

Selbstbewusst gegen Redeangst in wenigen Sekunden

Ihr 5 Schritte-Sofort-Programm von Sandra Willis

Sie haben ein wichtiges Gespräch?
Eine Verhandlung?
Einen Auftritt?

Sie wissen: Jetzt müssen Sie überzeugen!
Doch stattdessen würden Sie sich lieber ins nächste Mauselloch
zurückziehen oder unsichtbar werden. **Redeangst?**

Was jetzt?

Viele kennen die guten Tipps für selbstbewusstere Ausstrahlung und mehr
Energie: Duschen, gesunde Ernährung, Sport, etc.
Das Problem: Sie haben dazu keine Zeit und können auch keine schnelle
Yoga-Übung mehr durchführen, weil Kollegen um Sie herum sind.

Was können Sie tun – **JETZT** ?

Mit diesem 5-Schritt-Programm sind Sie in wenigen Sekunden in einem
selbstbewussten und überzeugenden Zustand:

- 1) **Stellen Sie beide Füße auf
den Boden.
Stellen oder setzen Sie sich
gerade hin: Bauch rein,
Brust raus.**

Ja, so wie Sie das wahrscheinlich
als Kind gelernt haben ☺.

**Nehmen Sie die Schultern
zurück und runter.
Kopf hoch (!) und gerade.**

**Heben Sie nun bitte Ihren
Blick und sehen Sie nach
rechts oben.**



Testen Sie das bitte sofort!

Wenn sich an Ihrer Stimmung nichts verändert, korrigieren Sie!

2) **Lächeln Sie und sagen Sie sich ...**

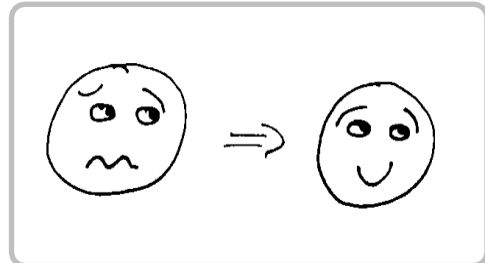
Es muss kein breites Grinsen sein – ein leichtes Lächeln genügt.

Und - was würden Sie einem guten Freund, der in Ihrer Situation ist, sagen? Wahrscheinlich würden Sie ihn aufmuntern?!

Also – seien Sie sich selbst der beste Freund!

Zum Beispiel so:

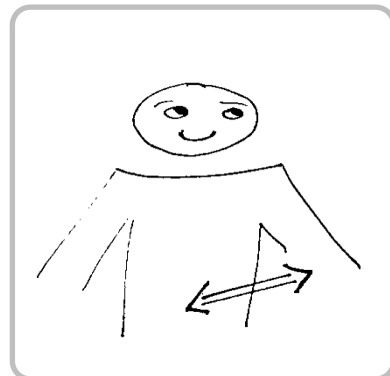
Geben Sie sich die Selbstinformation „Ich bin auf dem richtigen Weg! Auch wenn dieser Schritt unangenehm ist – ich bin auf dem richtigen Weg!“.



Lächeln Sie sich selbst zu 😊.

3) **Verlangsamen Sie Ihre Atmung und atmen Sie bewusst und tief in Ihren Bauch.**

(Für Genaue: Atmen Sie ein paar Mal etwa 7 Zähler tief ein, halten den Atem, während Sie auf 2 zählen und atmen Sie dann auf 10 wieder aus. Nach weiteren 2 Zählern wieder einatmen u.s.w.)



Mit dieser Haltung – Sie sitzen gerade, mit erhobenem Kopf, lächeln und atmen tief ein und aus - signalisieren Sie Ihrem Körper/ Ihrem Nervensystem,

- dass keine Gefahr droht,
- dass alles o.k. ist und
- Sie sich entspannt auf Ihr Vorhaben (Gespräch, Präsentation, etc.) konzentrieren können.

Nur in diesem Zustand haben Sie vollen Zugriff auf Ihren Neo-Cortex, also den Teil unseres Gehirns, der uns differenziertes und komplexes Denken ermöglicht.

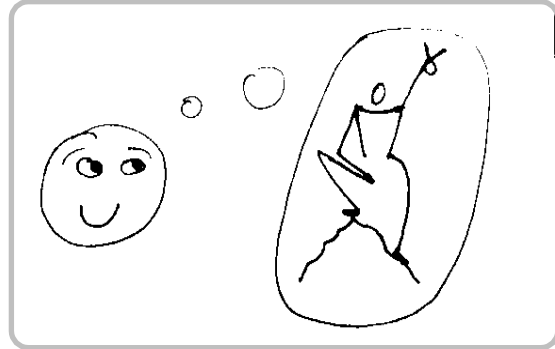
So sind Sie fit für alle geistigen Herausforderungen.

Nun können Sie noch „einen draufsetzen“ mit folgenden inneren Vorstellungen:

4) **Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich selbst richtig gut fanden.**

Eine Situation, in der Sie bestens (re-)agiert haben und großen Erfolg hatten.

**Versetzen Sie sich ganz hinein:
sehen Sie, was es damals zu sehen gab und lassen Sie Ihr gutes Gefühl von damals immer stärker werden.**



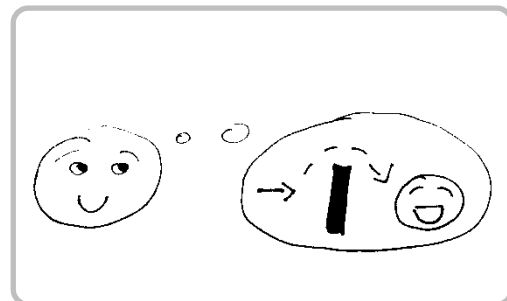
Wenn Sie wollen, können Sie ein solches „Visualisieren & Fühlen“ immer mal üben.

Dann geht es um so schneller und sie sind schon beim Üben gut aufgelegt.

5) **Behalten Sie Ihre Körperhaltung, Ihr Lächeln, Ihre tiefe Atmung und Ihr Erfolgs-Gefühl (so gut es geht ☺) bei.**

**Dann beantworten Sie sich die Frage:
„Angenommen, alles läuft wie geplant (also: gut!) - wie fühle ich mich danach?“**

Und fühlen Sie!



Freuen Sie sich jetzt schon auf den Moment, in dem Sie „alles“ hinter sich haben und sich sagen können: „Das habe ich bestmöglich gemeistert!“

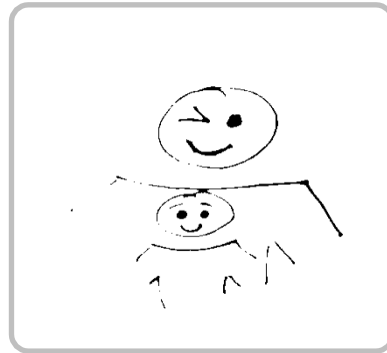
Zwischen-Check - Wie fühlen Sie sich jetzt?

- aufrecht und gerade mit erhobenem Kopf
- nach rechts oben blickend
- lächelnd und wissend „Ich bin auf dem richtigen Weg“
- ruhig und tief atmend
- mit der guten Erinnerung an ein erfolgreiches Erlebnis
- mit der Vorfreude, es bald geschafft zu haben?

**Bonus – Tipp:
Stellen Sie sich selbst in einer stärkeren und besseren
Version vor.**

Dieses „bessere Selbst“ ist
völlig präsent, fokussiert
und von Ihrem Erfolg
restlos überzeugt.

Es ist mindestens 50cm
größer als Sie.
Es steht hinter Ihnen,
versorgt Sie mit Energie
und stützt Sie.
„Los gehts!“



Mit diesen 5+1 leichten und schnellen Schritten können Sie sich
sofort in einen wesentlich selbstbewussteren, stärkeren, klareren
und damit erfolgreicherem Zustand versetzen.
Überall, jederzeit, in wenigen Sekunden und gratis!

Bitte *glauben* Sie das nicht nur.

Probieren Sie es aus – **JETZT!**
Und dann immer wieder.

Viel Spaß beim Umsetzen und (noch) mehr Erfolg!

Wenn Sie sich zügig zur **besten Version Ihrer selbst** entwickeln
wollen indem Sie

- bisherige Blockaden auflösen,
- sich selbst besser entdecken & gestalten und
- ein **Selbstbewusstsein** entwickeln, das unerschütterlich ist,

dann finden Sie kompetente Unterstützung bei

<https://www.efo-institut.de>.

Bis bald,
Ihre

Sandra Willis