

Was macht Selbstbewusstsein für mich aus?

Jan. 2024

Meines Erachtens ist es heute umso wichtiger, dass unser Selbstbewusstsein sich nicht allein auf unserer kognitiven Ebene abspielt. Das die emotionale Ebene in die Erfahrung und in das Erfühlen von Selbstbewusstsein kommt.

Wie fühlt sich Selbstbewusstsein denn nun an? Eine Frage, die ich mir gestellt habe. Für mich ist Selbstbewusstsein ein genau jetzt..... also genau jetzt – in diesem Moment... vollkommen da zu sein – Gefühl.

Mich fühlend wahrzunehmen, genau in diesem Moment beim Schreiben. Habe ich ein gutes Gefühl in mir, während ich diesen Text schreibe? Oder sind andere Gefühle auf dieser Ebene präsent? Ein leichtes Unwohlsein bemerke ich, mich so offen zu zeigen. Mein Selbstbewusstsein ist mittlerweile so kraftvoll, dass ich damit umgehen kann, während ich meine Arbeit erledige.

Sich seiner Selbst bewusster zu sein heißt für mich auch, mich wahrzunehmen in meiner körperlichen Verfassung. Die Stellen am Körper zu erfassen, die sich nicht wohl fühlen, schmerzen oder sogar von mir abgelehnt werden. Selbst-bewusst-sein ist ein Prozess sich selbst auf allen Ebenen kennenzulernen und somit in schwierigen Situationen auch selbstbewusster antworten zu können.

Auf meiner kognitiven Ebene finde ich, laute und auch leise Gedanken. Die leisen Sätze in mir wahrzunehmen ist stets eine Herausforderung. Mir fällt es jetzt immer leichter. Habe ich gerade Gedanken, die mir selbst oder anderen nicht guttun? Welche Themen kreisen dort unbemerkt tagtäglich umher?

Selbstbewusstsein ist ein innerliches Wissen von Zusammenhängen verschiedener Ebenen in mir selbst. In meiner Kommunikation finde ich immer Emotionen, Logik und Körpersprache. Dieses Bewusstsein der Vorgänge in mir schafft Vertrauen. Dieses Vertrauen in mich selbst schafft Augenhöhe in den Gesprächen.

Wenn mir bewusst wird, dass ich Schmerzen in meinem Nacken spüre von der Haltung beim Schreiben und mich damit unwohl fühle in meinem Körper. Und ich jederzeit eine Pause machen oder meine Haltung verändern kann. Wird mir meine Eigenverantwortung bewusst und mein neues Selbstbewusstsein hilft mir in der Umsetzung.

Mit diesem Wissen, wie es in mir aussieht, welche Emotionen, Gedanken und Körperempfindungen in mir aktiv sind kann ich selbstbewusster in die Kommunikation mit anderen Menschen starten.

In der Kommunikation ist es für die Gesprächspartner bewusst oder unbewusst spürbar, wie es mir geht. Umso wichtiger ist es zu wissen, wie es mir selbst geht, um in den Gesprächen auf Augenhöhe zu bleiben.

Meiner Schwächen oder Stärken bewusst zu sein schenkt mir Selbstvertrauen für meine Kommunikation. Etwas Unerwartetes kann mich nicht mehr so treffen, denn ich weiß ja über meine Innenwelt bescheid.

Ich gehe selbstbewusster mit mir selbst um und in der Kommunikation mit anderen Menschen kommt es zum Ausdruck. Was genau hat mir geholfen selbstbewusster, bzw.

meiner Selbst bewusster zu werden? Ein wichtiges Tool, welches ein fester Bestandteil in meinem Alltag ist:

Ist die Beobachtung meiner Körperhaltung. Nicht nur einmal, sondern immer wieder und gerade in den Momenten, wo es stressiger wird. Ein bewusstes Innehalten und sei es nur für einen kleinen Moment. Wie stehe oder sitze ich im Gespräch? Womit sind meine Hände beschäftigt? Wohin schaue ich?

Das die Körperhaltung eine große Rolle spielt in der Kommunikation, weißt du vielleicht. Weißt du auch, dass wenn wir in einer uns klein machenden Haltung im Sprechen verharren, werden wir auch genau so kommunizieren. Die Worte werden schüchtern, leise und steigen von unten heraus nach oben auf. Kein guter Anfang für eine Unterhaltung auf Augenhöhe.

Jedoch wenn allein schon die Körperhaltung aufrechter eingenommen wird. Und die Wirbelsäule in der Aufrichtung lang nach oben wachsen darf, dann haben wir mehr Volumen in unserer Stimme. Mehr Kraft und Ausdruck, ganz so als ob wir einen großen Luftballon mit Leichtigkeit aufpusten könnten.

Es lohnt sich, hinzuschauen. Kleinigkeiten in der Haltung, in der Bewegung, in der Geschmeidigkeit zu verändern und ich verändere meine Haltung mir Selbst gegenüber.

Möchtest du in deinem **Selbstbewusstsein wachsen**?

Einen Menschen in seinem Leben zu wissen, der auf die vielen Kleinigkeiten in der Kommunikation achtet und hilft sich Selbst immer bewusster wahrzunehmen ist ein Geschenk. Ein DANKE geht raus an alle, die mich in meinem Leben vorangebracht haben, um immer mehr in meinem Selbstbewusstsein zu wachsen.

Ich hoffe sehr, du hast genau diesen Menschen in deinem Leben. Wenn nicht, dann stehe ich dir gerne zur Seite, damit du noch selbstbewusster durch dein Leben gehst. Möchtest du mit mir losgehen?

