

SABRINA FLEISCH

**SELBST-  
VERTRAUEN**  
*gewinnen,*  
**SELBST-  
ZWEIFEL**  
*besiegen*

35 Übungen für mehr  
Selbstvertrauen



ulstein



**SABRINA FLEISCH** ist psychologische Beraterin, Angst- und Stressbewältigungstrainerin und tätig in Linz. Neben zahlreichen Workshops und Seminaren in Schulen, Unternehmen und Vereinen hilft sie auch in Einzelgesprächen bei den Themen Stressmanagement, Burn-out-Prävention, Entspannung, Ängste überwinden, Selbstzweifel ablegen, Gewohnheiten ändern sowie glücklich und zufrieden leben. Sie leitet sehr erfolgreich die Lernwerkstatt Linz.

SABRINA FLEISCH

**SELBST-  
VERTRAUEN**  
*gewinnen*  
**SELBST-  
ZWEIFEL**  
*besiegen*

35 Übungen für mehr  
Selbstvertrauen

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.ullstein.de](http://www.ullstein.de)

#### **Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit**



- Klimaneutrales Produkt
- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- [ullstein.de/nachhaltigkeit](http://ullstein.de/nachhaltigkeit)

#### **Wichtiger Hinweis**

Die Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat oder psychologische Hilfe. Jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Zum Schutz von Personen wurden Namen verändert und Handlungen, Ereignisse und Situationen abgewandelt.



Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Oktober 2022

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2022

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelabbildung: © FinePic®, München

Gesetzt aus Macklin Text

Layout und Satz: Red Cape Production, Berlin

Druck und Bindearbeiten: CPI media GmbH, Leck

ISBN 978-3-548-06631-8

# *Inhalt*

<b>1. VORWORT .....</b>	<b>13</b>
<b>2. ANLEITUNG .....</b>	<b>17</b>
<b>3. SELBSTVERTRAUEN &amp; SELBSTBEWUSSTSEIN .....</b>	<b>19</b>
Was ist Selbstvertrauen? .....	19
Was ist Selbstbewusstsein? .....	20
Wie entsteht Selbstvertrauen? .....	25
Wie entstehen Selbstzweifel? .....	38
Urängste als Selbstbewusstseins-Killer .....	130
Soziophobie .....	134
Selbsttest: Leide ich unter Soziophobie? .....	147
<b>4. ÜBUNGEN FÜR MEHR SELBSTVERTRAUEN .....</b>	<b>151</b>
<b>5. FANTASIEREISE: ÄNGSTE BESIEGEN .....</b>	<b>249</b>
Der Endgegner (45 Minuten) .....	250
<b>6. QUELLEN .....</b>	<b>263</b>



*Schön, dass dieses Buch dich gefunden hat.  
Nun ist der richtige Moment für dich gekommen,  
um an dir zu arbeiten und dein Leben  
sowie deine Sicht auf dich selbst zu verändern.  
Ich bin stolz auf dich.*

***Mache dich bereit für eine spannende und  
erkenntnisreiche Reise zu dir selbst und zu  
mehr Selbstbewusstsein.***

*Ich glaube an dich.  
Also glaube auch du an dich.*

---





***In deinen Händen hältst du ein Arbeitsbuch.***

*Der Titel beschreibt zugleich deine Aufgabe:*

*Werde aktiv!*

*Mache! Tue! Handle und wachse!*

---



# *Selbsterfahrung*

*Selbst die Erfahrung zu machen ist der  
wirkungsvollste Weg zu lernen und daher auch,  
sich weiterzuentwickeln.*

*Dieses Buch wird dir zahlreiche Aufgaben  
stellen, die es zu meistern gilt.*

*Mit jeder Übung und Fragestellung wirst du dich  
besser kennenlernen und verstehen.*

*Du wirst nicht nur einen besseren  
Zugang zu dir finden, sondern auch lernen,  
dich selbst anzunehmen und zu lieben.*

