

**Dr. Johannes  
Wimmer**

# **Selbstbewusst durchs Leben**

**Mein 30-Tage-Kurs**

**G|U**



# INHALT

---

## VORWORT 4

---

### TAG 1 EINFÜHRUNG 6

---

### TAG 2 SELBSTBEWUSSTSEIN UND SELBSTWERTGEFÜHL 13

---

### TAG 3 DIE INNERE SCHATZTRUHE 21

---

### TAG 4 DEINE PROBLEMFELDER 25

---

### TAG 5 SELBSTBEWUSSTSEINS-CHALLENGES 30

---

### TAG 6 SELBSTBEWUSSTE KÖRPERHALTUNG 35

---

### TAG 7 ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND KLEIDUNG 40

---

### TAG 8 DEIN DATE MIT DIR I 45

---

### TAG 9 DER VERGLEICHE-EINTOPF 47

---

### TAG 10 DER SELBSTVORWÜRFE-EINTOPF 55

---

### TAG 11 NETZWERKANALYSE 61

---

### TAG 12 DER SELBSTLOB-TAG 65

---

### TAG 13 DER 7-TAGE-PLAN 70

---

### TAG 14 POWER POSING 76

---

<b>TAG 15</b>	DEIN DATE MIT DIR II	<b>80</b>
<b>TAG 16</b>	SCHÜCHTERNHEIT	<b>82</b>
<b>TAG 17</b>	BESUCH IM CAFÉ	<b>88</b>
<b>TAG 18</b>	KONTAKTAUFNAHME ZU FREMDEN	<b>92</b>
<b>TAG 19</b>	SMALL-TALK-ÜBUNG	<b>95</b>
<b>TAG 20</b>	TELEFON-LEITFADEN	<b>98</b>
<b>TAG 21</b>	ANRUF IM PERSONALBÜRO	<b>103</b>
<b>TAG 22</b>	DEIN DATE MIT DIR III	<b>106</b>
<b>TAG 23</b>	DER WEG ZUR SELBSTLIEBE	<b>108</b>
<b>TAG 24</b>	POWERSÄTZE VOR DEM SPIEGEL	<b>115</b>
<b>TAG 25</b>	DAS DANKBARKEITSGLAS	<b>118</b>
<b>TAG 26</b>	DEIN DATE MIT DIR IV	<b>121</b>
<b>TAG 27</b>	DREAM BIG!	<b>122</b>
<b>TAG 28</b>	DIE 5-STUNDEN-REGEL	<b>125</b>
<b>TAG 29</b>	EIN RIESENSTÜCK VOM GLÜCKSKUCHEN	<b>128</b>
<b>TAG 30</b>	BLICK ZURÜCK IM STOLZ	<b>133</b>

# Tag 1

*Die nächsten 30 Tage werden wir gemeinsam daran gehen,  
dein Selbstbewusstsein zu stärken. Schon neugierig?*

Hallo, schön dass du da bist und den Weg zu diesem Coaching gefunden hast. Du bist hier gelandet, weil du das Gefühl hast, unsicher und nicht selbstbewusst oder nicht selbstbewusst *genug* zu sein, und das wahrscheinlich nicht erst seit gestern, sondern schon länger. Vielleicht bist du auch hier, weil du sagst, dass dein Selbstwertgefühl gerade richtig am Boden ist. Und vielleicht auch, weil du dich gerade nicht besonders gut leiden kannst, wenn du in den Spiegel schaust.

Wenn du jetzt nickst: Das ist okay. Damit bist du nicht allein. Es gibt viele Menschen, die sich nicht besonders wohl mit sich selbst fühlen, und das aus den unterschiedlichsten Gründen. Weil sie sich nicht schön fühlen, weil sie sich nicht liebenswert finden oder weil sie das Gefühl haben, nicht klug genug zu sein, nicht gut genug im Job oder als Mutter oder Vater zu versagen. Oder weil sie generell nicht überzeugt von sich sind, weil sie Angst haben, anzuecken oder etwas falsch zu machen.

Und genau das werden wir ändern. Ich zeige dir meine persönlichen Lieblingstipps, Übungen und Tricks – für alle Bereiche, für die Familie, Freunde, deinen Job, Schule oder Studium, aber auch dafür, wenn du unterwegs bist. Und das jeden Tag, für 30 Tage.

