

Glaub an dich



5 Schritte zu mehr Selbstvertrauen



Mag. Martina Weissenböck

Psychologische Begleiterin

Glaub an dich

5 Schritte zu mehr Selbstvertrauen

Inhalt

Vorwort.....	1
Bevor Sie beginnen	3
1. Auf Vergangenem aufbauen.....	3
2. Den Blick auf sich selber ändern.....	5
3. Den eigenen Wert erkennen	6
4. Unabhängig werden	8
5. Kleine Schritte führen sicher zum Ziel	9
Schlusswort.....	10
Kontakt	10
Über die Autorin	11



Vorwort

In meiner Praxis unterstütze ich jeden Tag Menschen, die an sich selber zweifeln und deshalb nicht so leben, wie sie es eigentlich möchten. Selbstzweifel hindern uns nicht nur daran, unsere Möglichkeiten auszuschöpfen, sie können auch dazu beitragen, dass wir Ängste entwickeln oder depressiv werden.

Für unsere weitere Entwicklung ist es deshalb wichtig, dass wir Gedanken wie „ich bin ein Looser“, „ich bin nicht interessant genug“ oder „andere können das viel besser“ kritisch hinterfragen. Dann können wir beginnen, uns in einem besseren Licht zu sehen.

Manchmal braucht es einen langen und intensiven Prozess bis jemand tief verwurzelte Selbstwert-Probleme überwinden kann und manchmal reicht es, ein paar zentrale Denkmuster zu verändern, um sich auf einen neuen Kurs zu begeben. Und natürlich gibt es ganz viele Varianten dazwischen, schließlich hat jeder Mensch seinen ganz individuellen Weg.

Auch Sie können auf diesem Weg ein Stück weiterkommen und Ihre Selbstzweifel überwinden. In diesem Ebook gebe ich meine Erfahrung als Psychologin, Coach und Online-Beraterin an Sie weiter. Mit den 5 Schritten zu mehr Selbstvertrauen können Sie mehr zu sich selber stehen und IHR Leben leben.

Ich wünsche Ihnen Erfolg auf Ihrem Weg zu mehr Selbstvertrauen!



Bevor Sie beginnen

Selbstvertrauen bedeutet nicht für jeden Menschen das Gleiche. Der eine möchte sich mehr zutrauen, der andere sich in der Familie behaupten, ein dritter möchte im Beruf besser zeigen können, was er draufhat.

Was bedeutet es für Sie, mehr Selbstvertrauen zu haben? Was genau möchten Sie erreichen? Überlegen Sie sich genau, woran Sie erkennen werden, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Je klarer Sie für sich definieren, was Sie ändern möchten, desto leichter wird es Ihnen fallen, in die gewünschte Richtung zu gehen.

*„Wer seinen eigenen Weg geht,
dem wachsen Flügel“ (Volksweisheit)*

1. Auf Vergangenenem aufbauen

Wenn wir an uns selber zweifeln, konzentrieren wir uns automatisch auf das, was wir (noch) nicht geschafft haben. Wir malen uns mögliche Misserfolge aus und erklären uns selbst, warum wir uns etwas nicht zutrauen. Dabei verlieren wir leicht aus den Augen, dass wir in unserem Leben schon viele Schritte gegangen sind, viel gelernt haben und Vieles gut gemacht haben.

Die erste Etappe besteht deshalb darin, die Aufmerksamkeit auf unsere Erfolge zu richten. Am besten machen Sie das schriftlich, wenn Sie möchten auch mit Bildern versehen. Listen Sie alles auf, was Sie in Ihrem Leben schon geschafft haben.

Vielleicht denken Sie jetzt, da gab es nichts Besonderes, aber möglicherweise sehen Sie es einfach nicht sofort. Was uns selbstverständlich erscheint, ist für andere oft ein großes Ziel, das sie anstreben, aber nicht so einfach erreichen können. Wenn sie es doch schaffen, sind sie richtig stolz auf sich.

Ihr 1. Schritt –

Machen Sie sich bewusst, was Sie schon alles geschafft haben

Was haben Sie schon erreicht? Einen Schulabschluss, eine Ausbildung, Kinder großgezogen, eine Reise unternommen, sich von jemandem getrennt, der Ihnen nicht gutgetan hat, jemandem geholfen oder sich in einer schwierigen Situation sich etwas sagen getraut? Je länger Sie darüber nachdenken, desto mehr Dinge werden Ihnen einfallen.

Nehmen Sie sich ruhig ein paar Tage Zeit für diesen Schritt, vielleicht sogar eine Woche. Wann immer Ihnen etwas einfällt, schreiben Sie es dazu.