*Schritt für Schritt wirst du dich selbst  
erkennen – deine Stärken, deinen Wert,  
deine Talente, deine lebenswerten Seiten  
sowie die Persönlichkeitsmerkmale,  
die dich immer wieder mal aufhalten.*

*Du wirst die Kraft und Stärke in dir entdecken,  
die schon immer in dir verborgen war.*

*Mit jeder Aufgabe wächst du  
und wirst Stück für Stück selbstbewusster,  
zufriedener und glücklicher.*



# 1.

## Vorwort

**S**tell dir vor, du könntest gelassen und voller Selbstvertrauen auf fremde Menschen und neue Herausforderungen zugehen, ohne dich oder deine Fähigkeiten infrage zu stellen. Stell dir vor, nichts könnte dich aus der Ruhe bringen, du wärest stets zuversichtlich, selbstbewusst und vollkommen gelassen. Stell dir vor, wie du an dich glaubst und deine Ziele erreichst. Stell dir vor, dass dir kein Fehler, keine Kritik und kein Versagen mehr die Freude raubt. Stell dir vor, wie du dich von deinen Ängsten und Selbstzweifeln löst und selbstbestimmt dein Leben führst. Stell dir vor, dass die Meinung anderer nicht mehr deine Entscheidungen bestimmt. Stell dir vor, wie du stark und angstfrei Entscheidungen triffst. Wäre das nicht fantastisch?

Auch wenn du noch nicht das gewünschte Selbstvertrauen oder Selbstbewusstsein hast – du kannst es lernen.

*Selbstvertrauen kann man lernen.*

---

Wir alle haben unsere ganz persönlichen Lebensprüfungen, die es zu meistern gilt. Wir müssen lernen, uns selbst zu lieben. Wir müssen uns kennen und verstehen lernen. Wir müssen akzeptieren, was wir nicht verändern können, loslassen lernen und dazu übergehen, das Leben zu lieben.

Wir alle haben eine Vergangenheit – Erfahrungen, die uns geprägt und uns immer wieder einmal die Hoffnung genom-

men haben. Wir haben zahlreiche Fehler gemacht, des Öfteren verloren und sind gescheitert. Wir sind kritisiert worden, haben Menschen verloren und so manche Ängste als Schutz vor Leid und Schmerz entwickelt. Anderen gefallen zu wollen, nicht zu scheitern oder verletzt zu werden, das willst du - und das wollen auch alle anderen Erdbewohner. Wir vergleichen uns mit anderen Menschen und fühlen uns klein und minderwertig. Wir sehen die Fehler, Unzulänglichkeiten, die mögliche Abweisung und das mögliche Versagen. Zu oft sehen wir vor unserem inneren Auge, was in der Zukunft alles schief laufen könnte. Du ziehst dich zurück, als Schutz vor allem Schlechten, was dir noch mehr Selbstvertrauen raubt und dir einmal mehr beweist, dass du nicht (gut) genug bist, nicht »richtig« und nicht in der Lage, deine Grenzen zu überwinden.

*Liebenswert, besonders und einzigartig  
machen uns die kleinen Fehler.*

---

Auch wenn Menschen fehlerhaft sind, sind sie doch liebenswert und wertvoll. Fehler zu machen heißt nicht, ein Fehler zu sein. Perfektion ist weder ein erstrebenswerter noch realistischer Zustand. Auch wenn du Fehler machst, Ängste hast und das ein oder andere Mal versagst, bist du großartig und richtig. Du bist gut so, so wie du bist. Du darfst Fehler machen, du darfst scheitern, du darfst mutig sein und einen neuen Umgang mit dir selbst lernen. Unsere Vergangenheit, die schlechten Erfahrungen und die Angst einflößenden Zukunftsvorstellungen dürfen dir nicht die Freude am Leben rauben, dürfen dir nicht deine Chancen verbauen, dich von deinem Glück abhalten, Entscheidungen beeinflussen und dir schon gar nicht sagen, dass du nicht ausreichend bist.

