

# Selbstzweifel: Was wirklich dahinter steckt und was du dagegen tun kannst



## Was sind Selbstzweifel?

= **negative Gedanken über dich selbst** oder **Überzeugungen in deinem Unterbewusstsein**, die dein Selbstvertrauen und deine Handlungsfähigkeit einschränken

Wieso glaubst du deinen Zweifeln?

Wieso glaubst du diesen Gedanken?

Wieso gibst du ihnen die Macht, dich klein zu halten?



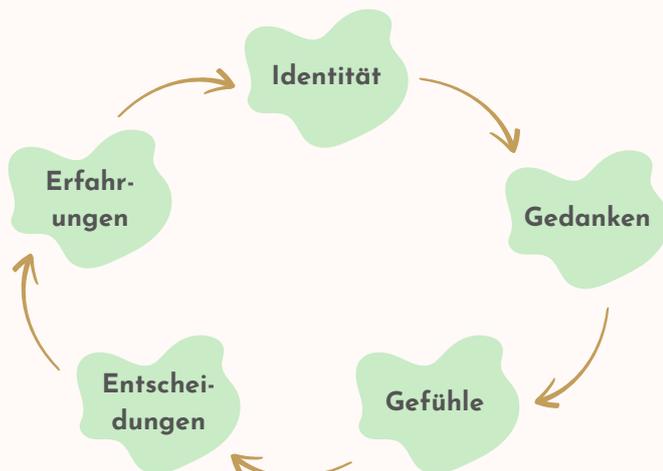
Die Antwort liegt in der Macht deines Unterbewusstseins

Bewusstes Denken, Handeln und Fühlen

Bewusstsein (5%)

Werte, Ängste, Bedürfnisse, unterdrückte Gefühle, Bewertungen, Überzeugungen, Glaubenssätze, Erfahrungen, Schlussfolgerungen, Rollenbilder, Vorurteile, Routinen, Prägungen, Vorwürfe, emotionale Verletzungen, traumatische Erlebnisse, autonomes Nervensystem

Unterbewusstsein (95%)



**Du bist, was du denkst.  
Was du denkst, strahlst du aus.  
Was du ausstrahlst, ziehst du an.  
Was du anziehst, prägt dein Leben.**



## Die Macht deiner Gedanken:

Wir denken 60.000 - 70.000 Gedanken pro Tag. 95% davon sind die Gleichen wie gestern!

Deine Gedanken schaffen deine Realität!

Du siehst die Welt nicht, wie sie ist. Du siehst die Welt, wie du bist.

Die Außenwelt ist ein Spiegel deiner Innenwelt!



## Reflexionsübung:



Woran hast du in den letzten 3 bis 6 Stunden am allermeisten gedacht?

Was sind die Top 3 Themen?

Spiegeln sie die Realität wieder, die du gerne hättest?



## Das Nervensystem:

Dein Nervensystem wird immer eine bekannte Hölle einem unbekanntem Himmel vorziehen. Es ist beängstigend, weil es etwas Neues und Unbekanntes ist. Nicht, weil du nicht dazu fähig bist oder dein innerer Kritiker recht hat.

**Selbstzweifel sind kein Charakterzug!**



Selbstzweifel sind ein altes Schutzprogramm.  
Sie sind gelernt - geprägt - übernommen.

## Reflexionsübung:



Wann spüre ich am meisten Selbstzweifel?

Was glaube ich dann über mich?



Wie fühle ich mich in diesen Momenten?

## Die Ursachen deiner Selbstzweifel:

### Kindheit & frühere Erfahrungen:

Sehr viele Selbstzweifel wurzeln in unserer Kindheit - also in den ersten Jahren, in denen wir gelernt haben, wie die Welt funktioniert und wer wir selbst sind.

Vielleicht hast du Sätze gehört wie:

- "Sei nicht so laut."
- "Das kannst du nicht."
- "Stell dich nicht so an."

Als Kind beziehen wir ALLES auf uns.



Innerer Anteil des verletzten inneren Kindes

### Gesellschaftliche Erwartungen und Vergleiche:

- Gesellschaftliche Normen und Erwartungen
- schnelllebige, leistungsorientierte Welt
- ständiges vergleichen besonders durch Social Media begünstigt



## Schutzmechanismus:

*“Wenn ich an mir zweifle, schütze mich davor, verletzt zu werden oder zu scheitern.”*

Zum Beispiel:

- *Wenn ich mich gar nicht erst bewerbe, kann ich auch nicht abgelehnt werden.*
- *Wenn ich ihn verlasse, bevor er mich verlässt, kann ich nicht verlassen werden.*
- *Wenn ich an mir zweifle, bevor andere es tun, bin ich vorbereitet und es trifft mich nicht mehr so stark.*

## Emotional traumatische Erfahrungen & Erlebnisse:

Auch schlimme Erfahrungen im Erwachsenenalter können Samen für neue Selbstzweifel säen.

