

ZUVERSICHT UND SELBSTVERTRAUEN

Mit den eigenen Stärken den Kraftakt Krise meistern

Durch die Corona-Krise ist vieles ins Wanken geraten. In solchen Zeiten der Unsicherheit braucht es eine gehörige Portion Zuversicht und Selbstvertrauen, um sie auch mental gut zu überstehen. Was uns hilft, ist der Glaube an uns selbst. Leider neigen wir Frauen dazu, uns selbst gegenüber sehr kritisch zu sein und Zweifel bezüglich des eigenen Könnens zu hegen. Aber: Wer soll an uns glauben, wenn wir selbst nicht richtig an uns glauben? Schluss damit! Machen Sie sich stattdessen bewusst, über welche Ressourcen, also Fähigkeiten, Begabungen, Talente und positive Eigenschaften Sie verfügen.

Denn je bewusster wir uns unseres Potenzials sind, desto gezielter können wir es nutzen, um Lösungen zu entwickeln und unsere Ziele zu erreichen. Je stärker wir uns fühlen und je öfter wir unsere Stärken einsetzen, desto stärker sind auch Ausstrahlung, Präsenz, Wirkung, Power und Körpersprache. Wer sich selbst und seinen Fähigkeiten vertraut, steckt den Kopf nicht in den Sand, sondern richtet den Blick nach vorn. Vielleicht gilt es, neue Geschäftsfelder zu erschließen oder Kooperationen einzugehen, sich Unterstützung aus dem Umfeld zu organisieren oder grundsätzlich umzudenken – das Vertrauen in uns selbst schenkt uns die nötige Gelassenheit und Gewissheit, um solche Entscheidungen überhaupt treffen zu können. Je besser Sie sich Ihres Selbstwerts bewusst sind, desto weniger geraten Sie in



Antje Heimsoeth war Vermessungsingenieurin. Seit 2003 führt die Rosenheimerin ihr Institut, die Heimsoeth Academy®, in dem sie Seminare, Ausbildungen, Trainings und Coachings in den Bereichen Business, Gesundheit und Sport anbietet. Als Bestsellerautorin, Mental Coach und Keynote Speaker ist sie weltweit im Einsatz. Mehr Infos unter www.heimsoeth-academy.com.

In der ROSENHEIMERIN gibt sie Impulse, wie sich Frauen persönlich und beruflich entfalten können.

stressigen und schwierigen Situationen unter Druck. Selbstvertrauen räumt Zweifel aus. Es bedarf keines Vergleichs mit anderen, keiner Angst vor Misserfolgen, keiner Sorge über das, was andere denken mögen.

Übung: Stärken-Analyse

Auf welche Fähigkeiten und Fertigkeiten können Sie bauen? Was hilft Ihnen besonders bei der Lösung von Aufgaben? Welche Charaktereigenschaften und Stärken schätzen andere an Ihnen? Wann fühlen Sie sich „echt“? Welche Stärken würden Sie gern mehr nutzen?

Benennen Sie mindestens 15 Stärken, die Ihnen helfen, mit Aufgaben, Menschen und Situationen gut umzugehen. Fragen Sie Menschen Ihres Vertrauens, welche Stärken Sie wann häufiger einsetzen könnten. Schreiben Sie die Antworten auf. Das führt häufig zu Aha-Erlebnissen, weil andere Stärken in uns erkennen, die uns nicht bewusst sind. Skalieren Sie die Stärken: Zu wie viel Prozent leben Sie sie bereits, und was ist Ihr Wunschwert? Was müsste geschehen, damit Sie sich Ihrem Wunschwert annähern? Und wie können Sie Ihre Stärken im Beruf und Alltag konkret einsetzen? Geht das in Ihrem aktuellen Umfeld? Was müsste sich ändern?

Der Glaube an sich selbst beginnt mit dem Bewusstsein fürs eigene Potenzial. Und dieses Potenzial ist ein inneres Fundament, das keine äußere Krise erschüttern kann. Es ist die Basis einer gesunden Psyche – besonders in Zeiten wie diesen.