Wenn Sie die (vorläufig) fertige Erfolgs-Liste vor sich haben, spüren Sie nach: wie fühlt sich das an, zu sehen, was Sie schon alles geschafft haben? Können Sie die einzelnen Punkte als Ihre Leistung würdigen? Zumindest in Ansätzen?



„Warum willst du dich mit anderen vergleichen? Es gibt niemand der besser du sein kannst als du selber“ (Anonym)

2. Den Blick auf sich selber ändern

Eine sichere Methode, um sich selbst minderwertig zu fühlen, ist es, sich mit Leuten zu vergleichen, die uns auf irgendeinem Gebiet überlegen sind. Das ergibt jedoch ein ziemlich verzerrtes Bild von uns selbst und dem anderen, da wir ja nur auf ein Detail schauen und alles andere außer Acht lassen.

Vergleichen Sie sich nicht. Vor allem nicht mit Leuten, die irgendetwas besser machen als Sie. Es findet sich immer jemand, der auf einem Gebiet besser ist, gescheiter oder schöner – nach oben ist immer Luft 😊 Aber auch NobelpreisträgerInnen haben irgendwo ihre Schwächen, auch die schönsten Menschen der Welt haben ihre Probleme. Wieso sollten wir diesen Menschen nacheifern?

Jeder von uns hat seine Stärken und positiven Eigenschaften. Es bringt uns langfristig mehr, wenn wir diese fördern und weiterentwickeln. Dadurch wachsen wir. Wenn wir uns hingegen mit anderen vergleichen, führt das häufig dazu, dass wir uns klein machen und blockieren.

Ihr 2. Schritt - Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Stärken

Was sind Ihre Stärken, Ihre guten Eigenschaften, was zeichnet Sie aus? Dafür sollten Sie sich mindestens eine Woche Zeit nehmen, vor allem wenn Sie es nicht gewöhnt sind, auf Ihre guten Seiten zu achten.

Um die Liste zu erweitern fragen Sie unbedingt auch jemanden, der Ihnen nahesteht: Was magst du an mir? Was schätzt du an mir? Welche Stärken nimmst du an mir wahr?

Schreiben Sie sich auch diese Informationen auf, auch wenn Sie noch nicht ganz daran glauben können 😊

*„Der Mensch gleicht einem Samenkorn, das in sich vollständig,
aber nicht vollendet ist“ (Virginia Satir)*

3. Den eigenen Wert erkennen

Auch wenn sich die ersten beiden Punkte um Erfolge und Stärken gedreht haben, so ist es doch wichtig zu betonen, dass Sie als Mensch unabhängig davon wertvoll sind. Wir werden als vollkommene Wesen geboren und jeder von uns ist wichtig, weil es ihn nur ein einziges Mal auf der Welt gibt.

Ihr Wert als Mensch ist von Äußerlichkeiten unabhängig und muss auch nicht bewiesen werden. Sie sind gleich viel wert wie andere Menschen, egal ob Sie positives Feedback oder Anerkennung von anderen bekommen.

Vielleicht sind Sie mit manchen Ihrer Verhaltensweisen nicht zufrieden und möchten diese ändern, vielleicht möchten Sie bestimmte Fähigkeiten noch erwerben oder verbessern, vielleicht möchten Sie blockierende Einstellungen verändern. Ihr innerer Kern ist davon aber unberührt.

Ihr 3. Schritt - Würdigen Sie Ihre Einzigartigkeit

Machen Sie sich Ihre Einzigartigkeit bewusst. Kein anderer Mensch ist genau wie Sie. Nicht nur Ihr Fingerabdruck unterscheidet Sie von allen anderen Menschen auf der Welt, sogar jede einzelne Zelle Ihres Körpers ist anders, genauso wie die Struktur Ihres Gehirns. Nur Sie haben genau diese Kombination an Eigenschaften, Charakterzügen, Interessen und Vorlieben. Sie sind etwas Besonderes!

Den folgenden Text möchte ich Ihnen ans Herz legen. Wenn er Ihnen gefällt, lesen Sie ihn sich eine Woche lang vor dem Schlafengehen durch:



Ich bin ich

Auf der ganzen Welt gibt es niemanden, der genauso ist wie ich. Manche Menschen gleichen mir in einiger Hinsicht, doch niemand ist genauso wie ich.

Alles an mir gehört mir: mein Körper und alles, was er tut; mein Geist und all seine Gedanken und Ideen; meine Augen und alle Bilder, die sie schauen; meine Gefühle, welche es auch sein mögen: Wut, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung und Erregung; mein Mund und alle Worte, die er hervorbringt: höfliche, angenehme und harte, zutreffende und unzutreffende; alles was ich tue, ob es sich auf andere oder auf mich selbst bezieht. Meine Phantasien, Träume, Hoffnungen und Ängste gehören mir.

