

# Meine absoluten Top Tipps zu Motivation und Selbstbewusstsein zusammengefasst:

## Du solltest dich in erster Linie kennen

- Wer bin ich?
- Was macht mich aus?
- Was will ich im und vom Leben?
- Was sind meine Stärken und Schwächen?
- Auf welchen Werten baue ich mein Leben auf?

## 5 Tipps für mehr Selbstbewusstsein

Übernimm Verantwortung: Du allein bist verantwortlich für dein Leben. Lass nicht zu, dass andere es bestimmen und rede es dir auch nicht ein.

Werde dir deiner Stärken bewusst: Finde heraus was du besonders gut kannst. Notiere diese Eigenschaften und lese dir diesen Zettel öfter einmal durch.

Entwickle eine Leidenschaft: Wofür brennst du? Wobei vergisst du die Zeit? Die Formel lautet: Wer Spaß an seiner Arbeit hat liefert meist auch gute Arbeit und steigert so Selbstbewusstsein & Selbstvertrauen.

Arbeite an deiner Körperhaltung: Wieso? Die richtige Körperhaltung strahlt auch Selbstbewusstsein aus! Nicht nur „Kleider machen Leute“: Gerader Rücken, Brust raus, Schultern nach hinten und ganz wichtig: Lächle!

**Selbstvertrauen:** bedeutet erst einmal, sich selbst in möglichst vielen Lebenssituationen zu vertrauen. Wenn du Selbstvertrauen hast, besitzt du eine innere Sicherheit einen Weg/ eine Hürde zu meistern.

*Wer kein Selbstbewusstsein hat, sich selbst also nicht richtig kennt, kann sein Leben nicht nach den eigenen Bedürfnissen ausrichten.*

**Selbstbewusstsein** ist also ein wichtiger **Baustein** für mehr **Selbstvertrauen**. Für deinen Erfolg solltest du dich nicht nur mit deinen Schwächen auseinandersetzen. *Erkenne deine Stärken, glaube an deine Stärken und setze diese ein!*

# Das Erfolgsmindset: mit Motivation in deinen neuen Lebensabschnitt

BE PROUD BUT NEVER SATISFIED!

## Deine Checkliste für den schnelleren Erfolg



Erarbeite dir  
deine  
persönlichen  
Glaubenssätze



Schreibe dir so  
genau wie  
möglich alle  
deine großen  
Ziele auf



Setze dir  
selber klare  
Regeln



Dein Tag beginnt  
bereits am Abend  
zuvor. Plane deinen  
Tag so gut es geht  
abends, sodass du  
morgens direkt  
starten kannst.



Erarbeite dir  
regelmäßig einen  
Handlungsplan, der  
dich Stück für Stück  
weiter bringt! Kleine  
Steps bringen dich auf  
lange Sicht weiter!

Versuche deine Anstrengungen lieben zu lernen, denn du weißt wofür du es tust und welche Resultate daraus entstehen!

## Reminder

Ich bin stark.

Ich habe mein  
Schicksal selbst in der  
Hand.

Ich verweigere mich  
aufzugeben.

Ich bin nicht wie alle  
Anderen und das ist  
auch gut so.

Ich bleibe niemals  
stehen.

Ich liebe es für mich zu  
arbeiten und mich  
nach vorne zu bringen.

Ich akzeptiere mich  
aber mache mich zu  
der besten Version  
meiner selbst.

Ich bleibe positiv und  
bin fokussiert, in jeder  
Lebenslage.