



Helene Griebe

Lebendig lebt es sich am besten

Tiny - Magic



*Mehr Selbstbewusstsein
gegenüber
dominanten Menschen!*

WORKBOOK

von _____



Helene Griebe

Lebendig lebt es sich am besten

TEIL 1



Stelle dich DIR heute einmal vor!

Denke nicht lange nach, sondern leg einfach los. Lass die Worte frei aus dir herauskommen und werte sie nicht. Wiederhole dies ruhig einige Male.

Schreibe hier gerne auf, ob und was dir dabei aufgefallen ist und was dich evtl. sogar richtig überrascht hat. Möglichst kurz & knackig!

Du kannst diese **Übung zwischendurch** zusätzlich auch einfach mal gedanklich machen. Z.B. wenn du gerade in einer Situation bist, in der du mit dir unzufrieden bist. So findest du heraus, wie du dich selber siehst und kannst dich dann im Anschluß gleich fragen: Will ich mich so sehen? Was kann ich tun, um mich wohlwollender zu betrachten und mir mehr Zufriedenheit zu gönnen?



Helene Griebe

Lebendig lebt es sich am besten

TEIL 1

Weiterer Platz für Teil 1





Helene Griebe

Lebendig lebt es sich am besten

TEIL 2



Deine würdevolle Haltung: Experimentiere ein wenig herum: Wie sieht für dich eine würdevolle Haltung aus?

Deine Atmung: Trainiere die leichte Bauchatmung einmal im Sitzen und im Stehen. Atme in den Bauch hinein, so dass der Bauch sich wölbt. Beim Ausatmen wird der Bauch wieder flacher. Trainiere dies ruhig schon einmal während diversen Gesprächen mit anderen sowie generell in deinem Alltag. Die Bauchatmung ist immer wohltuend und beruhigt dein Nervensystem. Je geübter du bist, desto leichter fällt sie dir dann später in herausfordernden Situationen.

Dein Feld: Nutze von nun an sämtliche Situationen, um das "bei dir bleiben" zu üben, indem du in der neutralen Beobachtung und im neutralen Zuhören bleibst. Du musst weder alles interpretieren, noch bewerten! Sei erfinderisch, wenn es darum geht, dem, was der/die andere sagt, Aufmerksamkeit zu schenken. Und zwar ohne, dass du in dessen Gefühl einsteigen musst. Beispiel: "Ich merke förmlich, wie sehr dir das am Herzen liegt, und meine Meinung dazu ist ..."



Helene Griebe

Lebendig lebt es sich am besten

TEIL 2

Weiterer Platz für Teil 2





Helene Griebe

Lebendig lebt es sich am besten

TEIL 3



Experimentiere im Alltag so oft wie irgendwie möglich, DICH zum Ausdruck zu bringen. D.h. verzichte weitestgehend auf Floskeln und Ausflüchte. Es kann gut sein, dass dir manchmal nicht sofort etwas einfällt. Dann sag halt einfach mal nichts. Das ist völlig in Ordnung und oft wertvoller, als so manche leere Floskel.

Übe dich in klarer und neutraler Kommunikation. Achte dabei auch auf deine "Untertöne". Denn oft sagen wir nicht das, was wir möchten, lassen allerdings unterschwellig Botschaften über unseren Tonfall mit einfließen. Dies verwirrt nicht nur unser Gegenüber, sondern auch uns selbst.

Genieße die neue Kunst, eine klare Ansage zu machen, ohne dein Gegenüber anzugreifen. Gewöhne dich an die Idee, dass du nicht dafür verantwortlich bist, wie dein Gegenüber deine Worte interpretiert.

Nutze jede Gelegenheit, um auch mit dir selbst klar und deutlich zu kommunizieren. D.h. ENT-wirre deine Gedankengänge. Komm auf den Punkt!



Helene Griebe

Lebendig lebt es sich am besten

TEIL 3

Weiterer Platz für Teil 3





Helene Griebe

Lebendig lebt es sich am besten

TEIL 4



Trainiere dich darin, eine eigene Meinung zu haben und klare Entscheidungen zu treffen. Ständige Unentschlossenheit schwächt dein Selbstbewusstsein und vermittelt dir auf die Dauer ein unklares Bild von dir selbst.

Nutze von nun an jede noch so kleine Situation, um eine klare Position zu beziehen. Sei neugierig auf deine eigene Wahrheit und begreife, dass es vollkommen in Ordnung ist, diese zum Ausdruck zu bringen. Und zwar friedlich und bestimmt zugleich.

Wenn dir Situationen in den Kopf kommen, in denen du deine Meinung zurückhältst, obwohl du sie eigentlich gerne zum Ausdruck bringen möchtest, dann mache dir hier ein paar **Notizen** dazu.



Helene Griebe

Lebendig lebt es sich am besten

TEIL 4

Weiterer Platz für Teil 4

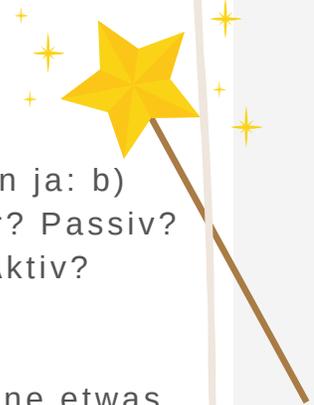




Helene Griebe

Lebendig lebt es sich am besten

TEIL 5



Frage dich selbst: a) bist du dominant? Wenn ja: b) welche Art der Dominanz entdeckst du an dir? Passiv? Nicht greifbar? Unterschwellig? Eindeutig? Aktiv? Finde gern eigene Begrifflichkeiten für dich.

Prüfe, ob du an deiner Art der Dominanz gerne etwas ändern möchtest. Erkläre dir selbst genau, warum du an deiner Art und Weise etwas ändern möchtest und finde Strategien, die dir deiner Meinung nach auch wirklich gerecht werden.

Mache dir wirklich noch einmal klar, dass es völlig natürlich und in Ordnung ist, wenn du aussprichst, was für dich wahr ist!



Helene Griebe

Lebendig lebt es sich am besten

TEIL 5

Weiterer Platz für Teil 5





Helene Griebe

Lebendig lebt es sich am besten

GRATULATION!

Ich wünsche dir



*dass du dich mit jedem Tag mehr in dich
verliebst. Auch in deine Macken. Ich
wünsche dir, dass du jeden Tag neugierig
auf dich bist und aufhörst, über dich zu
urteilen. Ich wünsche dir, dass du dich
und andere von nun an mit Klarheit und
Selbstbewusstsein verwöhnst.*

*Für dich gemacht mit Liebe & Sorgfalt.
Alles Wunderbare, deine Helene*