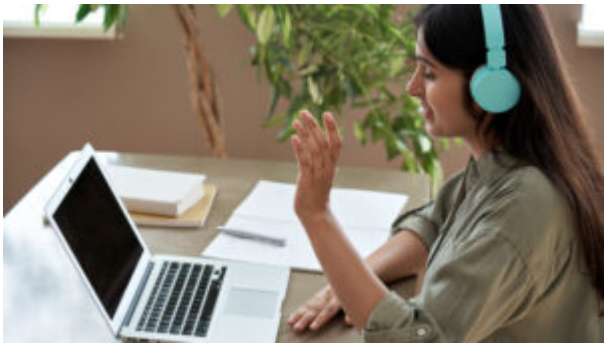
https://warumnichtanders.at/blog/turbo-booster-fuer-die-marke-ich-8-geniale-tipps/

Turbo-Booster für die Marke Ich – 8 geniale Tipps

Wie gut ist es um dein Selbstbewusstsein bestellt? Heute findest du bei uns 8 Tipps, wie du dir mehr Selbstbewusstsein aneignest, dich besser vermarktest und die Marke ICH genial aufpeppst!

1. Stell dich deinen Ängsten

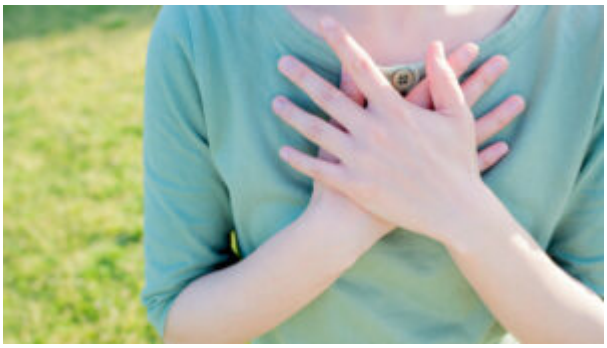


Sich immer wieder Ängsten und Herausforderungen zu stellen, ist ein wahrer Booster für dein Selbstbewusstsein. Finde heraus, wovor du Angst hast und fang klein an: Sprich jemanden Fremden an, wenn du von Natur aus scheu bist oder melde dich in Meetings zu Wort. Mehr und mehr wirst du dich steigern, dich auch größeren Ängsten stellen können und deine innere Stärke förmlich wachsen hören. Lies hier mehr dazu: Geniale Tipps, um deine innere Kraft zu aktivieren.

2. Ein gutes Körpergefühl

Selbstbewusste Menschen fühlen sich in ihrem Körper wohl. Sie stehen zu sich und ihrem Körper und akzeptieren sich, so wie sie sind. Sollte es dir an einem guten und sicheren Körpergefühl mangeln, kannst du dies mit regelmäßiger Bewegung, Spaziergängen bei Wind und Wetter oder neuen Sportarten, die etwas Mut verlangen, aufpeppen. Alles Dinge, die dich den eigenen Körper gut wahrnehmen und spüren lassen.