Meine Siege und Erfolge gehören mir ebenso wie meine Misserfolge und Fehler. Weil alles an mir gehört, kann ich mich mit allem völlig vertraut machen. Indem ich dies tue, bin ich liebevoll und freundlich allen meinen Anteilen gegenüber und kann so mit meinem ganzen Sein zu meinem eigenen Besten wirken.

Wie auch immer ich aussehe und klinge, was auch immer ich sage und tue, und alles, was ich in einem bestimmten Augenblick denke und fühle, all dies bin ich. Es ist authentisch und bringt zum Ausdruck, wo ich mich zum betreffenden Augenblick befinde. Wenn ich später überdenke, wie ich ausgesehen und wie ich geklungen habe, was ich gesagt und was ich getan habe und wie ich gedacht und wie ich gefühlt habe, so mag mir einiges davon nachträglich als unpassend oder unangemessen erscheinen. Ich kann das, was ich als ungeeignet erkannt habe, fallen lassen, das Bewährte beibehalten und etwas Neues erfinden. Ich gehöre mir und ich kann mich deshalb auch selbst gestalten.

(Auszug aus Virginia Satir, Und wer liebt mich? Die Kunst sich selbst zu akzeptieren)

*„Wer sich an andre hält, dem wankt die Welt.
Wer auf sich selber ruht, steht gut“ (Paul Heyse)*

4. Unabhängig werden

Wir brauchen für unsere Entwicklung andere Menschen. Wenn wir klein sind, ist die liebevolle Zuwendung unserer Betreuungspersonen genauso wichtig, wie Nahrung und Wärme. Diese Zuwendung unterstützt auch unser natürliches Bedürfnis über uns hinauszuwachsen.

Zu Beginn brauchen wir die Ermutigung der Erwachsenen, damit wir uns gut entwickeln, aber mit der Zeit übernehmen wir diese Rolle selber. Dadurch werden wir von der Bestätigung durch andere immer unabhängiger. Wir entwickeln unsere eigenen Kriterien dafür, ob wir mit uns selbst zufrieden sind. Wenn diese Entwicklung aus irgendeinem Grund nicht so rund gelaufen ist, kann es sein, dass ein Mensch die liebevolle Zuwendung nicht verinnerlichen konnte und deshalb mit sich selbst nicht sehr wertschätzend umgeht. Genau darauf zielt der nächste Schritt ab.

Schritt 4 – Ermutigen Sie sich selbst

Achten Sie darauf, wie Sie mit sich selber sprechen. Behandeln Sie sich selbst nicht anders als einen guten Freund/eine gute Freundin. Wenn Sie sich gerade selbst kritisieren, fragen Sie sich, ob Sie das Gleiche auch zu einem Freund sagen würden, der in der gleichen Situation ist. Vielleicht ist es bei Ihnen nicht der Fall, aber viele von uns messen mit zweierlei Maß – und sind dadurch bei sich selbst viel strenger, ja unbarmherziger als sie es bei anderen wären. Ist das nicht ungerecht? Wenn Ihnen etwas nicht gelungen ist, dann trösten Sie sich, ermutigen Sie sich, reagieren Sie mit Verständnis und bestärken Sie sich dranzubleiben!

„Man muss nur an den nächsten Schritt denken ... auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat“ (Der Straßenkehrer in „Momo“ von Michael Ende)

5. Kleine Schritte führen sicher zum Ziel

Voraussetzung für diesen Schritt ist, dass Sie Fortschritte überhaupt bemerken. Wir sind es – schon durch unsere Schulkarriere – gewohnt, uns auf die Fehler zu konzentrieren, die wir machen. Das, was gut und richtig ist, wird als selbstverständlich hingenommen oder als normal angesehen. Drehen Sie den Spieß um und konzentrieren Sie sich ab jetzt auf das, was gut läuft.

