

Deine 5 Minuten



5 Minuten täglich reichen aus, um langfristig ein stärkeres Selbstbewusstsein im Arbeitsalltag aufzubauen – ganz ohne großen Zeitaufwand oder spezielle Hilfsmittel - probiere es aus!

01

POWER-POSE

(1 Minute)

- Stelle dich aufrecht hin
- Füße schulterbreit
- Hände in die Hüften oder über den Kopf (wie ein Sieger).
- Atme tief ein und aus.

02

STÄRKEN-REFLEXION

(1 Minute)

Beantworte dir innerlich:

- Was habe ich in letzter Zeit gut gemacht?
- Worauf bin ich stolz?
- Welche Fähigkeit hilft mir heute besonders?

03

ZIEL-VISUALISIERUNG

(1 Minute)

Schließe die Augen und stelle dir vor, wie du selbstsicher in eine Situation gehst, klar sprichst und mit einem guten Gefühl herausgehst.

04

POSITIVER SATZ

(1 Minute)

Wähle einen Satz, der dich stärkt, z. B.: „Ich bin kompetent und klar in meiner Kommunikation.“

Wiederhole ihn laut oder innerlich.

Mein Satz:

05

MINI-PLAN FÜR DEN TAG

(1 Minute)

Überlege dir:

- Was ist heute mein wichtigster Fokus?
- Wo will ich besonders selbstsicher auftreten?
- Was ist ein kleiner Schritt, den ich heute gehen kann?

Mein Plan: