Marianne Zittlau

LebensZauber
MASTERCLASS

MIT HERZ & VERSTAND

Entfessle Deine Urkraft
10 Tipps - Wie Du Selbstzweifel überwindest

WORKBOOK

Zauberfrau.tv

Marianne Zittlau ist der Kopf und das Herz von Zauberfrau.TV, einer Website für die ganzheitliche Förderung von Frauenkarrieren. Dazu gehört auch die Produktion und Veröffentlichung von Videointerviews und schriftlichen Handreichungen.

Darüber hinaus bietet Frau Zittlau für die Erweiterung des Zauberfrau.TV-Netzwerks bundesweit kostenlose Vorträge und Mini-Workshops an. Der vorliegende Report “Entfessle Deine Urkraft - 10 Tipps, wie Du Selbstzweifel überwindest” ist Teil ihrer Arbeit für LeserInnen, die auf dem Weg zu ihrer eigenen Kraft sind.

IMPRESSUM

© 2023 Zauberfrau.TV - Alle Rechte vorbehalten

Idee, Konzeption, Satz und Layoutgestaltung: Marianne Zittlau

Umschlagbild: © Zauberfrau.TV

Kontakt:

Zauberfrau.TV
Marianne Zittlau
Karlstraße 70
03044 Cottbus
Email: info@zauberfrau.tv

Zauberfrau.TV präsentiert

Entfessle Deine Urkraft

10 Tipps -
Wie Du Selbstzweifel überwindest

von
Marianne Zittlau

© 2023 Zauberfrau.TV

INHALT

1. Bewusstsein entwickeln 5

2. Selbstreflexion 7

3. Positive Selbstgespräche 8

4. Erfolge feiern 8

5. Realistische Selbsteinschätzung 10

6. Vergleich mit dir selbst 12

7. Akzeptanz der eigenen Unvollkommenheit 12

8. Umgebung beeinflusst Selbstzweifel 12

9. Selbstfürsorge 13

10. Schrittweises Vorgehen 13

Selbstzweifel überwinden ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu mehr Selbstvertrauen und persönlichem Wachstum. Hier sind 10 Punkte, die dir dabei helfen:

1. Bewusstsein entwickeln

Wenn Du jemals das Gefühl hattest, nicht "genug" zu sein oder nicht "qualifiziert" zu sein, bist Du damit nicht allein. Dieses Gefühl wird gemeinhin als "Impostersyndrom" bezeichnet. In diesem Kapitel werden wir darüber sprechen, wie man es erkennt und überwindet.

Definition des Imposter-Syndroms
Das Imposter-Syndrom ist ein psychologisches Muster, bei dem eine Person an ihren Leistungen zweifelt und eine anhaltende verinnerlichte Angst hat, als "Betrüger" entlarvt zu werden. Obwohl sie nachweislich kompetent sind, sind die Betroffenen davon überzeugt, dass sie Betrüger sind und ihre Leistungen nicht verdient haben.

Aufgabe:
Schreibe einen Moment auf, in dem du das Gefühl hattest, dass du eine Leistung nicht verdient hast, oder in dem du nicht geglaubt hast, dass du etwas erreichen kannst, es aber trotzdem geschafft hast.

Erkennen des Imposter-Syndroms
Hier sind einige häufige Gefühle und Gedanken im Zusammenhang mit dem Imposter-Syndrom:

"Ich hatte einfach Glück."
"Es war ein Fehler, mich auszuwählen."
"Jemand anders hätte es besser machen können."
"Ich fühle mich wie ein Schwindler."

Aufgabe:
Liste einige Gedanken oder Gefühle auf, die Du hattest, als Du Dich “wie ein Hochstapler” fühltest:

Überwindung des Impostersyndroms ~ Dokumentiere Deine Errungenschaften

Führe Buch über Deine Erfolge und entsprechend positives Feedback. Dies dient als greifbare Erinnerung an Deine Fähigkeiten, wenn sich Selbstzweifel einschleichen. Halte in einem Erfolgs-Tagebuch fest, wenn du kleine Meilensteine erreichst. Schreibe auf, wie du dich dabei gefühlt hast und warum der Erfolg wichtig für dich ist.