*Fehler zu machen heißt nicht,  
ein Fehler zu sein.*

---

Du bist ein großartiges Meisterwerk mit Ecken und Kanten,  
mit ein paar Dellen und Kratzern, den Spuren deines Lebens.  
Doch mindern diese in keiner Weise den Wert des Meister-  
werks: dich selbst.

*Leben bedeutet Wachstum.*

*Leben bedeutet Lernen.*

*Leben bedeutet aufzustehen, wenn wir hinfallen.*

Warum möchtest du mehr Selbstvertrauen?

---

---

---

---



Was würde sich durch mehr Selbstbewusstsein verändern?

---

---

---

## 2.

### *Anleitung*

**U**m nachhaltige Erfolge zu verzeichnen und das Maximum aus diesem Buch herauszuholen, empfehle ich dir, auf folgende Punkte zu achten:

- Beantworte jede Frage, und lasse keine Übung aus.
- Lasse dir Zeit, du musst nicht sofort Antworten parat haben. Der Weg ist das Ziel.
- Arbeite chronologisch an dem Buch.
- Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Alles, was dir bei den Fragen in den Sinn kommt, hat in dem Moment seine Berechtigung.
- Versuche, stets in ganzen Sätzen zu antworten.
- Gib bei den Übungen Vollgas. Halbherzig, mit angezogener Handbremse, wird das Ergebnis auch dementsprechend sein.
- Schreibe dir wichtige Erkenntnisse, hilfreiche Fragen oder Aufgaben auf Notizzettel, und integriere sie in deinen Alltag.
- Bleibe hartnäckig und halte durch, auch wenn es mal schwer wird.
- Sei nicht zu streng mit dir: Gehe liebevoll mit dir um, wie mit einem Kind oder einer guten Freundin.



### 3.

## *Selbstvertrauen & Selbstbewusstsein*

**D**a dieses Buch von Selbstbewusstsein spricht, sollten wir zuerst die Begriffe klären. Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein werden oft gleichgesetzt und synonym verwendet, obwohl es hier Bedeutungsunterschiede gibt.

#### **WAS IST SELBSTVERTRAUEN?**

Selbstvertrauen ist das Vertrauen in die eigene Stärke und in die eigenen Fähigkeiten. Das Vertrauen, herausfordernde Situationen meistern zu können und zu wissen, die nötigen Fähigkeiten und Kenntnisse zur Bewältigung zu haben: Das ist Selbstvertrauen. Selbstvertrauen ist das Vertrauen in dich selbst. Du vertraust dir. Du kannst realistisch einschätzen, zu was du in der Lage bist und was du zu bewältigen vermagst.

*Selbstvertrauen ist das Vertrauen  
in die eigene Person.*

---

## WAS IST SELBSTBEWUSSTSEIN?

In dem Wort Selbstbewusstsein versteckt sich das Wort »Bewusstsein«. Selbstbewusst zu sein, bedeutet, sich seiner selbst bewusst zu sein. Wir kennen unsere Schwächen und Stärken – wenn uns jemand darauf anspricht, überrascht es uns nicht, da wir diese kennen. Du weißt, was du kannst und was nicht. Du bist nicht wütend oder traurig, wenn dich jemand auf deine Schwächen hinweist, weil dir diese bewusst sind. Du belügst dich nicht selbst, sondern bist ehrlich zu dir, akzeptierst dich so, wie du bist.

Aber uns nicht nur gut zu kennen, sondern auch mit erhobenem Kopf hinter den eigenen Fehlern und Schwächen zu stehen, das ist Selbstbewusstsein. Selbstbewusst zu sein heißt, unerschütterlich daran zu glauben, dass keine Aussage oder kein Hindernis uns aufhalten oder von unserem Weg abbringen kann. Du stellst dich nicht infrage, weil du dich kennst. Wenn dir jemand Negatives an den Kopf wirft, weißt du genau, ob dies berechtigt ist oder nicht. Du zweifelst nicht an deinem Selbstbild, weil du dir bewusst bist, wer und was du bist. Selbstbewusstsein bedeutet, dass dein Selbstwertgefühl und deine Liebe zu dir selbst nicht berührt sind, wenn etwas schief läuft, dich jemand kritisiert oder du etwas nicht kannst.

