



Checkliste Selbst- bewusstsein

- Täglich meditieren (mindestens 10 Minuten)
- Den Tag mit einem Lächeln beginnen
- Achtsamkeit üben: Was spüre ich wo im Körper? Was denke und fühle ich?
- Rücken gerade, Gang aufrecht und Blickkontakt mit anderen Menschen halten
- Rhetorik üben: Stimme trainieren, Betonung und Ausdruck verbessern
- 2x die Woche Sport treiben
- Jeden Tag etwas Neues ausprobieren
- Authentisch zeigen: Offen und ehrlich kommunizieren
- Mitarbeiter unterstützen: Fördert deren Selbstbewusstsein durch respektvolles Delegieren und gibt aufbauendes Feedback