© 2023 Zauberfrau.TV

Aufgabe:
Liste eine Hand voll (mindestens 5, ideal 10) positiver Dinge auf, die Du bisher erreicht hast. Ganz egal, ob groß oder klein.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Denke daran, dass das Gefühl, sich wie ein Hochstapler zu fühlen, nichts mit Deinen tatsächlichen Fähigkeiten oder Werten zu tun hat. Das ist eine häufige Erfahrung, vor allem, wenn wir eine neue Rolle oder Position in unserem Leben übernehmen.

Wir ALLE beginnen als Hochstapler. IMMER. Aber das ist immer nur am Anfang so. Es ist nicht von Dauer!

Erkenne, dass Selbstzweifel natürlich sind und jeder sie von Zeit zu Zeit empfindet. Das Bewusstsein dafür allein kann den ersten Schritt zur Überwindung darstellen.

Wenn Du das Imposter-Syndrom erkennst, diese Gedanken hinterfragst und proaktive Schritte unternimmst, kannst Du es überwinden.

Aufgabe:
Schreibe eine Verpflichtung auf, die Du Dir selbst gegenüber eingehst, um das Imposter-Syndrom zu beseitigen.

2. Selbstreflexion

Gezielte Bewältigung
Indem du die genauen Ursachen für deine Selbstzweifel identifizierst, kannst du gezieltere Strategien entwickeln, um mit ihnen umzugehen. Wenn du beispielsweise feststellst, dass bestimmte negative Erfahrungen aus deiner Vergangenheit zu deinen Selbstzweifeln beitragen, kannst du an der Bewältigung dieser Erlebnisse arbeiten.

Vermeidung von Symptomen
Selbstzweifel manifestieren sich oft in Form von negativen Gedanken, Ängsten oder mangelndem Selbstvertrauen. Wenn du die Wurzel des Problems kennst, kannst du diese Symptome besser erkennen und ihnen entgegenwirken, bevor sie zu stark werden.

Langfristige Veränderung
Das Verstehen der Ursachen ermöglicht es dir, langfristige Veränderungen anzustreben. Indem du an den tief liegenden Überzeugungen und Denkmustern arbeitest, die Selbstzweifel fördern, kannst du langfristig ein positiveres Selbstbild entwickeln.

Selbstakzeptanz
Die Auseinandersetzung mit der Wurzel deiner Selbstzweifel kann dazu führen, dass du dich selbst besser verstehst und akzeptierst. Dieser Prozess kann zu einem tieferen Selbstbewusstsein und einem liebevolleren Umgang mit dir selbst führen.

Nimm dir Zeit, um deine Selbstzweifel zu analysieren. Frage dich, welche Gedanken und Ereignisse sie auslösen, um die Wurzel des Problems besser zu verstehen.

Frage dich auch, ob es bestimmte Ereignisse, Menschen oder Erfahrungen gibt, die deine Selbstzweifel beeinflusst haben könnten.

Weitere Fragen dazu:
"Wann habe ich zum ersten Mal diese Selbstzweifel verspürt?",
"Welche negativen Botschaften habe ich über mich selbst gehört?" oder
"Gibt es ein Muster in meinen Gedanken?"

Eine weitere Möglichkeit ist es, Feedback von anderen Menschen einzuholen.
Offene Gespräche mit Freunden, Familienmitgliedern oder Mentoren können dazu beitragen, neue Perspektiven auf deine Selbstzweifel zu gewinnen und mögliche Ursachen zu identifizieren. Bitte sie ganz konkret um eine Einschätzung Deiner Person. Wenn Du magst, auch zu gezielten Fragen oder Beobachtungen, die Du selbst gemacht hast.

Fragen können sein:
Bitte gib mir Feedback, mich selbst bezüglich _____ (Dein Thema) besser einzuschätzen. Wie empfindest Du mich in _____ (bestimmtes situatives Beispiel) dieser Situation? Was meinst Du, was kann ich besonders gut? Worin siehst Du meine Stärken?

© 2023 Zauberfrau.TV

Die Erkenntnis der Wurzel deiner Selbstzweifel kann ein intensiver Prozess sein, aber sie legt den Grundstein für langanhaltende Veränderungen und persönliches Wachstum.

3. Positive Selbstgespräche

Ersetze negative Gedanken durch positive Affirmationen. Sprich dir selbst Mut zu und erinnere dich an deine Stärken und Erfolge.

