

Sven Meissner

**Selbstbewusst
durchs Leben
gehen**

Selbstbewusst durchs Leben gehen

[Titelseite](#)

[Vorwort](#)

[Titel - 3](#)

[Von krankhaftem Selbstwert](#)

[Der Feind des Selbstbewusstseins: Angst](#)

[Was kann Angst auslösen?](#)

[Wie kann man Angst abbauen?](#)

[Mut macht Mut](#)

[Mangelnde Schlagfertigkeit haut uns um](#)

[Wie schlagfertig sind wir eigentlich?](#)

[Das Rätsel von Spontanität?](#)

[Tipps vom Experten für Schlagfertigkeit](#)

[Wie trainiert man schlagfertige Reaktionen?](#)

[Positives Denken fördert Selbstvertrauen](#)

[Der Wert von Affirmationen](#)

[Welche Rolle spielt Autosuggestion?](#)

[Wie Sport das Selbstbewusstsein steigert](#)

[Kennen Sie Runner's High?](#)

[Sie haben es im Blut!](#)

[Sport stärkt Psyche und Selbstwert](#)

[Gehirn entlastet - durch Sport!](#)

[Gehen Sie mal an Ihre Grenzen](#)

[Titel - 4](#)

[Back to the roots: Kinder stark machen](#)

[Selbstbewusst den Traumpartner ansprechen](#)

[Rückgrat im Beruf schadet nie](#)

[Packen Sie Ihre Aufgaben endlich an!](#)

[So trainieren Sie Ihr Selbstbewusstsein](#)

[Schluss mit „sorry“ und „Bitte“](#)

[Meditation und Entspannung](#)

[Durch Körperhaltung zu Selbstbewusstsein](#)

[Tricks zur Körperhaltung](#)

[Schlusswort](#)
[Impressum](#)

Selbstbewusst durchs Leben gehen

Stark sein in Liebe und Beruf

Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Copyright 2012 Helmut Gredofski

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Juristen oder Wissenschaftler verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder gesundheitlicher Vorsorge immer den Rat Ihres Arztes oder anderen geschulten medizinischen Fachpersonals ein.

Vorwort

Manchen scheint's der liebe Gott im Schlaf geschenkt zu haben. Andere müssen dafür hart kämpfen. Aber beide können es. Das ist die gute Nachricht. Da gibt es Menschen, die den Raum füllen, wenn sie ihn nur betreten. Alle Augen kleben an ihnen. Und sie wissen die Situation für sich zu nutzen. Sie sind nämlich selbstbewusst bis in die Haarspitzen. Diese Typen gehen sicher durch den Raum und spielen mit ihrem Charme, finden hier und da einen passenden Spruch und flirten selbstbewusst mit der Kraft ihrer Sympathie.

Andere dagegen haben verdammt viel auf dem Kasten oder sehen auch gut aus, können es aber nicht nutzen, weil ihnen schlicht der Mut fehlt. Sie haben eine tolle Präsentation erarbeitet, hervorragende Ideen und wirklich Ahnung, können sich aber nicht verkaufen. Sie verhaspeln sich im Vortrag, vergessen die Fakten aus Lampenfieber oder vermässeln einfach jeden Auftritt. Natürlich findet einiges auf der Sympathie-Ebene statt, aber nicht alles. Man sagt ja auch: „Die schönsten Menschen haben den besten Sex.“ Da ist etwas dran. Aber mit ein paar Tricks und Kniffen können auch weniger gut Aussehende ihren Spaß haben – und auch nicht schlecht.

Nun kann man sich in den Schmollwinkel zurückziehen und sich selbst bemitleiden („Mich mag ja sowieso keiner – Ich schaffe es eh nie“) – oder man lernt es. Ja, Sie haben richtig gehört: Selbstbewusstsein kann man trainieren und wie Mathematik oder Englisch lernen. Es ist sogar einfacher und macht obendrein auch noch Spaß. Warum? Weil man spürt, wie die eigene Lebensqualität dadurch steigt. Jemand, der selbstbewusst durchs Leben geht, hat mehr davon. Dem fallen Aufgaben leichter; er ist erfolgreicher; solche Menschen finden leichter einen Partner; für sie ist eine Beziehung erfüllter und interessanter. Und das

besondere Geheimnis einer harmonischen Beziehung ist, wenn beide Partner selbstbewusst sind. Dann trifft man sich auf Augenhöhe, quasi als Team. „Gemeinsam sind wir stark und unschlagbar“, heißt es doch. Nicht umsonst gilt ein gesundes Selbstbewusstsein als Schlüssel zum Leben in Harmonie, Zufriedenheit und mit Erfolg. Blicken Sie also nicht neidisch auf Ihren Nachbarn, Freund oder Freundin – machen Sie es ihnen einfach nach. Wie das geht, zeigt Ihnen dieses eBook. Sie bekommen Tipps, wie Sie künftig selbstbewusster werden können. Denn das brauchen Sie für Liebe und Beruf. Vergessen Sie die graue Maus, das Mauerblümchen oder den Loser. Sie haben es in der Hand. Packen Sie es also – Ihr Glück!