*Das Selbstbewusstsein zeugt  
von den eigenen Fähigkeiten  
und dem eigenen Wert.*

---

Sind Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein dasselbe? Das Vertrauen in sich und das Bewusstsein über sich sind nicht dasselbe. Vor allem lassen sich diese in anderen Zeitsphären finden.

## **Selbstbewusstsein**

Das selbstbewusste Individuum ist auf das Hier und Jetzt fokussiert und kennt die eigenen Stärken, Schwächen und Grenzen – selbstbewusste Menschen sind sich deren »bewusst«.

*»Ich kann gut kochen.«*

*»Ich kann gut Konflikte lösen.«*

*»Ich kann gut Gitarre spielen.«*

*»Ich kann gut Small Talk führen.«*

## **Selbstvertrauen**

Selbstvertrauen ist auf die Zukunft fokussiert und versetzt uns in die Lage, Grenzen zu überwinden. Wir glauben, unsere Fähigkeiten auch zukünftig weiterhin einsetzen zu können. Ohne Selbstbewusstsein ist es schwierig, zu Selbstvertrauen zu kommen. Durch Zuversicht und den Glauben an uns selbst zeigt sich das Selbstvertrauen.

*»Ich werde etwas Gutes für meine Familie kochen.«*

*»Ich werde den nächsten Konflikt gut lösen.«*

*»Ich werde auch in Zukunft gut Gitarre spielen.«*

*»Ich werde beim nächsten Event gut Small Talk führen können.«*

Ergänze folgende Sätze ...

Ich kann ...

Ich kann ...

---

Ich werde ...

---

Ich werde ...

---

Neben Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gibt es viele weitere Begrifflichkeiten, die hierbei eine Rolle spielen: u.a. Selbstliebe, Selbstakzeptanz, Selbstwahrnehmung, Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit.

All diese Bezeichnungen haben eins gemeinsam: das »Selbst«. Der Fokus all dessen liegt nur auf einem: auf dir. Es ist dein Wissen über dich selbst und wie du zu dir stehst. Es geht darum, dich kennenzulernen, zu verstehen und anzunehmen. Die Kunst des Lebens ist es, mit Unzulänglichkeiten, Fehlern, dem Scheitern und Unerwarteten gut umgehen zu lernen. Das Ziel ist es, trotz der immer wieder gestellten Lebensprüfungen Freude am Leben zu haben.

*Du wirst gewinnen. Nicht heute und  
vielleicht auch nicht morgen, aber du wirst  
gewinnen – solange du es weiter versuchst.*

---

Jemand, der Gitarre spielen lernen möchte, kann sich dazu entscheiden, nie anzufangen und daher auch nie Fehler zu machen. Eine andere Person entscheidet sich, anzufangen, Fehler zu machen und unter Umständen auch zu scheitern. Damit entscheidet sich diese Person aber auch, zu wachsen und zu lernen. Wer wird schlussendlich besser sein? Derjenige, der nie angefangen hat, oder die Persönlichkeit, die sich entschieden hat, trotz der Möglichkeit des Scheiterns, sich neue Fähigkeiten anzueignen?

*Nur wer nichts tut,  
kann auch keine Fehler machen.*

---

Hast du auch schon mal vorab aufgegeben, weil du Angst hattest, zu schlecht zu sein? Beweist du dir damit nicht selbst, obwohl du es nie versucht hast, dass du zu schlecht bist? Ist es sinnvoll, diesen Weg zu gehen?

---

---

Glaubst du daran, dass man alles lernen kann, wenn es einem wichtig genug ist? Gibt es Beispiele dafür?

---

---



Was wäre, wenn du nicht an dich geglaubt hättest in deinem Leben? Was hättest du alles nicht gemacht und deshalb verpasst?

---

---

Das Bekannte ist angenehm sicher, aber auch keine Zone, um zu wachsen. Die komfortable Wohlfühlzone zu verlassen bedeutet unweigerlich, auch mal anzuecken, hinzufallen und dabei zu lernen.

