

**Ava Hauser**  
life alchemist 



# Selbstbewusst auftreten

5 Expertentipps, die dich in allen  
Situationen selbstsicherer machen

## Impressum

1. Auflage 2018

© Autorin und Copyright: Ava Hauser

Alle Rechte an diesem Buch liegen bei der Autorin.

Es dürfen Zitate und Teile daraus verwendet werden, sofern sie die folgende Quellenangabe enthalten: „Selbstbewusst auftreten – 5 Expertentipps, die dich in allen Situationen selbstsicherer machen von Ava Hauser – [www.ava-coaching.com](http://www.ava-coaching.com).“

## Bildnachweis

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com):

Coverfoto: tiger-3264048\_1920

# Inhaltsverzeichnis

Impressum .....	2
Bildnachweis .....	2
Inhaltsverzeichnis .....	3
„Power Talk“ kann jeder lernen .....	4
✦ 1 Atme, bevor du antwortest! .....	7
✦ 2 Gib den Ball mit einer Frage zurück! .....	9
✦ 3 Nie unnötig rechtfertigen! .....	11
✦ 4 Kritik ist in Ordnung! .....	12
✦ 5 Körpersprache einsetzen! .....	14
Für Fortgeschrittene .....	15

## „Power Talk“ kann jeder lernen

*Es gibt keine Schwächen, sondern nur Verbesserungspotenziale.*

*Hermann Simon*

Hast du schon einmal Menschen bewundert, die selbstsicher auftreten und scheinbar in jedem Gespräch mühelos überzeugen können? Du hast gedacht, dass diese Menschen – seien es Freunde, Familienmitglieder, Prominente oder Unbekannte – über irgendeine geheime Fähigkeit verfügen, die du leider nicht hast. Stimmt's? Das ist die erste Überzeugung, die du heute in den Mülleimer trittst. Denn sie stimmt ganz und gar nicht.

Überzeugende Kommunikation kann man lernen. Und nicht nur das. Es ist sogar möglich zu lernen, wie man nur mit Worten andere Menschen so manipuliert, dass sie den eigenen Argumenten folgen. Doch das ist nicht unser Thema. Wir wollen in diesem Buch die einfachen Grundlagen lernen, wie man in Gesprächen nicht das Heft aus der Hand gibt, sondern eine stabile Position behält, statt sich von seinem Gegenüber verunsichern zu lassen.

Also lass jetzt als erstes die Überzeugung los, dass nur begabte Menschen gut reden und überzeugend kommunizieren können. Tritt sie in die Tonne! Wie das geht? Ganz einfach. Du benutzt deinen Geist, genauer gesagt deine Vorstellungskraft. Du würdest dich vielleicht wundern, wie viele erfolgreiche Menschen ihre Vorstellungskraft benutzen, um ihre Ziele zu erreichen. Erfolgreiche Sportler, Athleten und Visionäre machen es uns vor. Sie alle arbeiten mit der Kraft der Imagination. Und sie nutzen diese konsequent für das Erreichen ihrer Ziele.

Nichts auf dieser Welt würde existieren, wenn wir nicht unsere Fähigkeit zur Imagination – also unsere Vorstellungskraft und Fantasie benutzen würden. Jeder Architekt hat zuallererst eine geistige Idee von dem Gebäude, das nachher leibhaftig und greifbar dasteht. Jeder Profisportler benutzt seine Vorstellungskraft, um sich die Leistung bewusst zu machen, die er im Wettkampf bringen will. Jeder Erfinder hat zuerst ein Bild seiner Erfindung im Kopf, bevor er sich daran macht, das Produkt tatsächlich zu bauen oder herzustellen.

Also los geht's! Deine Überzeugung, dass nur die anderen, die Selbstbewussten und Begabten so überzeugend und sicher kommunizieren können, ist ein Programm auf deiner Festplatte. Dein Gehirn ist die Hardware, also die Festplatte, und dort laufen nützliche und sinnvolle Programme. Es gibt dort aber auch Viren und Trojaner, die du

### Souveränität ist immer überzeugend

Es spielt absolut keine Rolle, ob du eine Rede halten musst, ein Gespräch mit deinem Vorgesetzten hast, ein Referat vortragen willst oder nervöse Unsicherheit beim Sprechen vor einer Gruppe von Menschen überwinden möchtest. Und es spielt keine Rolle, wie alt oder wie jung du bist.

Meine fünf Geheimtipps helfen dir in jeder Situation, in der du eine souveräne Haltung einnehmen möchtest.

# 5

ganz und gar nicht brauchen kannst. Die deine Leistung blockieren und hinderliche Gedanken produzieren. Also weg damit.

## *Selbstsabotage stoppen*

Bitte lies zuerst durch wie die Übung geht und mache es dann so wie hier beschrieben:

- Atme mit offenen Augen tief ein und richte deinen Blick nach oben, als würdest du deine eigenen Augenbrauen anschauen, atme dann aus.
- Atme mit offenen Augen und nach oben gerichteten Augäpfeln einmal tief ein und aus.
- Atme ein drittes Mal tief ein, schließe erst beim langsamen Ausatmen deine Augen und sage im Geist *Sofort in Theta!* Dies bringt dein Gehirn dazu, sich jetzt zu entspannen.
- Nun konzentriere dich auf einen Punkt in der Mitte deines Kopfes, also in etwa zwischen den Ohren. Stell dir vor, dass du das Bewusstsein aus all deinen Körperzellen in diesen Punkt hineinziehst. Du kreierst dort eine murmelgroße Kugel in der sich dein ganzes Bewusstsein kristallisiert.
- Dann zähle von 10 rückwärts bis 1 und stelle dir dabei vor, wie die Kugel auf einer sanften Bahn nach unten rollt in deinen Brustkorb – und zwar in den Herzraum. Das ist dein inneres Kontrollzentrum.
- Dort angekommen siehst du einen Computer mit einem Bildschirm und einer Tastatur. Alles was jetzt folgt, machst du mit deiner Vorstellungskraft. Du gehst an diesen Computer und löschst alle diese Viren. Da gibt es dieses Antivirenprogramm. Du musst nur auf die entsprechende Taste drücken. Damit löschst du alle Viren, Trojaner und schädlichen Programme, die zu der Überzeugung geführt haben, dass du nicht selbstbewusst reden, auftreten oder kraftvoll kommunizieren kannst. Sieh es vor dir. Vielleicht ist es für dich aber auch einfacher, es zu fühlen. Oder du bist ein Mensch, der Dinge besser über das Hören wahrnimmt. Dann hörst du es. Alles ist in Ordnung, solange du nur dafür sorgst, dass dein Antivirenprogramm all diese blockierenden Viren beseitigt.
- Nun drückst du noch auf die Taste (Enter) und damit ist alles erledigt!
- Atme drei Mal tief ein und aus und nimm deinen Körper bewusst wahr, bevor du die Augen wieder öffnest.

So und jetzt können wir wirklich anfangen.

In diesem eBook geht es also um 5 Expertentipps für selbstbewusste und souveräne Gesprächsführung. Manche Menschen kommunizieren ganz unbewusst und wie selbstverständlich auf der Basis dieser Prinzipien, ohne sich darüber Gedanken zu machen. Andere merken, dass sie in Gesprächen unsicher und nervös sind, und

# 6

machen sich viele Gedanken über ihr Problem. Sie fokussieren sich also auf das Problem – und genau das ist das Problem!

Merke dir, dass die Energie immer deiner Aufmerksamkeit folgt. Wenn dein Problem immer im Zentrum deiner Aufmerksamkeit steht, dann gibst du damit automatisch deinem Problem noch mehr Energie. Genau das ist es, was du NICHT willst. Deshalb höre auf damit! Konzentriere dich stattdessen auf die Dinge, die du gut kannst oder gib positiven Gedanken mehr Raum. Immer wenn du merkst, dass du über dein Problem nachdenkst, dann sag innerlich Stopp! und denke an etwas Positives. Ganz egal wie groß oder wie klein dieser positive Gedanke ist. Und wenn du an das letzte Eis denkst, das so super geschmeckt hat. Nichts ist zu klein, um von einem Problem oder einem hinderlichen Gedanken abzulenken.

