

Dr. Angela Fetzner

# So gewinnen Sie mehr Selbstbewusstsein



**Dr. Angela Fetzner**  
**So gewinnen**  
**Sie mehr**  
**Selbstbewusstsein**

**Impressum:**

© 2014-2019 Dr. Angela Raab geb. Fetzner  
alle Rechte vorbehalten

**Gartenstr. 10**

**56462 Höhn**

**www.angela-fetzner.de**

**kontakt@angela-fetzner.de**

**4. Auflage 2019**

**Umschlaggestaltung:**

ZERO Werbeagentur, München unter  
Verwendung von Motiven von shutterstock.com

**EBook-Satz:** Michael Raab

**Cover-Foto:** © lassedesignen  
shutterstock.com

**Inhaltsverzeichnis**

[Prolog](#)

[Was ist das Selbstbewusstsein?](#)

[Wurzeln in der Kindheit](#)

[Die Macht der Glaubenssätze](#)

[Das „böse Kind“](#)

[Mit Ängsten umgehen](#)

[Kritik richtig annehmen](#)

[Wer kritisiert?](#)

[Wechseln Sie die Perspektive](#)

[Persönliche Beziehung zum Kritiker](#)

[Versteht das Gegenüber Sie?](#)

[Kritiker ohne fundiertes Wissen](#)

Glauben Sie an sich!

## Geheimnisse erfolgreicher Menschen

Der Schein trügt

Geheimnis Nr. 1: Gehen Sie Risiken ein und lernen Sie aus Erfahrungen

Geheimnis Nr. 2: Umgeben Sie sich mit Gleichgesinnten

Planen Sie Ihre Zukunft

Behalten Sie Ihr Ziel im Auge

Machen Sie!

An Rückschlägen wachsen

Geheimnis Nr. 3: Hören Sie auf zu träumen

Denken Sie daher öfter mal an sich

Geheimnis Nr. 4: Machen Sie das, was Ihnen gefällt

Geheimnis Nr. 5: Nehmen Sie Ihre Ängste nicht mehr so ernst

Was sind Ihre Stärken?

Was ist mit Ihren Schwächen?

Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl!

Wann haben Sie zum letzten Mal „Nein“ gesagt?

Ihre innere und äußere Haltung

Der Spiegel ist Ihr Freund

Trainieren Sie Ihre Stimme

Schreiben Sie ein Wertebuch

Pflegen Sie sich

Belohnen Sie sich

## Zur Autorin

### Ein herzliches Dankeschön

Bücher von Dr. Angela Fetzner

### Leseprobe „Wege zur Gelassenheit“

Prolog

Was ist eigentlich Gelassenheit?

Gelassenheit in der Philosophie

Warum sollte man Gelassenheit erlernen?

Ist Gelassenheit angeboren?

Was steht der Gelassenheit im Wege?

Die negativen Auswirkungen mangelnder Gelassenheit

Ende der Leseprobe

***„Die Zukunft hat viele Namen. Für die Schwachen ist sie das Unerreichbare, für die Furchtsamen ist sie das Unbekannte, für die Mutigen ist sie die Chance.“***

**Victor Hugo (1802-1885, französischer Schriftsteller)**

## Prolog

Ich freue mich, dass Sie dieses Buch gekauft haben. Denn das bedeutet, dass Sie nicht mehr länger unter einem schwachen Selbstbewusstsein leiden möchten. Sie wollen stattdessen Ihrem Leben einen Schubs in die richtige Richtung geben und selbstbewusster auftreten.

In diesem Buch finden Sie viele Informationen, wie Sie Ihr Leben ändern können. Wie entwickelt sich eigentlich unser Selbstbewusstsein? Wie gehe ich mit Ängsten oder Kritik um? Was machen erfolgreiche Menschen anders? Last but not least finden Sie eine Reihe von wertvollen Übungen, die Sie durchführen können, um Ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Lassen Sie sich Zeit und gehen Sie in Ihrem Tempo vor. Den wichtigsten Schritt haben Sie bereits getan - Sie haben beschlossen, etwas zu ändern.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und neue Erkenntnisse beim Lesen.

**Herzlichst Ihre Apothekerin Dr. Angela Fetzner**

## Was ist das Selbstbewusstsein?

Was ist eigentlich Selbstbewusstsein? Es gibt mehrere Bedeutungen, von denen für dieses Buch aber nur eine wichtig ist: Wer selbstbewusst ist, weiß, dass er über Fähigkeiten verfügt, die ihn zu etwas Besonderem machen. Er ist überzeugt von sich und trägt dies auch nach außen. Genauso ist sich ein selbstbewusster Mensch aber auch bewusst, welche Schwächen er hat. Da es nur natürlich ist, sowohl Stärken als auch Schwächen zu besitzen, kann er beides entsprechend für sich nutzen. Er weiß, dass es nicht schlecht ist, auch Schwächen zu haben und diese zu zeigen - so erkennt er sich in seiner Gesamtheit an. Während andere mit einem niedrigen Selbstbewusstsein aufgrund ihrer Schwächen ständig an sich zweifeln, steht der Selbstbewusste zu sich und findet sich großartig. Selbstbewusstsein wird daher häufig mit dem Selbstwertgefühl gleichgesetzt. Im Leben macht sich dies bemerkbar, indem die Person sich optimistisch zeigt und darauf vertraut, dass alles in ihrem Sinne geschieht.

Bei einem starken Selbstbewusstsein beziehungsweise Selbstwertgefühl sind Sorgen zwar möglich, nehmen aber nicht überhand. Ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein kommt aber längst nicht so häufig vor, wie Sie vielleicht vermuten. Es ist relativ leicht, nach außen eine Maske aufzusetzen, sich ständig gut gelaunt und zuversichtlich zu zeigen oder nicht über seine Sorgen im Alltag zu reden. Wie es allerdings hinter der Fassade tatsächlich aussieht, ist oft nicht erkennbar.