Dein eigener Wert

Selbstbewusstsein – die Grundlage für innere Stärke und äußere Sicherheit

Ein gesundes Selbstbewusstsein ist viel mehr als lautes Auftreten oder Durchsetzungsfähigkeit. Es ist die Fähigkeit, den eigenen Wert zu kennen, sich selbst zu vertrauen – und in herausfordernden Situationen mit Klarheit und Ruhe zu handeln.

Ob im familiären Alltag, am Arbeitsplatz oder in der Schule: Wer sich selbst kennt und ernst nimmt, kann Grenzen setzen, Konflikte entschärfen und sich respektvoll behaupten.

Warum Selbstbewusstsein so wichtig ist

Selbstbewusste Menschen…

- lassen sich weniger verunsichern oder einschüchtern,
- kommunizieren klarer und wirkungsvoller,
- erkennen ihre Bedürfnisse – und die der anderen,
- handeln statt nur zu reagieren.

Das gilt für Kinder genauso wie für Erwachsene. Doch oft fehlen Vorbilder, Werkzeuge oder einfach der Mut, für sich selbst einzustehen.

Mein Angebot: Selbstbewusstsein stärken – Schritt für Schritt

In meinen Coachings und Trainings lernen Kinder, Jugendliche und Erwachsene:

- ihre eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen,
- Körpersprache und Stimme gezielt einzusetzen,
- Grenzen wahrzunehmen und deutlich zu kommunizieren,
- mit Konflikten, Mobbing oder Provokationen sicher umzugehen.

Dabei arbeite ich praxisnah, respektvoll und individuell – mit einem klaren Ziel: **Mehr Sicherheit im Innen, mehr Handlungsspielraum im Außen.**

Für wen ist das Coaching geeignet?

- Eltern, die ihre Kinder stärken wollen – und sich selbst auch
- Menschen, die immer wieder anecken oder übergangen werden
- Fachkräfte im sozialen oder pädagogischen Bereich
- Jugendliche, die sich unsicher oder häufig unter Druck fühlen

---

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt

Selbstbewusstsein kann man lernen – in jedem Alter.
Ich begleite dich oder dein Kind dabei.

Vereinbare jetzt ein kostenloses Erstgespräch – und mach den ersten Schritt zu mehr innerer Stärke.

---

http://www.antigewalt-hamburg.de/de/gewaltpraevention/selbstbehauptung?pdfview=1