## *Fokus ändern*

Es gibt eine wundervolle Hilfe, um den Fokus von unnützen, hinderlichen Gedanken auf positive zu richten:

- Besorge dir eines dieser Silikonarmbänder (die gibt es oft mit motivierenden Sprüchen) oder einen Handschmeichler (das ist ein Stein in Form einer Seife, der gut in der Hand liegt und den man problemlos in der Hosentasche mitnehmen kann).
- Nimm jedes Mal, wenn du dich bei einem negativen Gedanken ertappst, das Armband und wechsele es an das andere Handgelenk. Oder du nimmst den Handschmeichler und wechselt ihn in die andere Hosentasche.
- Diese Übung macht zwei Dinge: zum einen wird dir bewusst, wie oft du in eine negative Gedankenspirale reinrutschst, zum anderen trainierst du, deinen Fokus bewusst zu lenken.

## ✦ 1 Atme, bevor du antwortest!

Mache es dir zur Regel immer zuerst bewusst zu atmen, bevor Du auf eine Frage, ein Argument oder eine Erwiderung antwortest. Genauso zwischen deinen Sätzen, wenn du sprichst – zum Beispiel bei einem Vortrag oder einem Referat.

Bei einer Frage, die dich nervös macht oder bei einer vermeintlichen Anschuldigung reagierst du aus Angst meist viel zu schnell. Bei einem Referat oder beim Sprechen vor einer Gruppe ist es die Unsicherheit, die dazu führt, viel zu schnell durch den Vortrag zu hetzen.

Deine Emotionen werden im Atem sichtbar. Der Atem passt sich deinen Gefühlen an und umgekehrt. Wenn dir vor Angst der Atem stockt, dann kommt keine Energie mehr herein. Dein Gegenüber wird deine Angst wahrnehmen. Wenn du vor Schreck vergisst Luft zu holen, lähmt es dich und du bist für einen Moment handlungsunfähig.

Das Geheimnis ist, dass man über den Atem – sozusagen auf dem umgekehrten Weg – die Emotionen beeinflussen kann. Lass nicht zu, dass dich die Gefühle überfluten, sondern atme bewusst ein und aus und beruhige so dein Inneres.

Gleichzeitig signalisierst Du damit deinem Gegenüber, dass er oder sie dich nicht aus dem Gleichgewicht gebracht hat. Gefühle beeinflussen deine innere Balance. Sie sind deshalb keine gute Basis für eine Reaktion.

Dieses Atmen verschafft dir die kurze Pause, die nötig ist, um dich zu stabilisieren, bevor du reagierst.

Der Effekt wird sein, dass du aus einer stabilen Position heraus antwortest, anstatt aus dem Gefühl heraus. Gefühle bringen dich aus dem Gleichgewicht und bewirken, dass die Energie von dir wegfließt. Also nutze den Atem, um deine Energie zu halten und zurück in die Balance zu kommen.

Genauso wichtig jedoch ist der Effekt, den diese kurze Pause auf dein Gegenüber hat. Denn die Person, die mit dir spricht, wird dieses Signal als Selbstsicherheit wahrnehmen.

### Fragen aus dem Publikum

Sei dir bitte darüber im Klaren, dass Fragen aus dem Publikum nicht zwangsläufig negativ gemeint sind. Oft will der Zuhörer damit Interesse signalisieren. Und leider genauso oft nimmt der Sprecher die Frage als Anschuldigung oder Anlass für Rechtfertigung.

Fragen werden damit zum Stressfaktor und können sehr störend wirken.

Alle guten Redner beherrschen folgenden „Trick“. Sie bedanken sich für die Frage und sagen: „Gut, dass Sie das fragen, ich werde darauf zurückkommen.“

Damit hast du Zeit gewonnen. Du kannst – musst aber nicht – am Ende deiner Rede auf die Frage zurückkommen. Und dann ist das nächste Kapitel hilfreich.

