, die Decke abzulegen!Das bedeutet nicht, dass Sie Ihr Leben über den Haufen werfen müssen. Sprechen Sie einfach fremde Menschen an, nehmen Sie einen anderen Weg zur Arbeit oder probieren Sie etwas Neues beim Essen. Reisen Sie nicht immer an den gleichen Ort, sondern wagen Sie ein neues Ziel. Feiern Sie jeden kleinen Schritt und seien Sie stolz auf sich. Bald werden Sie merken, dass das Unbekannte gar nicht so schrecklich, sondern ziemlich spannend sein kann.

Tipp 4: Visualisierung und Affirmationen nutzen

Wissenschaftler wissen mittlerweile, dass unser Gehirn keinen großen Unterschied zwischen Realität und Vorstellung macht. Nutzen Sie das zu Ihrem Vorteil! Visualisieren Sie, wie Sie mit Leichtigkeit über Ihre eigenen Grenzen hinausschreiten. Seien Sie der Regisseur Ihres eigenen Erfolgsfilms.Affirmationen sind hingegen positive, motivierende Sätze, die Sie sich immer wieder vorsagen können. Wenn Sie diese ständig wiederholen, trainieren Sie Ihr Selbstbewusstsein wie ein Muskel –

und irgendwann sind Sie tatsächlich selbstbewusst und stark.