Das Verrückte dabei ist ja, dass selbst supererfolgreiche Menschen manchmal mit sich hadern, solche, die in unseren Augen total selbstbewusst

und gelassen auftreten, die eine Wahnsinnsausstrahlung besitzen und ultraselbstbewusst Vorträge vor einem Riesenpublikum halten, denen alles gelingt. Aber selbst diese Menschen zweifeln manchmal an sich, wie ich aus eigener Erfahrung weiß, an manchen Tagen mehr, an manchen weniger.

Denn wir haben sie alle, diese kleine fiese, kritische Stimme in unserem Kopf, die uns immer wieder einreden möchte, dass wir nicht gut genug sind – und dass alle anderen viel schöner, klüger, dünner, muskulöser, stärker, besser, cooler, lustiger, redegewandter oder was auch immer sonst noch sind. Diese innere Stimme – und das kann ich dir versichern – haben wir wirklich, wirklich alle in uns: du, deine Freundinnen und Freunde, deine Vorgesetzten, Promis, Models – und ich natürlich auch.

Mal ist sie lauter, mal leiser. Manchmal hört man sie auch gar nicht, aber spürt sie umso mehr. Man könnte wohl sagen, diese Stimme gehört zu unseren Werkseinstellungen, wie zum Beispiel eine vorinstallierte App auf deinem Smartphone.

Aber genauso wie diese innere kritische Stimme ist auch unser Selbstbewusstsein vorinstalliert und entwickelt sich bereits seit unserer Geburt. Meistens in die richtige Richtung, aber womöglich haben sich auf dem Weg zum Erwachsenen hier und da ein paar Bugs eingeschlichen,





# Tag 16

## *Schüchternheit: die Angst vor Ablehnung, die Angst vor dem Versagen*

Die ersten zwei Wochen liegen hinter uns und wir starten heute gemeinsam in eine echte Powerwoche, die dich mit Sicherheit einiges an Überwindung kosten wird, aber auch echt viele tolle und bereichernde Momente für dich bereithalten wird – wenn du denn dazu bereit bist, ein bisschen an dir zu arbeiten. Heute möchte ich nämlich gerne mit dir über das Thema Schüchternheit sprechen, denn viele Menschen, die von sich behaupten, nicht besonders viel Selbstbewusstsein und ein geringes Selbstwertgefühl zu haben, kämpfen auch mit Schüchternheit. Vielleicht gehörst du ja auch zu den schüchternen Menschen, die vor Nervosität und Aufregung manchmal kein Wort herausbekommen, schnell erröten, nicht gerne mit und vor Fremden sprechen, vor den Kolleginnen und Kollegen nicht gerne das Wort ergreifen und Angst haben, sich vor anderen total zu blamieren. Wenn du jetzt nickst, ist das absolut kein Grund, sich zu schämen. Es geht nämlich unglaublich vielen Menschen so wie dir. Vielleicht sagst du aber auch: „Nein, eigentlich bin ich gar nicht schüchtern. Nur manchmal, da hab ich total Bammel, mich zum Idioten zu machen, und dann kommt auch noch das Kopfkino dazu und schon blockiert alles in mir.“ Tja, und auch das zählt in die Kategorie erweiterte Schüchternheit, denn die hat verdammt viele Facetten und Gesichter. Laut Studien sind nämlich nur rund 20 Prozent der Betroffenen auffällig schüchtern, also inklusive Erröten, keinen Mucks mehr rausbringen und Nicht-in-die-Augen-sehen-Können. Der Rest bleibt hingegen relativ unauffällig, durchleidet am Ende aber ähnliche Qualen.

Doch egal, ob du nun extrem oder nur gelegentlich schüchtern bist: Die Ursache allen Übels, die hinter allem steht, ist die gleiche: Es ist die Angst, dass andere Menschen dich nicht mögen und ablehnen könnten. Und diese Angst ist ja erst mal ganz natürlich. Schließlich wollen wir ja alle gut ankommen und von anderen gemocht werden. Wenn die Angst vor Ablehnung aber überhandnimmt, blockiert sie uns, wir machen uns einen Riesenkopf und vermasseln am Ende wirklich etwas – oder flüchten vor Situationen, in denen wir Ablehnung erfahren könnten. Ganz nach dem Motto: Wenn ich nicht auf ein Date gehe, kann mir auch keiner einen Korb geben. Und wenn ich nicht zum Vorstellungsgespräch gehe, kann ich auch keine Absage kassieren. Klingt erst mal logisch, man vermeidet eine vielleicht unangenehme Situation – aber leider entgeht einem dabei womöglich auch eine ganz Menge. Was können wir also tun, um da wieder rauszukommen? Für mich gibt es da zwei ganz wesentliche Faktoren:

#### PUNKT 1: HÖR AUF, IMMER

##### DAS WORST-CASE-SZENARIO DURCHZUSPIELEN!

Schüchterne Menschen malen sich neue Situationen gerne erst mal aus, sie spielen die Situation also quasi schon mal durch, um gewappnet zu sein. Statt eine realistische Situation zu visualisieren, malen sie sich die Szene aber in den allerdüstersten Farben aus, das sogenannte Worst-Case-Szenario, also den allerschlimmsten Fall, der eintreten könnte.

# Tag 22

*Dein Date mit dir: Heute ist mal wieder  
Selfcare angesagt*

Wahnsinn, du hast schon drei ganze Wochen geschafft! Das ist wirklich toll und ich finde es richtig stark, dass du schon so lange am Ball bist. Ich hoffe, du kannst in jeder Faser deines Körpers spüren, wie deine selbstbewusste Seite stärker wird, Tag für Tag ein bisschen mehr. Erinnerst du dich noch an deinen inneren Goldschatz, über den wir in der ersten Woche gesprochen haben? Den du all die Jahre in deiner sicher verschlossenen Truhe aufbewahrt hast? Ich finde, man kann ihn – und damit dich – bereits jeden Tag ein bisschen mehr funkeln sehen – und das ist richtig toll! Und genau deshalb hast du dir heute auch ein bisschen Me-Time verdient, also Zeit für dich. Denn du weißt ja, es ist superwichtig, auch mal kleine Auszeiten zu nehmen und die eigenen Bedürfnisse auf den ersten Platz deiner Prioritätenliste zu stellen.

Verbring heute Abend darum wieder ganz bewusst ein paar schöne Stunden mit Selfcare, also mit Selbstfürsorge, und mach ausschließlich das, worauf du Lust hast. Ohne dass du dich groß mit anderen absprechen oder Kompromisse machen musst. Das ist total okay, denn du weißt ja, du kannst dich um dich selbst kümmern und auf deine Wünsche Rücksicht nehmen und trotzdem ein toller Mensch sein, auch wenn du dich mal nicht um andere kümmerst. Auf dem Aufgabenblatt findest du wieder eine leere Me-Time-Liste. Darauf kannst du alles notieren, worauf du mal wieder Lust hättest. Ein leckeres Abendessen, Wellness, ein gutes Buch, dein Lieblingsfilm ... alles ist möglich.

## DEIN DATE MIT DIR

Auf dem Aufgabenblatt für heute findest du eine leere Me-Time-Liste.  
Darauf kannst du alles notieren, worauf du mal wieder Lust hättest.



MEIN ABEND MIT MIR BEGINNT UM: \_\_\_\_\_ UHR

MEINE IDEEN FÜR MEINE KLEINE AUSZEIT:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Mein Tipp*

*Schalt dein Smartphone aus und verschaff dir eine kurze  
Verschnaufpause von der digitalen Welt. Das ist wie Urlaub!*

# Sei dir deiner selbst bewusst!

Wir haben sie alle, diese kleine kritische Stimme in unserem Kopf, die uns immer wieder einreden möchte, dass wir nicht gut genug sind. Mal ist sie lauter, mal leiser. Und manchmal sogar richtig fies. Aber: Das bedeutet nicht, dass sie auch die Wahrheit sagt. Dr. Johannes Wimmer, vielen aus dem TV als sympathischer, nahbarer und humorvoller Medizinerklärer bekannt, weiß, wie man Zweifeln begegnen und Unsicherheit in innere Stärke verwandeln kann.

Dr. Wimmer hat einen 30-Tage-Kurs entwickelt – ganz in der von ihm bekannten Art: direkt, emphatisch und sehr persönlich. Er begleitet dich Schritt für Schritt auf deiner Reise und zeigt dir, wie du es schaffen kannst, dich selbst anzunehmen und schätzen zu lernen. Die Übungen und Impulse helfen dir, dich neu zu entdecken, dein Selbstwertgefühl zu stärken und dein Selbstbewusstsein zurückzuerobern.



WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-8746-8



[www.gu.de](http://www.gu.de)