Zum Beispiel:

- Schlimme Trennungen und Verluste
- Unfälle
- Schicksalsschläge
- Mobbing
- etc.



## Reflexionsübung:



Woher/von wem stammt diese Stimme deiner Zweifel ursprünglich?

Wann und durch was bin ich zu dieser Überzeugung gelangt?

Was ist der konkrete Glaubenssatz dahinter?

Was ist mein Coping Mechanism dazu? Wie versuche ich mich heute "sicher" zu fühlen?  
z.B. durch Leistung, Perfektionismus, Kontrolle, Essen, Alkohol etc.

## Treffe deinen inneren Kritiker:



**Stell dir vor, dieser Zweifel/Glaubenssatz wäre eine Person/Gestalt...**

Wie würde er/sie/es aussehen? (groß/klein, dick/dünn, alt/jung, Kleidung, Farben etc.)

Welchen Namen hätte er/sie/es?

Wie würde er/sie/es sprechen?

## Die Zukunft, in der ich mir vertraue - mein neues Selbstbild:

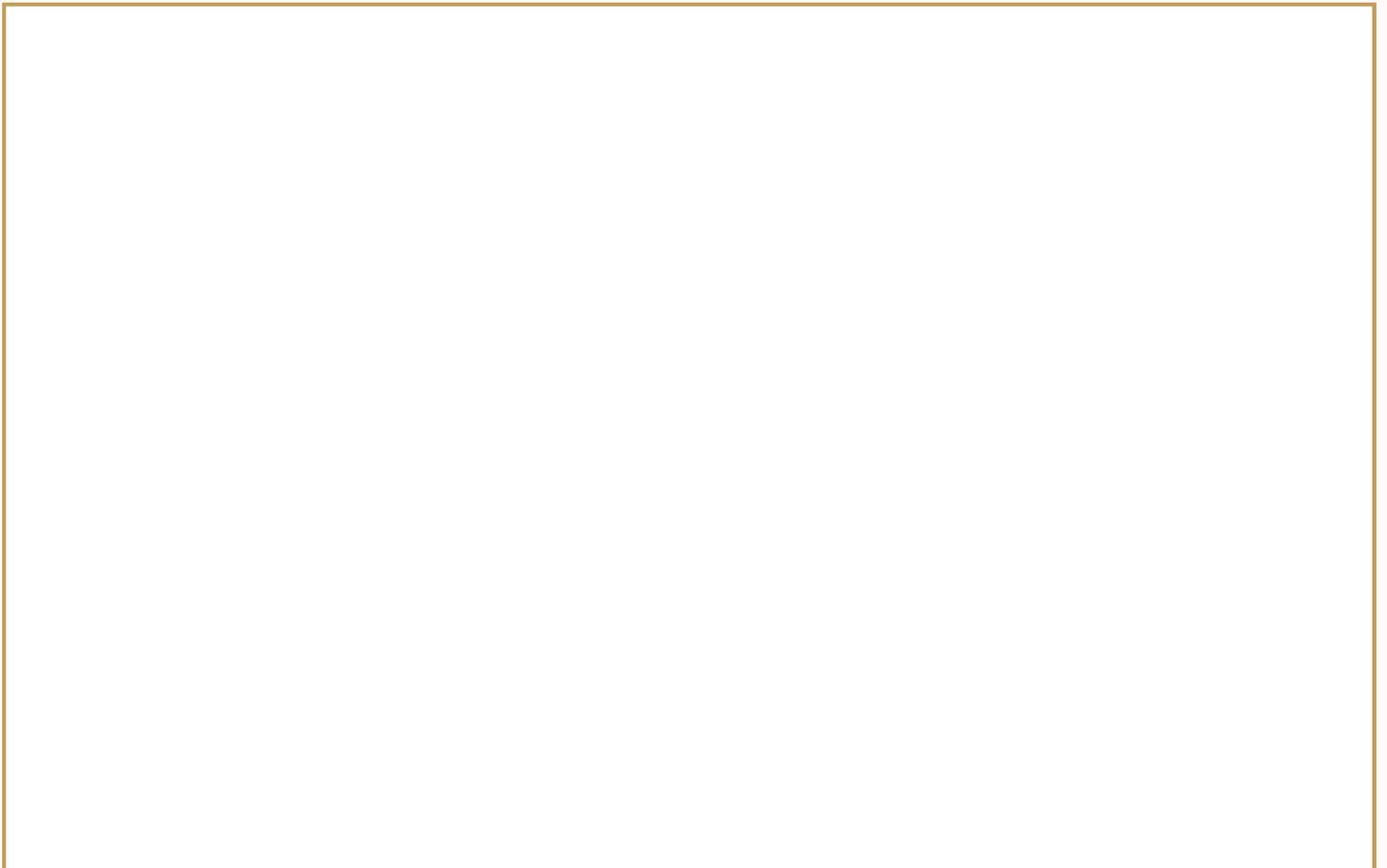
Wie lautet dein neuer, positiver Glaubenssatz?



