

## ***5 ultimativen Tipps, mit denen du dein Selbstvertrauen stärken kannst.***

Schreib dir eine To-Do-Liste und pack es an!

Zu Training gehen, die Wohnung aufräumen, einkaufen gehen, oder oder für die Uni oder Schule lernen. Suche dir ein paar kleine Sachen raus und pack sie heute an. Auch wenn es nur Kleinigkeiten sind, es wird dein Selbstvertrauen stärken! Du fragst dich jetzt sicher was soll das? Wie soll das mein Selbstvertrauen stärken? Ganz einfach, du hast dir etwas vorgenommen und du hast es durchgezogen. Das stärkt dein Vertrauen in dich selber und in deine Fähigkeiten. Also, nichts wie los!

### **Tu mal was Neues**

Geh klettern, besuch eine Tanzgruppe oder ähnliches, es gibt tausend Angebote da draußen. Nutze sie! Du wirst mit neuen Leuten in Kontakt kommen, neue Fertigkeiten erlernen und so dein Selbstvertrauen stärken. Das Leben hat so viel zu bieten... Beweg dich weg von der Couch, geh raus und probier etwas Neues aus! „Das Leben gewinnt ausserhalb der Komfort-Zone!“

### **Mach Sport**

Mach ein Workout, geh laufen, klettern oder schwimmen. Mach irgendwas, egal was! Das wichtigste ist du bringst deinen Körper in Schwung und powerst dich zumindest ein bisschen aus. Das wird dein Engergielevel erhöhen, du kommst in Form, siehst besser aus und das zusammen wird natürlich dein Selbstvertrauen stärken!

### **Verwöhne dich**

Behandelst du dich selber schlecht? Höre auf damit! Es gibt keinen Grund dafür. Warum auch? Du hast etwas verbockt, na und? Die Vergangenheit ist vergangen, ohrfeige dich nicht deswegen auch noch dafür. Statt dessen: Nimm dir Zeit für dich selber und verwöhne dich. Das ist erlaubt und ich empfehle dir sogar, bewusst Auszeiten zu nehmen und dir etwas zu gönnen. Gönn dir eine Massage oder lies ganz einfach nur ein Buch, denn auch das kann entspannend sein!

### **Finde heraus, wer du bist**

Finde heraus, was dich ausmacht, was dir Spaß macht und wo du hin willst. Umso besser du dich selber kennst, umso mehr Selbstvertrauen wirst du haben. Versuche unterschiedliche Dinge aus. Mach' Fehler, fall' hin und steh' wieder auf. Wachse. Im Laufe der Zeit wirst du dich selber besser kennenlernen, dein Selbstvertrauen stärken und für dich und deine Meinung einstehen können. Lass dich Coachen.