Damit hast du schon ein Teilziel erreicht. Der nächste Tipp verschafft dir einen weiteren handfesten Vorteil.

### *Stabilisieren mittels Herzatmung*

Diese Übung stabilisiert dich energetisch und erdet dich. Sie ist eine gute Vorbereitung auf schwierige Gespräche.

- Steh mit beiden Beinen hüftbreit auf dem Boden, am besten ohne Schuhe. Beide Beine sollten gleichmäßig belastet sein, sonst fehlt dir Stabilität.
- Leg beide Hände übereinander auf dein Brustbein in der Höhe des Herzens.
- Atme mit offenen Augen tief ein und dann schließe beim langsamen Ausatmen genauso langsam deine Augen. Konzentriere dich von jetzt an auf das Atmen und atme gleichmäßig aus und ein.
- EINATMEN: stell dir vor, dass du Stress und Nervosität durch die Fußsohlen ausatmest. Du gibst sie einfach an den Boden ab.
- AUSATMEN: stell dir vor, dass du Kraft und Selbstsicherheit durch die Fußsohlen aufnimmst und mit dem einatmen bis an die Stelle hochziehst wo deine Hände liegen.
- Nach 12 solchen Atemzügen nimm die Hände herunter und visualisiere das Herzmagnetfeld.
- Schick deinen Atem jetzt in dieses Herzfeld hinein. Stelle dir einfach vor, dass du durch das Herz ausatmest.

#### Das Herz ist nicht nur ein Muskel

Gemäß den Forschungen der Wissenschaftler vom Heart-Math-Institut in Californien sendet das Herz ein elektromagnetisches Signal, das eine stärkere Sendeleistung hat als das Gehirn. Man kann dieses Feld messen, es hat eine Ausdehnung von bis zu 2 Metern.



## ✦ 2 Gib den Ball mit einer Frage zurück!

Klingt das zu einfach für dich? Oder bist du jetzt überrascht? Bei den meisten Ballspielen ist es so, dass es wichtig ist, in Ballbesitz zu sein. Wer den Ball hat, hat damit auch die Kontrolle über das Spiel.

Wenn dich jemand angreift oder dich auf eine Art und Weise anspricht, dass du nervös wirst und unsicher, dann hast du den Ball.

Hier gilt ab sofort eine andere Regel als bei den Ballspielen. Du willst den Ball gleich zurückgeben. Allerdings willst du ihn nicht irgendwie loswerden, sondern du willst ihn gezielt zurückgeben: Du gibst ihn mit einer Frage zurück. Damit hat dein Gegenüber den Ball und ist am Zug. Das gibt dir Zeit.

Hier möchte ich eine kleine Technik einschieben, mit der du Stress abbauen kannst, und zwar schon vor einem Gespräch oder einem Meeting.

### *Stress abbauen und emotional stabilisieren*

Diese Übung beseitigt Stress und stabilisiert dich emotional vor Gesprächen, die dich unsicher und nervös machen.

- Mache mit einer Hand eine Faust und klopfe damit drei Mal sanft in die offene Handfläche der anderen Hand. Dies aktiviert einen Akupressurpunkt für emotionale Stabilität, er liegt auf der Handkante.
- Wechsle und klopfe mit der anderen Hand drei Mal.
- Klopfe jetzt immer abwechselnd und sprich dabei laut oder im Geist: „Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, mit all meiner Nervosität und meinem Stress. Ich entscheide jetzt, alle diese Gefühle durch Urvertrauen und Selbstsicherheit zu ersetzen. Ich öffne mich für meine innere Stärke.“
- Nun klopfe mit einem Finger auf den Punkt zwischen Nase und Oberlippe – das ist der Stresspunkt. Atme dabei ein paar Mal tief ein und aus und stelle dir vor, wie du den ganzen Stress und alle damit verbundenen, belastenden Gefühle ausatmest.
- Nun klopfe auf die kleine Vertiefung unterhalb des Schlüsselbeins links und rechts von deinem Brustbein. Atme auch dabei ein paar Mal tief ein und aus und stelle dir vor, wie du alle Ängste mit dem Ausatem loslässt.
- Wiederhole das ganze bis du merkst, dass innerlich ruhiger wirst.

