



Erschienen am 23.09.2015  
160 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-95571-419-2

Robert Haringsma

## Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen!

Sich gut fühlen und mehr leisten

Menschen mit einem optimalen Selbstvertrauen können besser mit Kritik umgehen, weil sie die Kritik auf ihr Handeln und nicht auf ihre Person beziehen. Sie nehmen deutlicher Stellung, weil sie wissen, was ihnen wichtig ist, und sie haben eine objektivere Perspektive auf ihre eigene Leistung. Aber wie viel Selbstvertrauen ist eigentlich optimal? Wann schätzen wir unsere Kompetenzen richtig ein, und wann unter- oder sogar überschätzen wir uns?

Robert Haringsma unterscheidet zwei Säulen, auf denen sich gutes Selbstvertrauen gründet:

1. die Überzeugung, unabhängig von Status oder Leistung als Mensch etwas wert zu sein (Würde), und
2. eine gute Kenntnis der eigenen persönlichen Werte, nach denen sich unser Handeln ausrichtet (Authentizität).

Schritt für Schritt stellt der Autor fundierte Strategien vor, an seinem Selbstvertrauen zu arbeiten und dabei nachhaltig Wirkung zu erzielen.

## Biografien

### Robert Haringsma

Robert Haringsma ist Begründer des Amsterdamer Instituts für Positive Psychologie, wo er Selbstvertrauenstrainings und Coachings leitet. Als Stotterer sah er sich schon früh persönlich mit dem Thema Selbstvertrauen konfrontiert, so wurde dieses Thema zentral für seinen beruflichen Werdegang.