

GLÜCKS
COACH

Charlotte Goldstein

SELBST 
VER
TRAUEN

Stark im Alltag



TRIAS

Charlotte Goldstein
Selbstvertrauen



»Zuversichtlich mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen und beruflichen wie privaten Höhen und Tiefen mit Selbstsicherheit zu begegnen, ist der Wunsch vieler Menschen. Als Coach sehe ich meine Aufgabe darin, Kraftquellen zu aktivieren, neue Sichtweisen zu ermöglichen und Menschen in ihrer Autonomie und Gestaltungskraft zu unterstützen.«

Die Wirtschaftspsychologin **Charlotte Goldstein** begleitet vor dem Hintergrund eigener Managementenerfahrung seit vielen Jahren Menschen und Organisationen als Beraterin und Coach. Ihr besonderer Schwerpunkt liegt in der Begleitung von persönlichen Veränderungsprozessen und der Gestaltung einer gesunderhaltenden Unternehmenskultur. In ihre Arbeit lässt sie Aspekte ihrer 20-jährigen Meditations- und Achtsamkeitspraxis einfließen. Charlotte Goldstein lebt in München und Stuttgart.

Charlotte Goldstein

DER
GLÜCKSCOACH

Selbstvertrauen

Stark im Alltag



Selbstvertrauen – die Basis

- 10 **Selbsttest: Wie steht es um Ihr Selbstvertrauen?**
- 12 Wie stark ist mein Selbstvertrauen?
- 16 Auswertung
- 18 Gesamtergebnis
- 19 Ergebnisse der Säulen
- 20 **Die drei Säulen unseres Selbstbewusstseins**
- 22 Selbstwertschätzung – bedingungslose Akzeptanz
- 23 Selbstvertrauen – optimistisch und angstfrei sein
- 24 Selbstbehauptung – »Ja – ich will«
- 25 **Selbstcoaching-Übung:**
Selbstwert-Landkarte
- 29 Mit Selbstcoaching zu mehr Selbstvertrauen
- 31 Den inneren Beobachter als Coach aktivieren
- 32 **Selbstcoaching-Übung:**
Selbstannahme

Sich selbst wertschätzen

- 36 **Selbstwertquellen – lassen Sie sie sprudeln**
- 37 **Selbstcoaching-Übung:**
Meine Selbstwertquellen
- 39 Äußere Selbstwertquellen – der Vergleich
- 40 **Selbstcoaching-Übung:**
Eigenlob stimmt
- 41 Mein Eigenlob
- 42 Innere Selbstwertquellen – die Glaubenssätze
- 42 **Selbstcoaching-Übung:**
Selbstbewertung umwandeln
- 44 **Schließen Sie mit sich selbst Freundschaft**
- 44 Was bedeutet für mich Freundschaft?
- 46 **Selbstcoaching-Übung:**
(Sich selbst) ein guter Freund sein
- 48 Tun Sie sich selbst etwas Gutes
- 50 **Selbstcoaching-Übung:**
Sich etwas Gutes tun
- 52 Nehmen Sie den eigenen Körper an
- 54 Fünf Schritte zu einer positiven Körperwahrnehmung
- 56 Die eigene Life Line wertschätzen
- 56 **Selbstcoaching-Übung:**
Meine Life Line

Sich selbst vertrauen

- 60 **Das Steuerrad Ihres Lebens – lenken Sie selbst**
- 60 Mut entwickeln – das Steuerrad ergreifen
- 64 **Selbstcoaching-Übung:**
Magic Moment
- 64 Herausforderungen suchen – Selbstwert erhöhen
- 65 Erfolge feiern
- 65 **Selbstcoaching-Übung:**
Sich selbst ermuntern
- 68 Den inneren Kritiker kennen und lenken
- 68 **Selbstcoaching-Übung:**
Innerer Kritiker
- 69 **Selbstcoaching-Übung:**
Innere Erlaubnis
- 69 Mit Kritik anderer gelassen umgehen
- 70 Kritik als Chance
- 70 Fünf Schritte für einen guten Umgang mit Kritik

Sich selbst behaupten

- 74 **Selbstbestimmt glücklich – ohne Wenn und Aber**
- 75 **Selbstcoaching-Übung:**
Glücksmomente
- 76 Körpereigene »Glückshormone« ankurbeln
- 77 **Selbstcoaching-Übung:**
Glück und Selbstvertrauen
- 78 Meine Glücksmomente
- 79 Selbsttest: Was ist Ihnen wirklich wichtig?
- 81 **Selbstcoaching-Übung:**
Leuchttürme im Leben
- 83 Eigene Grenzen achten
- 84 Die wichtigsten Strategien für mehr Selbstbehauptung
- 86 **Selbstcoaching-Übung:**
Grenzen ziehen
- 88 Wünsche und Forderungen ausdrücken
- 88 **Selbstcoaching-Übung:**
Sprechen ohne Konjunktiv
- 90 Sich selbstbestimmt ausdrücken
- 90 Der erste Eindruck
- 92 **Selbstcoaching-Übung:**
Experiment Erster Eindruck
- 93 **Nicht warten – starten!**

Und es kam der
Tag, da das Risiko,
in der **Knospe**
zu verharren,
schmerzlicher wurde
als das Risiko,
zu **blühen**.

Anais Nin



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit diesem Buch haben Sie sich ein wunderbares Geschenk gemacht. Es unterstützt Sie dabei, sich selbst ein guter Coach zu sein. Ein Coach, der Ihnen hilft, mit mehr Selbstvertrauen Ihr eigenes Potenzial zu entdecken und zu leben. Ich möchte Sie gerne dabei begleiten und Ihnen die erfolgreichsten Techniken meiner langjährigen Tätigkeit als Coach zur Verfügung stellen.

Menschen mit einem guten Selbstvertrauen fallen uns oft auf, weil sie schwierigen Situationen mit einer gehörigen Portion positivem Realismus gegenüber treten. Von anderen werden sie in ihrer Meinung ernst genommen, weil sie freundlich, aber sehr deutlich Position beziehen, für die eigenen Interessen eintreten und auch einmal »Nein« sagen. Seit vielen Jahren ist es meine Aufgabe, Menschen bei der Entwicklung dieser Fähigkeiten zu unterstützen. Schnelle Rezepte finden Sie in diesem Buch jedoch nicht. Denn Selbstvertrauen braucht starke Wurzeln, nicht schnelle Lösungen.

Ich möchte Sie vielmehr mitnehmen auf eine Entdeckungsreise zu Ihren eigenen Stärken und ganz individuellen Selbstwertquellen. Die wissenschaftliche Basis dabei bilden die positive Psychologie sowie die Glücks- und Resilienzforschung. Diese neueren Ansätze beschäftigen sich damit, wie Menschen zu Selbstbestimmtheit, Selbstvertrauen, Zufriedenheit und innerer Stärke gelangen. Auf diesen Erkenntnissen beruht dieses Workbook, das Sie in Ihren Händen halten. Es vermittelt Ihnen nur fachlich fundierte und im Coaching wirklich erprobte Ansätze und ist somit ein durchweg praxisorientierter Begleiter.

Denn eins steht fest: Sie können Ihr »Selbst« stets stärken und das Vertrauen in das »Ich« steigern. Wie das geht? Indem Sie sich selbst besser kennenlernen, Mut für neue Erfahrungen entwickeln und Ihr individuelles Selbstbestärkungsprogramm starten.

Ihre Charlotte Goldstein





SELBST- VERTRAUEN

DIE BASIS