Zurück zu deinem Spielzug. Dein „Gegner“ hat den Ball. Bitte denk daran: Es geht hier nicht darum, jemand auszunutzen oder Macht auszuüben. Es ist ein Spiel. Du lernst, auf eine mehr spielerische Art zu kommunizieren. Das macht mehr Spaß und bringt dich

# 10

ins Miteinander statt ins Abseits. Denn genau das ist es, was du möchtest. Du willst mitspielen, anstatt vom Spielfeldrand aus zuzuschauen.

Gibst du den Ball mit einer Frage zurück, dann zeigst du damit, dass du mitspielst. Denn dein Gegenüber muss sich jetzt einen Spielzug überlegen. Und das gibt dir die Zeit, dich neu zu positionieren.

Nehmen wir einmal an, jemand motzt dich an mit der Bemerkung „Was guckst Du so blöd?“ Was machst du dann? Du drehst dich weg und gehst? Nein. Du könntest antworten: „Macht es dich nervös, wenn ich dich anschau?“ Oder du sagst: „Wie kommst du auf die Idee, dass ich ausgerechnet dich ansehe?“

Stell dir vor, jemand fragt fast aggressiv: „Und?! Fällt dir dazu auch was ein?“ oder im Businessmeeting „Haben Sie dazu auch etwas zu sagen?“ Mit der Gegenfrage „Wie kommen Sie auf die Idee, dass mir nichts einfallen könnte?“ kannst du dir Zeit verschaffen.

Ist nicht so schwer, oder?! Noch besser – auch für die Schule geeignet: „Könnten Sie die Frage etwas genauer stellen?“

Damit kommen wir zu Tipp 3. Hier verstehen wir, woher die Reaktionen der Menschen kommen und wie wir das für uns nutzen können.

## ✦ 3 Nie unnötig rechtfertigen!

Im Gespräch mit Menschen, die versuchen, dich klein zu machen, ist diese Regel sehr wichtig.

Leider meinen es nicht alle Menschen gut mit dir. Gelegentlich gibt es Situationen, in denen dein Gegenüber versucht, die Macht über dich zu bekommen.

Dann ist der andere daran interessiert, dich zu schwächen. Es gibt die Redewendung „Angriff ist die beste Verteidigung“. Darum geht es hier. Oft ist die Motivation solcher Menschen eine eigene Schwäche. Sie wollen damit überspielen, dass sie sich selbst unsicher fühlen.

Es kann aber auch sein, dass du selbst dazu neigst, dich immer zu rechtfertigen, weil du schnell mal Schuldgefühle hast oder in deinem Inneren ein eher unsicherer Mensch bist. Vielleicht denkst du von dir selbst, dass du besser sein müsstest oder schneller oder schlauer. Diese Gedanken haben ihren Ursprung in deiner frühen Kindheit, sie entstehen oft durch Erwartungen der Eltern, die jeder gerne erfüllen möchte. Wenn du ihren Vorstellungen nicht entsprichst, fühlst du dich schlecht. Kennst du das?

Es gibt absolut keinen Grund, weshalb Schuldgefühle gut sein sollten. Sie helfen niemand. Sie führen nicht dazu, dass du dich besser fühlst oder bessere Leistungen bringst. Sie sind unnützlich. Also verschwende keine Zeit darauf.

Das einzige was wichtig ist, dass du dein Bestes gibst. Das tust du für dich selbst und nicht für irgendjemand anderen.

Wenn du in Gesprächen anfängst, dich zu rechtfertigen, dann gehst du damit in eine schwache Position. Rechtfertigen heißt, dass man erklärt warum und wieso man auf eine bestimmte Art und Weise handelt oder reagiert. Wer sich verteidigen muss, ist im Nachteil. Das ist ein Prinzip, das praktisch überall gilt. Also geh nicht unnötig in die Verteidigung.

