

# Selbstbewusst mit Sauerstoff

**Was soll ich tun, wenn ich bemerke, dass andere Menschen mich anstarren?**

**Was soll ich machen, wenn andere Leute dumme Kommentare abgeben?**

Überlegen Sie sich vier Reaktionen, indem Sie die Antwort mit verschiedenen Botschaften formulieren. Die Antworten sollen ausdrücken, inwieweit Sie dazu bereit sind, Ihr Aussehen (LTOT) mit dieser Person zu diskutieren.

**1** Versuchen Sie, das Thema (LTOT) abzuschließen und ein neues Thema zu beginnen.

---

---

---

**2** Versuchen Sie, eine kleine Menge an Informationen zum Thema (LTOT) zu geben und auch wieder das Thema zu wechseln.

---

---

---

**3** Versuchen Sie, eine humorvolle Erklärung zum Thema (LTOT) abzugeben.

---

---

---

**4** Versuchen Sie, das Thema (LTOT) zu eröffnen und zu zeigen, dass Sie gerne darüber sprechen.

---

---

---

Natürlich gibt es hier keine richtigen Antworten. Ihre Beispiele aufzuschreiben, wird Ihnen jedoch helfen, den Ansatz zu finden, mit dem Sie sich am wohlsten fühlen.

## Welche der Reaktionen ist Ihnen am angenehmsten?

- Die Antwort, mit der Sie am meisten zufrieden sind, könnte die selbstsicherste sein. Es kann jedoch notwendig sein, dass Sie sie vorher üben müssen, bevor Sie sich damit sicher fühlen.
- Achten Sie darauf, dass Sie zwar bestimmt, aber nicht aggressiv wirken. Denn das kann zu ganz anderen Ergebnissen führen.
- Manchmal fühlen Sie sich sehr stark und gut darauf vorbereitet, mit allem umzugehen und alles zu bewältigen, wie schwer es auch sein mag.
- Jeder von uns hat manchmal Lust einfach wegzugehen, wenn er unvernünftigen Menschen begegnet. Das ist in

Ordnung, aber seien Sie nicht versucht, diese einfache Möglichkeit immer zu wählen.

- Je mehr Sie üben, desto leichter wird es Ihnen fallen und desto mehr wird Ihr Selbstbewusstsein wachsen.
- **Geben Sie sich selbst genug Zeit!**