Titel

Was können manche, was andere nicht schaffen?

Wir alle kennen Menschen, denen man **schauspielerisches Talent** nachsagt: **Selbstdarsteller**, Inszenierer (sich selbst in Szene setzen) – ja **Felix Krull**. Kennen Sie Felix Krull, den **Hochstapler** aus dem Film von Kurt Hoffmann nach einem unvollendeten Roman von Thomas Mann? Dieser adrette junge Concierge in einem Luxushotel machte für seine „Kunden“ nahezu alles möglich, bis er selbst nicht mehr zwischen Realität und Wirklichkeit, dem Dienstleister und den sehr betuchten Kunden, unterscheiden konnte. Dieser Felix Krull war so selbstbewusst, dass er aus allen **kritischen Situationen** mit Leichtigkeit wieder hinausfand – bis sein Kartenhaus zusammenbrach. Der Unterschied zwischen Hochstapelei und Selbstbewusstsein besteht nämlich genau darin. Echtes Selbstbewusstsein hat **Fundament** und ist **unerschütterlich**. Der Hochstapler spielt ein gefährliches Spiel und riskiert immer, dass er auffliegt. Hochstapler **missbrauchen Selbstbewusstsein**, um zu betrügen, und wenn es nur der Betrug an sich selbst ist. Dennoch darf man sich ruhig von Hochstaplern wie Felix Krull oder **Fred Postel** etwas abschauen. Fred Postel? Ja richtig, der **Postbote**, der es ohne echte Zeugnisse zum Amtsarzt und **Chefarzt** im Maßregelvollzug geschafft hatte. „Nehmen Sie gleich zwei Dokortitel, dann fragt man weniger!“ – war einer seiner selbstbewussten Sprüche. Was war sein Geheimnis? Er hat den Leuten aufs Maul geschaut und es Ärzten und Psychotherapeuten einfach nachgemacht,

abgeschrieben würden wir profan sagen. Dazu gehört Selbstbewusstsein, den Überraschungsmoment für sich nutzen - und im Fall Postel eine gewisse kriminelle Energie (gefälschte Zeugnisse, Diebstahl von Amtssiegeln), Dreistigkeit, ja und auch Nervenkitzel. Postel besaß die Dreistigkeit, als gesuchter Verbrecher in die Polizei-Führungsakademie in Hilstrup hinein zu marschieren und an Verschlussachen heranzukommen - über die Arbeit von Profilern, weil er wissen wollte, wie weit man ihm bereits auf der Spur war. Dazu rief Fred Postel einfach als vermeintlicher Staatsanwalt in der Bibliothek an und machte einen Termin aus. Er erschien, stellte sich als Staatsanwalt Dr. Sowieso vor und bekam einen Besucherausweis.

Der Aufsichtsperson trug er selbstbewusst auf, ihm doch die Verschlussache zur Arbeit von Profilern auszuhändigen. So schaffte Fred Postel es auch, in einer späteren Rolle eine Privataudienz beim Papst zu bekommen - als frisch gebackener Theologiestudent. Er ist in so viele Rollen geschlüpft. Letztendlich wurde ihm ein gesteigertes Geltungsbedürfnis attestiert. Aber er schaffte es sogar in seinen Gerichtsverhandlungen, durch ein bestimmtes selbstbewusstes Auftreten, Höflichkeit und geschicktes Mitleiderwecken, seine Richter milde zu stimmen. Postel hat zu alledem einen Bestseller geschrieben und ist heute nach verbüßter Haft gefragter Redner auf allen möglichen Kongressen und Veranstaltungen. Dort spricht er frei und offen über seine Köpenickiaden und zeigt den Leuten, wie man selbstbewusst auftritt - etwa wie in „Des Kaisers neue Kleider“. Der Hauptmann von Köpenick hat es ja allen gezeigt, dass Kleider Leute machen. Er kaufte sich eine Offiziersuniform und trat so selbstbewusst in Köpenick auf, dass man ihm die Stadtkasse aushändigte. Oder Sie erinnern sich bestimmt an den Kaiser, der schließlich nackt vor seinem Volk auftrat, weil man ihm einredete, dass er wunderbare Kleider trug. Manche Aktionen sind