



5-Schritte Notfallplan

Für schnelles Selbstvertrauen

Dein 5-Schritte-Notfallplan für schnelles Selbstvertrauen

Kennst du das?

Es gibt diese Tage, an denen man einfach schlecht gelaunt ist und nichts so richtig funktioniert. Das Problem dabei ist, dass sich diese schlechte Laune auch direkt auf dein Selbstbewusstsein auswirkt. Damit beginnt diese Laune, dein Selbstbewusstsein zu schwächen. Damit du möglichst schnell aus diesem Loch wieder her auskommst und sofort dein Selbstvertrauen stärkst, habe ich dir diesen 5 Schritte Notfallplan zusammengestellt.

Und so funktioniert's: Du suchst dir die Tätigkeit aus dem 5 Schritte Plan aus, die dich am meisten anspricht. (und machst diese dann natürlich) Solltest du besonders schlechte Laune haben, beginne am besten mit dem 1. Schritt. (Schritt 5 ist schon fortgeschritten) Entscheide dich so, wie es sich für dich gut anfühlt.

Ein kleiner Tipp zum Schluss: Erwarte nicht sofort wieder in Hochstimmung zu sein. Die gute Laune (und damit auch dein Selbstbewusstsein) steigern sich Schritt für Schritt. Doch wenn du diese Übung machst, wirst du schon gleich sichtbare Ergebnisse haben. Viel Erfolg!

Dein 5-Schritte-Notfallplan für schnelles Selbstvertrauen

1) Mache einen Spaziergang
am besten mit Weitblick (das hilft sogar bei Regenwetter)



2) Dreh deine Gute-Laune-Musik auf
damit du nicht lange suchen musst, gehe auf Spotify - dort findest du fertige Playlists dafür.



3) Umarme deine Lieben
und lass dich von Ihnen umarmen, da schießen die Glückshormone nur so in die Höhe



4) Springe Trampolin
(falls du kein Trampolin hast, kannst du auch einfach auf der Stelle hüpfen)



5) Tanze zu deiner Lieblingsmusik
das lässt alle Emotionen raus