Achte darauf, in welchen Situationen du ohne Not anfängst, dich zu rechtfertigen. Wenn du das tust, dann höre auf damit. Es ist besser, zu schweigen, als sich auf diese Art und Weise angreifbar zu machen.

### Schweigen und Fragen in Balance

Schweigen zeigt Stärke. Worte machen angreifbar.

Also wähle deine Worte sorgfältig. Wenn du nicht schweigen möchtest, dann stelle gute Fragen.

Ein Grundprinzip in der Kommunikation heißt „Wer fragt, der führt.“ Also denke immer daran: lieber fragen, als erklären!

## ✦ 4 Kritik ist in Ordnung!

Der Kampfsportler Bruce Lee hat einmal gesagt: „Wenn du kritisiert wirst, dann musst du irgendetwas richtig machen. Denn man greift nur denjenigen an, der den Ball hat.“

Es kann sein, dass du Kritik nicht magst, dass sie dich stört, weil du dich dann schlecht fühlst. Vergiss das für einen Moment. Kritik bedeutet zunächst, dass sich dein Gegenüber mit dir beschäftigt hat. Er oder sie hat sich Gedanken gemacht. Möglicherweise ist deinem Gesprächspartner nicht bewusst, dass Kritik immer etwas über den aussagt, der kritisiert.

Kritik zeigt, wie dieser Mensch die Welt sieht. Kritik sagt nicht, wie die Welt wirklich ist. Also stell dir vor, dass Kritik gar nicht persönlich gemeint ist. Dieser Mensch zeigt mit seiner Kritik, dass er mit etwas nicht klarkommt.

Er sieht nicht, wie du wirklich bist, sondern er hat ein Bild von dir. Dieses Bild hängt von den Erfahrungen ab, die er oder sie bisher gemacht hat und von seinen bzw. ihren daraus resultierenden Erwartungen. Die Kritik zeigt dir das Weltbild dieser Person!

Und jetzt kommt das wichtige: Nimm die Kritik nicht persönlich, aber nimm sie als Chance, dich selbst mit den Augen eines anderen zu sehen. Es kann sein, dass du Information bekommst, die neu für dich ist.

Das ist aber nur dann der Fall, wenn die Kritik konstruktiv ist. Das heißt, es muss in der Kritik eine Lösung oder ein Weg zur Lösung enthalten sein. Einfach nur kritisieren ist also nicht drin.

Wenn jemand nur meckert oder an allem herummäkelt, dann fordere ihn auf, genauer zu sagen, wie er sich eine Lösung oder Änderung vorstellt. Fordere ihn auf, genauer zu sagen, was er zu dieser Lösung oder Änderung beitragen will. Nur dann ist Kritik sinnvoll und führt zu einem Ergebnis.

Also noch einmal: Kritik ist in Ordnung, weil du die Chance hast, etwas über dich zu erfahren, was du sonst nicht gesehen hättest. Sie kann helfen, deinen blinden Fleck zu erkennen. Was du mit dieser Information anfängst, ist deine Sache.

### Wie Feedback stark macht

Feedback heißt übersetzt so etwas wie „zurückfüttern“. Ich gebe also etwas zurück. E

Echte Profis tun das in Form von Sandwich-Feedback. Dabei ist die Kritik (=nützliche Information) wie der nährnde Fleischklops in zwei Brötchenhälften (die das ganze positiv zusammenhalten) gepackt.

Die obere Brötchenhälfte ist ein Lob. Es gibt IMMER auch etwas Positives zu sagen. Dies öffnet nicht nur das Ohr, sondern auch das Herz des Empfängers.

Dann kommt das neutrale Feedback, z.B. „Mir fällt auf, dass...“

Die untere Brötchenhälfte ist eine positiv formulierte, konstruktive Botschaft, z.B. „Auf mich wirkt das wie ... Falls du das nicht willst, könntest du ...“

# 13

Und Kritik sollte eine Lösung erkennen lassen. Nur dann ist sie sinnvoll. Fordere also den Kritiker auf, seine Kritik mit der Lösung zu kombinieren. Das bringt euch beide weiter.

Du stehst immer auf beiden Seiten: du äußerst Kritik und du empfängst welche. Lerne nützliches Feedback zu geben und werde zum Vorbild. Wie das geht steht in dem Kasten zu diesem Kapitel. Beginne damit zu experimentieren und du wirst schnell merken, dass sich deine Erfahrungen verändern werden.

## ✦ 5 Körpersprache einsetzen!

Wie wichtig die Körpersprache ist, kann man überall beobachten. Hast du schon einmal einen Bodyguard gesehen, der ängstlich die Schultern hochzieht? Oder einen Politiker, der unsicher von einem Bein auf das andere hüpfet? Nein! Weil das gar nicht geht, wenn ich selbstsicher sein will.

Tiere machen es uns vor, wie man selbst ohne Sprache, alleine durch Körperhaltung und Positur Eindruck machen kann. Sie schaffen es, ohne Worte Überlegenheit oder Stärke zu vermitteln.

Das Besondere an der Körpersprache ist, dass sie zeigt, wie wir uns wirklich fühlen. Bei Angst ziehen wir die Schultern nach vorne oder nach oben. Die Unsicherheit verstecken wir unsere Hände und werden leise. Bei Nervosität sind die Hände oft an der Nase oder den Ohren.

Es gibt ein paar ganz einfache Tipps, um selbstsicherer zu werden, indem du über die Physiologie ein sicheres Gefühl herstellst, das du nach außen zu zeigen kannst.

### *Stabilisieren mittels Grounding*

Diese Übung nutzt die Physiologie (also den Körper), um dich mit deiner inneren Stärke zu verbinden. Sie sorgt dafür, dass die Energie in deinem Körper frei fließt.

- *Richte dich auf!*

Eine Körperhaltung mit eingeknicktem Brustkorb blockiert deine Energie. Das ist wie bei einem abgeknickten Gartenschlauch, da fließt auch kein Wasser durch. Stell dir einfach vor, in der Mitte deines Brustbeins zieht ein Faden schräg nach vorne-oben. Das richtet dich auf.

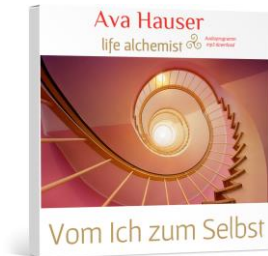
- *Steh fest auf dem Boden!*

Schwanke nicht wie ein Grashalm im Wind. Wenn du stark sein willst, dann erde Dich. Steh mit beiden Beinen fest auf dem Boden und dich kann so leicht nichts umwerfen.

- *Zeige dein Kinn!*

Halte nie den Kopf schief, sondern nimm das Kinn hoch und signalisiere damit Sicherheit. Unsichere Menschen halten oft den Kopf schief und legen ihren Hals offen. Damit präsentieren sie ihrem Gegenüber unbewusst ihre Kehle, was bedeutet, dass sie sich unterlegen fühlen.

## Für Fortgeschrittene



Vielen Dank, dass du dich für dieses eBook entschieden hast. Ich bin sicher, es wird dir sehr nützlich sein.

Besuche meine Website [www.ava-coaching.com](http://www.ava-coaching.com), dort findest du jede Menge Inspiration und weitere Möglichkeiten.

Damit das Gelesene noch besser wirkt, habe ich die Trance-Meditation „Vom ICH zum SELBST“ kreiert. Sie spricht eine

andere, tiefere Ebene deines Bewusstseins an und hilft dir, Limitierungen hinter dir zu lassen. Du findest sie hier.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren meiner Tipps. Ich freue mich immer über Feedback und Geschichten: [ava@ava-coaching.com](mailto:ava@ava-coaching.com).

Viel Erfolg!

Herzlich, deine Ava Hauser

### Weitere kostenlose eBooks

Wege aus dem Tief: 7 Maßnahmen, die dich wieder froh und stark machen

Sicher selbstsicher: Mein 7-Stufen-Programm für ein starkes Selbstbild und authentisches Selbstbewusstsein