Wie sieht deine Zukunft aus, wenn Vertrauen dein neuer Begleiter ist?



Wie sieht dein Leben mit mehr Selbstvertrauen aus? Wie bist du?  
Woran erkennst du es konkret?



# Notfallstrategien bei akuten Selbstzweifeln:

## STOPP-Methode:

- S - **Stopp!** (laut sagen oder denken - Gedankenfluss unterbrechen)
- T - **Tief atmen** (3 bewusste Atemzüge durch die Nase ein, durch den Mund aus)
- O - **Orientieren** (Was ist wirklich los? Worum geht es gerade wirklich?)
- P - **Positiven Impuls setzen** (Affirmation, Gedanken positiv umformulieren)

## Sprachnachricht von dir selbst:

Nimm mit deinem starken, neuen Ich eine mitfühlende, empowernde Sprachnachricht an dich selbst auf. Sage dir genau das, was du in Momenten des Zweifels brauchst und hören musst! In akuten Momenten kannst du dir genau diese Sprachnachricht anhören!

## Atemtechniken, um Nervensystem zu beruhigen:

### Zum Beispiel:

- Schmetterlingsumarmung
- 4-7-8-Atmung
- Box-Atmung / Quadrat-Atmung
- Wechselatmung

## Kritiker/Kritikerin entmachten:

- Visualisiere das Bild von deinem Kritiker/Kritikerin
- Begrüße er/sie/es und trete in den Dialog (Was will er/sie/es?)
- Erkenne: Er/sie/es will dich nur beschützen - Aber du übernimmst jetzt wieder!
- Setze bewusst dein neues, starkes Ich dagegen: "Danke für deinen Rat, aber ich treffe die Entscheidung."



## Power-Posen:

### **2 Minuten Superwoman-Pose:**

- gerade stehen, Schultern zurück, Hände in die Hüften, lächeln
- tief atmen, Augen schließen
- Innerliche Affirmationen, z.B. "Ich bin sicher. Ich bin stark. Ich bin mutig. Ich bin wichtig. Ich bin gut genug."

## Tools und Routinen, um Selbstvertrauen zu trainieren:

### Spiegelübung:

#### **Täglich 1-2 Minuten**

Vor den Spiegel stellen, dir in die Augen schauen und dir deine positiven Affirmationen sagen:

"Ich bin gut genug - genau so, wie ich bin."

"Ich darf mir selbst vertrauen."

"Ich wähle heute Liebe und Vertrauen."

...

### Erfolgs-Tagebuch:

#### **Jeden Abend mind. 3 Dinge aufschreiben:**

- Worauf bin ich heute stolz?
- Was habe ich heute geschafft?
- Was habe ich heute gut gemacht?
- Was finde ich heute toll an mir?

### Morgenritual:

#### **"Was brauche ich heute, um mir zu vertrauen?"**

Atemübung, Affirmationen, kleine Meditation, Visualisierung des Tages, Selbstumarmung etc.

#### **Setze eine Intention für den Tag:**

z.B. "Heute vertraue ich vollkommen auf mich und meine Intuition."

### Visualisierung/Verbindung mit "Mutigem-Ich":

#### **Mini-Meditation (2-3 Minuten täglich):**

- Augen schließen, tief durchatmen
- Mit starken, mutigem Ich/deinem neuen Selbstbild verbinden
- Detailliert vorstellen
- Wie sprichst du? Wie gehst du? Wie entscheidest du? Wie siehst du aus?
- dieses Gefühl mit in den restlichen Tag nehmen



## Journalen:

### **Regelmäßig Gedanken reflektieren**

- Negative Gedanken aus dem Kopf "raus schreiben"
- Gedanken von außen "betrachten"
- Perspektivwechsel möglich: Worum geht es gerade wirklich?

## Intention setzen:



Was nimmst du dir vor, was du mind. die nächsten 21 Tagen umsetzen möchtest?

## Sonstige Notizen:

# Danke!

Wie schön, dass du mit diesem Workbook gearbeitet hast.  
Ich hoffe, es hat dich inspiriert und neue Impulse gesetzt.

Lasse mir super gerne dein Feedback zukommen.

Wenn du im Nachgang noch Fragen hast, dann melde  
dich jederzeit bei mir!

Ich freue mich darauf, von dir zu hören!

## Kontakt:



@sarahblossomcoaching



info@sarahblossomcoaching.de



www.sarahblossomcoaching.de



## Impressum:

© 2025 Sarah Herkommer

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Sämtliche, auch  
auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.