

Selbstbewusstsein

Power- Übungen fürs Ego

Ohne sie läuft gar nichts: Die wichtigste Qualifikation heißt Selbstsicherheit. Und die gute Nachricht dazu lautet: Diese Kompetenz lässt sich trainieren

Ein gesundes Selbstvertrauen ist die Basis für Erfolg: Sonst kommt keine Ihrer Fähigkeiten, keins Ihrer Talente wirklich zum Tragen. Frauen stehen sich mit einem starken „inneren Kritiker“ oft selbst im Weg. „Bin ich kompetent genug, diese Aufgabe zu meistern?“, „Was denken die anderen von mir?“ oder „Wie soll ich das nur schaffen?“ Mit solchen Zweifeln fehlen am Ende die Power und Zuversicht, Herausforderungen im Job zu meistern. Umgekehrt verleiht ein Quäntchen mehr Selbstbewusstsein auch bei Aufgaben Flügeln, bei denen keine Patentrezepte helfen. „Wer an seinen Schlüsselkompetenzen arbeiten möchte“, so Kommunikationstrainerin und Buchautorin Meike Müller, „sollte unbedingt mit dem Selbstbewusstsein anfangen. Alle anderen Kompetenzen wie Kommunikation, Präsentation oder Zeit- und Selbstmanagement hängen letztendlich von Ihrem Selbstvertrauen ab.“

BUCHTIPP



Meike Müller:
Trainingsprogramm
Schlüsselqualifikationen

Die besten Übungen aus
Karriere-Seminaren.
Eichborn Verlag, Frankfurt/
Main 2003, 182 Seiten,
14,90 Euro