

TODO

MIT JULIA FRANK
& SARAH OPPENLÄNDER

Sarah und Julia erklären euch anhand von Tipps und Übungen, wie ihr mehr Sicherheit für die unterschiedlichsten Situationen gewinnt.

MEHR SICHERHEIT IN ENTSCHEIDUNGSSITUATIONEN

Du stehst vor einer wichtigen Entscheidung und weißt nicht, wie du dich entschließen sollst? Du bist dir unsicher, ob Option A oder Option B die bessere Wahl ist? Hier findest du verschiedenste Herangehensweisen zur leichteren Entscheidungsfindung:

ÜBUNG 1: REISE IN DIE VERGANGENHEIT

Wie hast du bisherige Entscheidungssituationen gemeistert? Wie bist du vorgegangen?

Auf welche Entscheidungen blickst du positiv zurück und bist nach wie vor 100 Prozent davon überzeugt?



Welche Entscheidungen stellten sich im Nachhinein als „Fehler“ heraus? Konntest du der Situation trotzdem etwas abgewinnen? Was hat sich daraus wiederum ergeben?

ÜBUNG 2: WAS WÄRE WENN ...?

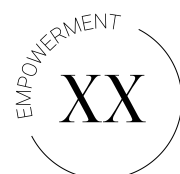
Stell dir vor, du hast dich für Option A entschieden. Wie fühlt sich das an?

Was lässt dich an der Entscheidung für diese Option zweifeln? Auf einer Skala von 1-10, wie realistisch ist es, dass dieses Szenario tatsächlich eintritt?

Wiederhole dies mit allen anderen Optionen.

ÜBUNG 3: SCHUBLADENDENKEN

Schreibe die Entscheidungsszenarien und -optionen auf einen Zettel, und lege diesen für ein paar Tage in eine Schublade, um etwas Abstand zu gewinnen. Hole das Stück Papier nach zwei-drei Tagen wieder heraus und versuche, sachlich die Vor- und Nachteile für die jeweiligen Entscheidungsszenarien und -optionen abzuwägen.



MEHR SICHERHEIT IN SITUATIONEN DES SELBSTZWEIFELS

Warst du schon einmal in einer Situation, in der du vor zahlreichen neugierigen Gesichtern einen Vortrag halten solltest und dir das Herz fast in die Hose gerutscht ist? Oder diesen Moment, in dem du dich nicht traust, das zu sagen oder zu fragen, was du denkst – aus Angst, dass es nicht gut ankommen wird? Situationen, in denen du neue, vielleicht unkonventionelle Ideen lieber für dich behältst? Dann helfen dir vielleicht die folgenden Übungen.

ÜBUNG 1: EINATMEN, AUSATMEN

Was sehr stark nach Yoga und Meditation klingt, kann auch in Situationen der Unsicherheit nützen. Manchmal hilft es schon nur, fünfmal lange ein- und auszuatmen. Konzentriere dich dabei voll und ganz auf deine Atmung. Dadurch entspannst du und kannst das Gefühl der Unsicherheit etwas besser ausblenden.

ÜBUNG 2: DU BIST STARK

Was sind deine Stärken? Auf was kannst du wirklich stolz sein? Rufe dir genau das in Erinnerung, wenn du mal wieder von starken Selbstzweifeln geplagt bist.

Extratipp: Führe eine Art Tagebuch, in welchem du Situationen, in denen du Stärke bewiesen hast oder die du besonders gut gemeistert hast, festhältst. Das kannst du immer wieder zur Hand nehmen, wenn du dich unsicher fühlst.



ÜBUNG 3: DU BIST AUCH NUR EIN MENSCH

Wir sind alle Menschen – Dinge gelingen uns mal mehr, mal weniger gut. Gerade wenn etwas schiefgeht, neigen wir dazu, uns selbst zu verurteilen. Dies wiederum ist ein guter Nährboden für zukünftige Unsicherheit, den wir mit dieser Übung endgültig eliminieren wollen.

*Dir ist etwas so gar nicht geglückt; du hast einen Fehler gemacht? Stell dir vor, das wäre einem*r Freund*in passiert. Was würdest du dieser Person sagen? Du würdest vermutlich tröstende und liebevolle Worte finden und vielleicht sogar einen Lösungsvorschlag bieten.*

Und jetzt überleg nochmals genau, was du dir sagen wirst, wenn mal wieder etwas schief geht bzw. schiefgehen könnte.

