

1. Wozu das Selbstbewusstsein wichtig ist

Der selbstbewusste Mensch führt eine harmonische Beziehung zu sich selbst und zu anderen. Er ist erfolgreicher und innerlich ruhiger als seine unsichere Mitmenschen: warum?

Das Wort: „Selbstbewusstsein“ besteht aus mehreren Vokabeln „Selbst“ und „Bewusst sein“. Sinngemäß bedeutet es das praktische Wissen über sich Selbst. Wer seine Stärken kennt, kann sie einsetzen und weiterentwickeln. Das Wissen über eigene Schwächen liefert uns Möglichkeiten, diese zu korrigieren oder zu akzeptieren.

Erst durch das Verstehen wird die Veränderung möglich!

Der selbstbewusste Mensch, hat ebenfalls Konflikte und Probleme, wie jeder Andere, dennoch geht er damit konstruktiv um und findet für jedes Problem eine passende Lösung, weil er an sich und seine Kompetenzen glaubt.

Selbstbewusstsein ist mit unseren Gefühlen verbunden.

Negative Gefühle kann man in unserem Leben zwar nicht vermeiden, dennoch kann der Umgang damit verändert werden. Der selbstbewusste Mensch kann seine Gefühle verstehen, akzeptieren und sogar steuern!

Wichtig ist das Selbstbewusstsein für seine Beziehung zu den Anderen. Der selbstbewusste Mensch weiß, welche Beziehung er haben möchte, wie er sie aufbauen und aufrechterhalten kann.

Der selbstbewusste Mensch ist weder arrogant, noch fühlt er sich unterlegen. Er ist kommunikativ und verhält sich der Situation angemessen.

Das Selbstbewusstsein ist auch für eine harmonische Partnerschaft notwendig, denn in solcher Partnerschaft sollen zwei Menschen zueinander nicht nur liebevoll sein, sondern die Individualität des Partners bewahren und stärken. Die Freiheit und Individualität wird durch die Partnerschaft nicht gestört, sondern gestärkt.

Jeder von ihnen kann seine Meinung offen sagen und Konflikte ohne gegenseitige Beschuldigungen und Beleidigtsein konstruktiv lösen. Die beiden sind zwar kompromissbereit, lassen sich aber nicht unterdrücken.

Niemand von ihnen stellt an den Partner übertriebene Erwartungen oder nimmt das Problem als persönliche Beleidigung oder als Beweis für das eigene Versagen als Ehepartner. Keiner der Partner fühlt sich als ein Opfer. Stattdessen übernimmt jeder die Verantwortung für sein Handeln und seine Beziehung.

Die Liebe ist für solches Paar kein Ausgang aus der Einsamkeit, sondern das Verschmelzen zweier Individuen, die sich in der Partnerschaft weiterentfalten und gegenseitig stärken.

Das Beste an Selbstbewusstsein ist die Tatsache, dass man es lernen kann, selbstbewusst zu sein. Oft ist dabei eine psychologische Unterstützung notwendig. Deswegen, brauchen Sie keine Angst zu haben, sich psychologische Ratschläge zu holen.

Sie lernen dabei, sich selbst realistischer einzuschätzen, Ihre Gefühle zu verstehen, Ihre Interessen durchzusetzen. Ihre kommunikative Fähigkeiten können intensiv trainiert werden.

Dadurch werden sie sich stärker fühlen und werden in der Lage sein, Ihre Probleme zu lösen. Noch mehr als das - viele Probleme werden sich dann von alleine auflösen.