Schritt 5 - Freuen Sie sich über jeden kleinen Fortschritt

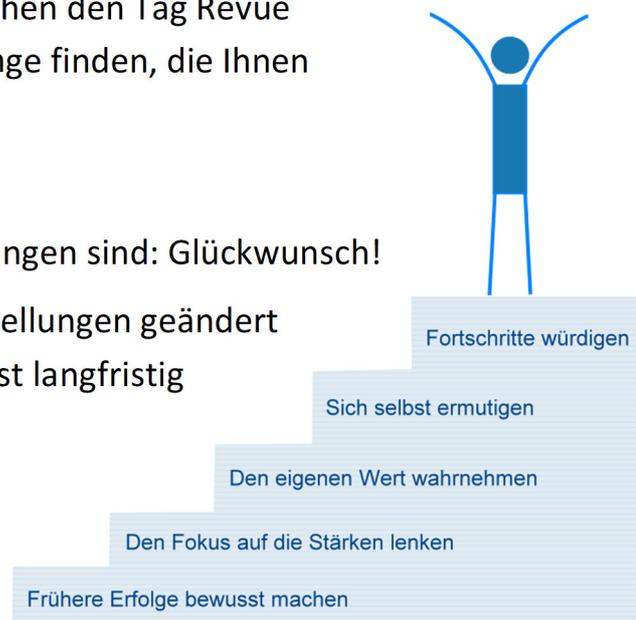
Erwarten Sie nicht, dass Sie sich plötzlich komplett verändern, sondern schätzen Sie jeden kleinen Schritt. Schon ein Prozent Veränderung ist ein Erfolg!

Wenn Sie am Anfang Ihr Ziel definiert haben, z. B. sich gegen eine Kollegin abgrenzen, dann können Sie jetzt vergleichen: Sagen wir, die gelungene Abgrenzung wäre 100 %, und Sie sind bei 15% gestartet. Heute überprüfen Sie, wie gut Sie sich im Moment abgrenzen können, und kommen auf 20% - Das ist auf jeden Fall schon ein super Erfolg, den es sich wahrzunehmen lohnt.

Auch hier hilft aufschreiben. Um uns zu erinnern, sind oft Rituale hilfreich, zum Beispiel jeden Tag vor dem Schlafengehen den Tag Revue passieren lassen und mindestens 3 Dinge finden, die Ihnen gelungen sind.

Wenn Sie alle Schritte bis hierher gegangen sind: Glückwunsch!

Sie haben ein paar grundlegende Einstellungen geändert und dadurch den Glauben an sich selbst langfristig gestärkt.



Schlusswort

Ich hoffe, dass Sie von den 5 Schritten profitiert haben und dass ich dazu beitragen konnte, dass Sie auf Ihrem persönlichen Weg ein Stück weitergekommen sind!

Wenn Sie Fragen haben oder mir etwas mitteilen möchten, schreiben Sie mir einfach eine Nachricht an praxis@martinaweissenboeck.at

Wenn Sie noch weitere Schritte gehen möchten oder wenn Sie mehr in die Tiefe gehen wollen, vereinbaren Sie einen Termin bei mir in der Praxis oder buchen Sie mein **Selbstvertrauen-Intensiv-Paket**. Weitere Informationen dazu gibt es auf meiner Webseite martinaweissenboeck.at

Als ersten Schritt biete ich Ihnen ein kostenloses **Schnuppergespräch** an. In einem 20-minütigen Gespräch klären wir ab, welche Beratungs-Variante für Ihr Anliegen am besten geeignet ist. Das Informationsgespräch ist kostenlos und kann in der Praxis, über Video, Chat oder am Telefon erfolgen.

Ich unterstütze Sie gerne dabei, Ihre Selbstzweifel zu überwinden, damit Sie mehr zu sich selber stehen und das Leben nach ihren Wünschen gestalten können!



Kontakt

Praxisgemeinschaft Friedensbrücke
1090 Wien, Gussenbauergasse 1/8

Web: martinaweissenboeck.at

Email: praxis@martinaweissenboeck.at

Tel: +43 664 2223122

Über die Autorin



„Wir sind alle bestimmt, zu leuchten, wie es die Kinder tun ... und wenn wir unser Licht erscheinen lassen, geben wir anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.“

(Nelson Mandela)

Mag. Martina Weissenböck

Seit vielen Jahren unterstütze ich Menschen in Trainings, Coaching und Therapie dabei, den eigenen Wert zu entdecken, das eigene Potential zu erkennen und es in die Welt zu bringen. Viele Probleme lassen sich leichter lösen und viele Ziele sind einfacher zu erreichen, wenn wir tief im Innersten an uns selber glauben. Wenn wir spüren, dass wir wichtig sind, können wir uns gegen negative Einflüsse besser abgrenzen, und es wird selbstverständlich, auch anderen Menschen mit Wertschätzung zu begegnen.

Ich wünsche mir, dass viele Menschen das erleben können!

Was mich befähigt

Psychologiestudium

Psychotherapie-Ausbildung

Lehrgang zur zertifizierten Lebensberaterin

Coaching- und Supervisionsausbildung

Traumatherapie-Weiterbildung

Improvisationstheater

Bewegungspädagogik, Meditation, und viele weitere fachliche Fortbildungen