Aufgabe:
Erstelle eine Liste mit positiven Affirmationen über Deine Fähigkeiten, Stärken und Leistungen. Sage sie Dir selbst immer wieder, besonders in Momenten des Selbstzweifels. Frage Dich dazu: Was kann ich gut? Was habe ich erreicht? Was kann ich sogar besser als jemand von der Straße, der noch nie getan hat, was ich getan habe?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

4. Erfolge feiern

Halte Deine Erfolge und Fortschritte fest. Dies hilft Dir, Dich an Deine Fähigkeiten zu erinnern, wenn Selbstzweifel auftauchen. Das Feiern von Erfolgen spielt eine entscheidende Rolle bei der Stärkung des Selbstvertrauens, der Motivation und des positiven Selbstbildes. Egal ob groß oder klein, das Feiern von Erfolgen ist ein wichtiger Schritt, um eine positive Einstellung gegenüber Deinen eigenen Fähigkeiten zu fördern.

Positive Verstärkung
Durch das Feiern von Erfolgen sendest Du Dir selbst eine positive Botschaft, dass Deine Anstrengungen und Leistungen wertvoll sind. Dies verstärkt Deine Selbstwahrnehmung und Deine Motivation, weiter zu arbeiten.

Selbstvertrauen aufbauen
Das Erreichen von Zielen, egal wie klein sie auch sein mögen, trägt dazu bei, Dein Selbstvertrauen aufzubauen. Indem Du diese Erfolge anerkennst, wirst Du Dir bewusst, dass Du in der Lage bist, Herausforderungen zu meistern.

Motivation steigern
Das Feiern von Erfolgen fungiert als Motivationsschub für zukünftige Bemühungen. Es erinnert Dich daran, dass Deine Anstrengungen zu positiven Ergebnissen führen können.

Stressabbau
Indem Du Dir Zeit nimmst, Deine Erfolge zu feiern, kannst Du Stress reduzieren und Dich entspannen. Dies fördert Dein Wohlbefinden und ermöglicht Dir, Dich auf weitere Ziele zu konzentrieren.

Perspektivwechsel
Oftmals fokussieren wir uns so sehr auf das, was noch nicht erreicht wurde, dass wir die bereits erzielten Erfolge übersehen. Das Feiern von Erfolgen hilft Dir, den Blickwinkel zu ändern und die positiven Aspekte Deines Fortschritts zu sehen. Du erkennst Deinen Selbstwert an und erhältst somit ein stärkeres Selbstbewusstsein.

Hier sind einige Möglichkeiten, wie du sowohl kleinere als auch größere Erfolge feiern und wertschätzen kannst:

Belohnungen
Schenke Dir selbst eine kleine Belohnung, die Du genießt, wenn Du ein bestimmtes Ziel erreicht hast. Dies kann eine Lieblingsspeise, ein entspannendes Bad oder ein Filmabend sein.

Selbstlob
Erkenne Deine Leistungen bewusst an, indem Du Dir selbst Komplimente machst. Sage Dir selbst, wie stolz Du auf Deine Anstrengungen bist.

Feierliche Aktivitäten
Plane eine spezielle Aktivität oder ein Event, um größere Erfolge zu feiern. Dies kann eine Party, ein Ausflug oder ein Abendessen mit Freunden sein.

Erinnerungsstücke
Halte den Moment des Erfolgs fest, indem Du beispielsweise ein Foto machst oder ein kleines Souvenir behältst, das Dich immer an Deine Leistung erinnert.

Teilen mit anderen
Teile Deine Erfolge mit Familie, Freunden oder Kollegen. Die Unterstützung und Anerkennung von anderen kann Deine Freude noch verstärken.

© 2023 Zauberfrau.TV

5. Realistische Selbsteinschätzung

Setze dir realistische Ziele. Überfordere dich nicht selbst, sondern plane Schritte, die du realistisch erreichen kannst. Die Fähigkeit, sich selbst besser einzuschätzen und realistische Ziele zu setzen, ist von großer Bedeutung, um Selbstzweifel zu überwinden und persönliches Wachstum zu fördern. Nutze die nachfolgenden Möglichkeiten, um Dich selbst besser einzuschätzen.

Selbstreflexion
Setze Dich regelmäßig hin und reflektiere über Deine Stärken, Schwächen, Interessen und Werte. Frage Dich, was Du bisher erreicht hast und was Du noch erreichen möchtest. Identifiziere Bereiche, in denen Du bereits erfolgreich warst, und analysiere, welche Fähigkeiten und Eigenschaften dazu beigetragen haben.