3. Du musst nicht von jedem gemocht werden

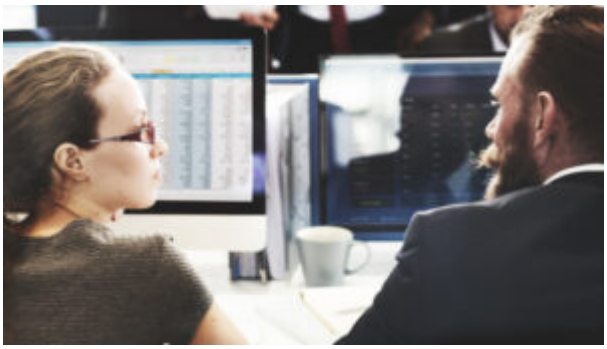


Jedem kann man es ohnehin nicht rechtmachen. Fang also an, dich selbst gut zu finden. Wenn du dich selbst wertschätzt, bist du nicht auf das Lob und die Wertschätzung anderer angewiesen. Selbstbewusste Menschen strahlen eine innere Zufriedenheit aus. Du kannst diese Eigenschaft trainieren, indem du dir angewöhnst, tägliche Wertschätzungslisten zu führen. Was hast du heute gut hingekriegt, worauf kannst du stolz sein? Welche Fähigkeit kam hier besonders zum Vorschein, welche Tugend ist bei dir stark ausgeprägt? Mach dir auch immer wieder bewusst, was du in deinem bisherigen Leben schon alles geschafft hast. Hol dir hier Inspiration: Mit Schreiben zu mehr Lebensqualität.

4. Nimm Raum ein

Gewöhne dir an, Raum einzunehmen. Achte auf eine aufrechte Körperhaltung, gestikuliere ausladend, lächle. Damit strahlst du Gelassenheit und Souveränität aus, auch wenn dir gerade nicht danach zu Mute ist. „Fake it till you make it"! Tu einfach so, als ob du gelassen und souverän wärst, so lange bis es tatsächlich zu deiner Gewohnheit wird.

5. Scheue keine Diskussion



Sprich offen über Probleme und diskutiere sie aus. Auf schwierige Gespräche bereitest du dich am besten gut vor: Lege dir einen diplomatischen, sanften Einstieg zurecht, recherchiere nach guten, fundierten Argumenten. Sprich dabei ruhig und mit nicht zu hoher Stimme. Dunklen Stimmen wird eher Souveränität und Macht zugeschrieben. Laut einer Studie macht die Stimme auch 30 % des Erfolgsfaktors aus (Quelle: gesund.at). Beginne im vertrauten Familien- oder Freundeskreis zu üben und versuche es dann im beruflichen Umfeld.

6. Komplimente annehmen

Frauen neigen zur Bescheidenheit. „Ach, dieses Kleid, das habe ich schon ewig," „ich find die Haare sind diesmal etwas zu kurz geraten" – dies sind oftmalige Aussagen auf Komplimente puncto Kleidung oder Frisur. Gewöhne dir ein charmantes „Danke" an, wenn du ein Kompliment erhältst und versuche die aufkommenden, bescheidenen Anmerkungen hinunterzuschlucken. Lächle und genieße das Kompliment in vollen Zügen!

7. Netzwerke mit Frauen

Sei kontaktfreudig und offen, netzwerke. In jedem Bereich finden sich Interessensgruppen, in jeder Branche Karrierenetzwerke, denen man sich anschließen kann. Finde Gleichgesinnte, vertraue dich an. Sprich über Ideen, Ziele und Projekte – wer weiß, was sich alles ergeben kann! Wie es zum Beispiel die Fondsfrauen gibt, das größte deutschsprachige Karrierenetzwerk zur Förderung und Gleichstellung von Frauen in der Finanzindustrie, finden sich in jedem Bereich, z. B. via Social Media, Netzwerkgruppen zu den verschiedensten Themen.

8. Nimm deine Finanzen in die Hand

Selbstbewusste Frauen nehmen auch ihre Geldangelegenheiten selbst in die Hand. In Werde dein eigener Finanz-Coach oder bei deiner Beraterin/deinem Berater kannst du dich über chancenreichere Veranlagungen informieren (hier wirst du auch über mögliche Risiken eingehend aufgeklärt). Lies dazu auch Geld-Vorurteil 6: Geld ist Männersache.

Wir wünschen dir viel Erfolg mit unseren Tipps!

Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Stand/aktualisiert: Februar 2022

Ein Investmentfonds ist kein Sparbuch und unterliegt nicht der Einlagensicherung. Veranlagungen in Fonds sind mit höheren Risiken verbunden, bis hin zu Kapitalverlusten.

Aufgrund der Lesbarkeit verzichten wir im Text auf das Gendern. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock