

Mira Salm

Schüchtern heit überwinden

inkl. 15 Tage
Übungsprogramm



Impressum:

Schüchternheit:

So befreien Sie sich in 15 Tagen von Schüchternheit und
Selbstzweifeln!

Eine Schritt für Schritt Anleitung, wie Sie Schüchternheit
überwinden, Selbstsicherheit aufbauen, unbeschwert
Smalltalk führen und auf andere Menschen zugehen
(Schüchternheit überwinden, schüchtern, Selbstzweifel,
Smalltalk, Kontakte knüpfen, Freunde finden,
Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen,
Schüchternheit)

Mira Salm

Copyright: © 2017 Mira Salm

Copyright Coverbild: © by-studio-fotolia.com

published by: neopubli GmbH, Berlin

www.epubli.de

ISBN: 978-3-7450-5175-9

Ein Ratgeber aus der Reihe der Mira Salm Bücher

Die Mira Salm Buchreihe macht Frauen
stark, gelassen, geliebt und glücklich

(aber natürlich dürfen auch Männer dieses Buch lesen)



Inhalt

TEIL I – Schüchternheit überwinden

Warum Sie Ihre Schüchternheit überwinden sollten

Unsere Komfortzone und was passiert, wenn wir sie verlassen

Wir brauchen Gründe, um unsere Komfortzone zu verlassen – sammeln Sie IHRE Gründe

PRAXIS: So überwinden Sie Ihre Schüchternheit in 3 Schritten

PRAXIS: So sind Sie in 15 Tagen Small-Talk sicher und gehen unbeschwert auf andere Menschen zu

BONUS: So überwinden Sie Selbstzweifel in 3 Schritten

TEIL II – 3 Rituale für mehr Selbstliebe

Ritual 1: Werden Sie stolz auf sich

Ritual 2: Erkennen Sie Ihren eigenen Wert

Ritual 3: Befreien Sie sich von (alten) Schuldgefühlen

TEIL III – Kleiner Trick für ein starkes Selbstbewusstsein

Schlusswort

Mein Geschenk für Sie – Ein 7 Tage Übungsprogramm für mehr Selbstliebe

Anhang, Haftungsausschluss und Copyright

TEIL I - Schüchternheit überwinden

Warum Sie Ihre Schüchternheit überwinden sollten

Introvertierte und schüchterne Menschen werden oft in denselben Topf geworfen. Es wird angenommen, Introversion und Schüchternheit seien ein und dasselbe, doch das stimmt so nicht.

Introversion ist eine Veranlagung, mit der wir ganz wunderbar leben und erfolgreich werden können (wenn wir wissen, wie wir als introvertierter Mensch sichtbar werden). Schüchternheit dagegen ist eine Blockade, unter der wir in der Regel leiden.

Wenn wir introvertiert sind, haben wir von Natur aus ein geringeres Bedürfnis, mit anderen Menschen im Kontakt und im Austausch zu sein, als extrovertierte Menschen.

Schüchternheit hingegen zwingt uns dazu, uns zurückzuhalten, wo wir uns eigentlich gar nicht zurückhalten wollen. Sie erschwert es uns, mit Menschen in Kontakt zu kommen, neue Freunde oder einen Partner zu finden und auch im Beruf erfüllende Beziehungen zu unseren Kollegen und Vorgesetzten aufzubauen.

Ja, sie macht uns sogar das tägliche Leben schwer, wenn wir Hemmungen davor haben, ein notwendiges Telefonat zu führen oder im Restaurant die Bedienung zu rufen.

Diese Blockade der Schüchternheit ist keine „Typfrage“ und sie ist auch nicht angeboren, sondern sie bildet sich im Laufe meist vieler Jahre, manchmal bereits in unserer Kindheit, aufgrund von Erfahrungen, die wir gemacht haben.