Um Selbstüberhöhung oder Unterschätzung Deiner Fähigkeiten zu vermeiden, ist es empfehlenswert, sich selbst möglichst objektiv zu betrachten. Nutze dazu wieder die Möglichkeit des Feedbacks anderer Personen. Bitte sie um Rückmeldung zu dem, was Du gut kannst und wo Du Dich verbessern könntest.

SMART-Ziele setzen
Um Dich selbst noch besser einzuschätzen und Deine Ziele klar zu definieren, verwende die SMART-Kriterien (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant, zeitgebunden), bei Deiner Zielformulierung.

Beispiel:
Statt: "Ich möchte besser in der Schule sein" könnte ein SMART-Ziel lauten: "Ich werde meine Note in Mathematik um zwei Stufen verbessern, indem ich jeden Tag 30 Minuten für Hausaufgaben und Übungen aufwende." Die SMARTE Zielsetzung erlaubt Dir, auch über einen langen Zeitraum, eine sehr konkrete Erfolgsmessung. Hier kannst Du Dich mit Dir selbst vergleichen (flg. Punkt 6.).

Schrittweises Vorgehen
Teile größere Ziele in kleinere Schritte auf. Dies erleichtert nicht nur die Umsetzung, sondern ermöglicht auch ein besseres Gefühl des Fortschritts. Wenn Du beispielsweise ein Buch schreiben möchtest, könnten die Schritte sein: Recherche durchführen, Kapitelübersichten erstellen, Kapitel schreiben usw. Unterteile Dir größere Zielsetzungen in Etappen (kleinere Teilerfolge) und Meilensteine (größere Zwischenziele).

Vergangenheitsanalyse
Schau Dir frühere Ziele an, die Du erreicht oder verfehlt hast. Analysiere, welche Faktoren zu Erfolg oder Misserfolg geführt haben. Lerne aus vergangenen Erfahrungen, um realistischere Ableitungen für zukünftige Ziele zu entwickeln.

Aktionsplan erstellen
Schreibe auf, wie du dein Ziel erreichen möchtest. Definiere konkrete Schritte, Ressourcen und Zeitpläne. Ein Aktionsplan hilft Dir, Dich fokussiert zu halten und Fortschritte zu verfolgen.

Konstanter Fortschritt
Feiere kleine Etappenerfolge auf dem Weg zu Deinem Ziel. Dies stärkt Dein Selbstvertrauen und Deine Motivation. Beachte, dass nicht jeder Tag gleich produktiv sein muss. Kleine Schritte sind besser als keine Schritte.

Aufgabe: Stärken und Schwächen-Analyse (SWOT)
Schreibe eine Liste Deiner Stärken und Schwächen auf. Betrachte, wie Du Deine Stärken nutzen kannst, um an Deinen Schwächen zu arbeiten und mögliche Risiken zu minimieren oder gar abzustellen.

Intern	STÄRKEN	SCHWÄCHEN
Extern	CHANCEN	RISIKEN

Aufgabe: 10-Jahres-Zeitreise
Stell Dir vor, Du blickst 10 Jahre in die Zukunft. Was möchtest Du erreicht haben? Arbeite dann rückwärts und identifiziere die Schritte, die Du heute unternehmen kannst.

Aufgabe: Erfolgs-und Selbstreflexions-Tagebuch
Führe ein Tagebuch, in dem Du Deine Ziele, Fortschritte und Herausforderungen festhältst. Nutze es, um Deine Entwicklung zu verfolgen und realistische Anpassungen vorzunehmen.

Indem Du regelmäßig an Deiner Selbsteinschätzung und Zielsetzung arbeitest, wirst Du allmählich bessere Fähigkeiten entwickeln, um Dich realistisch einzuschätzen und motivierende, erreichbare Ziele zu setzen.

© 2023 Zauberfrau.TV

6. Vergleich mit dir selbst

Vergleiche Dich nur mit Deiner eigenen Entwicklung und nicht mit anderen. Jeder hat seinen eigenen Weg und seine eigene Zeit, um zu wachsen.

7. Akzeptanz der eigenen Unvollkommenheit

Niemand ist perfekt. Akzeptiere Deine Fehler und Schwächen als Teil Deiner Persönlichkeit und Deines Lernprozesses. (Siehe dazu Punkt 5. SWOT → Worin liegen Deine größten Herausforderungen und welche Möglichkeiten hast Du, diese zu meistern?)

8. Umgebung beeinflusst Selbstzweifel

Die Umgebung, in der du dich befindest und die Menschen, mit denen du interagierst, können einen erheblichen Einfluss auf deine Selbstzweifel haben. Umgib Dich mit positiven Menschen, die Dich unterstützen und ermutigen. Eine positive Umgebung kann einen großen Einfluss auf Dein Selbstbild haben.

Eine nicht förderliche Umgebung oder Verhaltensweisen kennzeichnen sich, unter anderem, durch:
Fehlende Unterstützung oder mangelnde Anerkennung von wichtigen Menschen in Deinem Leben kann Zweifel an Deinen Fähigkeiten hervorrufen. Ständige negative oder kritische Kommentare von Menschen in Deinem Umfeld können Deine Selbstzweifel verstärken und Dein Selbstbewusstsein schwächen.

Eine Umgebung, die unrealistische Standards für Erfolg oder Schönheit setzt, kann dazu führen, dass Du Dich ständig unzulänglich fühlst. Andersherum, wenn Du Dich ständig mit anderen vergleichst, die vermeintlich erfolgreicher oder talentierter sind, kann das zu Gefühlen der Unterlegenheit führen.

Genauso wenig förderlich ist ein Umfeld, das keine Herausforderungen bietet. Dies kann dazu führen, dass Du Dich nicht genug herausgefordert fühlst, was wiederum Selbstzweifel nähren kann.

Suche nach Menschen, die ähnliche Werte und Lebensziele haben wie Du. Diese Menschen werden eher unterstützend und verständnisvoll sein. Generell können Menschen mit einer positiven Einstellung dazu beitragen, Deine Stimmung und Perspektive zu heben und Dir helfen, optimistischer zu sein.

Finde Menschen, die Dir ehrliches, konstruktives Feedback geben, das Dir hilft, Dich weiterzuentwickeln, ohne Dich herabzusetzen. Suche Menschen, die Dich inspirieren, Dich ermutigen und selbst auch an ihrer persönlichen Entwicklung arbeiten. Diese können eine positive Wirkung auf Dein Selbstvertrauen haben.

Achte darauf, wer in schwierigen Zeiten an Deiner Seite ist und Dich unterstützt. Wahre Freunde sind in guten und schlechten Zeiten für Dich da.

Aufgabe: Beziehungs-Inventur
Mache eine Liste der Menschen in Deinem Leben und überlege, wie sie Dich beeinflussen. Analysiere, wie Du Dich nach Interaktionen mit verschiedenen Menschen fühlst. Achte darauf, ob Du Dich nach Gesprächen mit bestimmten Personen gestärkt oder eher unsicher fühlst. Streiche jene, die ständig negativ oder destruktiv sind, aus Deinem engsten Umfeld. Sprich mit den Menschen in Deinem Umfeld darüber, welche Ziele Du hast und welche Unterstützung Du Dir wünschst. Beachte dabei, wer positiv und unterstützend reagiert.

Aufgabe: Neue soziale Aktivitäten
Suche nach Gruppen oder Veranstaltungen, die Deinen Interessen entsprechen. Dort kannst Du Menschen kennenlernen, die ähnliche Interessen teilen. Beteilige Dich dazu auch an Online-Communities oder Foren, in denen Menschen Erfahrungen und Ratschläge austauschen. So kannst Du positiven Einfluss finden, auch wenn physische Treffen schwierig sind.

Indem Du bewusst auf die Menschen in Deiner Umgebung achtest und Dich von jenen positiv beeinflussen lässt, die Dir gut tun, kannst Du Deine Selbstzweifel reduzieren und ein unterstützendes Umfeld für Dein persönliches Wachstum schaffen.

9. Selbstfürsorge

Achte auf deine körperliche und emotionale Gesundheit. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung tragen zur Steigerung deines Selbstvertrauens bei.

10. Schrittweises Vorgehen

Überwinde Selbstzweifel schrittweise. Beginne mit kleinen Herausforderungen und arbeite Dich langsam zu größeren Zielen vor. Jeder Erfolg und sogar Mißerfolg wird Dein Selbstvertrauen stärken.

Denke daran, dass Selbstzweifel ein normaler Teil des menschlichen Lebens sind, aber Du hast die Fähigkeit, sie zu überwinden und Dein Selbstvertrauen zu stärken. Sei geduldig mit Dir selbst und nutze diese Herausforderungen als Chancen zur persönlichen Weiterentwicklung.

© 2023 Zauberfrau.TV