Die Erfolgsfaktoren sind und bleiben Ausdauer, Geduld und Zuversicht (positive Gedanken).

Welche dieser Erfolgsfaktoren hast du in dir?  
Was hat dir bereits geholfen, stark und selbstbewusst zu sein?  
Wie hast du den Mut und die Zuversicht in dir entdeckt? Was bringst du mit, was zum Erfolg beitragen wird?

---

---

---

---

---

## WIE ENTSTEHT SELBSTVERTRAUEN?

Wenn wir Selbstvertrauen gewinnen wollen, dürfen wir den Worten des inneren Kritikers keinen Glauben schenken. Wir sind sehr streng mit uns selbst. Wir verurteilen uns selbst mehr als jede andere Person bei Missgeschicken. Wir gehen hart mit uns ins Gericht, bestrafen uns teilweise sogar und verbieten uns, Liebe und Freude zu empfangen, weil wir glauben, diese nun nicht zu verdienen.

Nicht die anderen vertrauen uns nicht, wir vertrauen uns nicht, unseren Fähigkeiten, unserer inneren Stimme. Nicht die anderen geben uns keine Liebe, keine Wertschätzung und Verständnis, WIR geben uns dies nicht. Das, was du in diesen Situationen empfindest, ist nicht das, was du glaubst, dass andere über dich denken. In Gedanken glaubst du, dass du von anderen verurteilt wirst, aber in Wirklichkeit bist nur du die Person, die über dich urteilt, dich klein macht, dich beschuldigt und dir nicht das Verständnis und die Wertschätzung zukommen lässt, die du dir wünschst. Somit musst du nur dich selbst von dir überzeugen, nicht die anderen. Du selbst musst lernen, dir zu vertrauen, dir die Liebe geben, die du glaubst, von anderen zu brauchen.

*Nicht die anderen urteilen  
über dich – DU urteilst.*

---

Wenn ein wichtiger Mensch in unserem Leben am Boden ist, traurig, enttäuscht oder auch wütend ist, würden wir mit Verständnis und Liebe auf diese Person zugehen. Wir würden diesem wundervollen Wesen nichts Schlechtes wünschen, sondern alles dafür tun, dass es der Person besser geht. Bei uns selbst sieht dies hingegen anders aus. Da kennen wir keine

Nachsicht, rücken die vermeintlichen Probleme und Schwächen immer wieder in den Fokus, erlauben uns nicht, loszulassen. Manche neigen dazu, all dies zu verdrängen, sich zu belügen und abzulenken. Doch auch hier werden die negativen Gedanken und Gefühle ihren Weg immer wieder zurückfinden, um gefühlt und gehört zu werden.

Zweifel sind normal, Fehler sind menschlich – wir sind Menschen, wir machen Fehler, wir sind nicht perfekt. Dennoch gibt es keinen Grund, warum wir uns schlecht fühlen und uns selbst das Leben unnötig schwer machen sollten.

*Für ein Leben im Gleichgewicht  
muss man das Gute  
und das Schlechte annehmen.*

---

Für ein Leben im Gleichgewicht benötigt es beides – Freude und Leid. Angst und Hoffnung. Tod und Geburt. Siege und das Scheitern. Zukunft und Vergangenheit. Sonne und Mond, Tag und Nacht, Ebbe und Flut, Yin und Yang. Glück und Pech. Geben und nehmen. Loslassen und empfangen.

Wichtig ist es, ehrlich zu sich zu sein, anzunehmen, was passiert ist, wer man ist, was man fühlt und auch will. Absolute Ehrlichkeit ist von Nöten. Denn dann kann dich nichts mehr aus der Fassung bringen. Es geht nicht darum, es anderen recht zu machen, zu verstehen, was andere Personen brauchen und ihnen das zu geben, was sie hören wollen. Es geht darum, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, auf die innere Stimme zu hören und dieser zu vertrauen.

Was bringt es, wenn du es allen anderen recht machst und dich selbst dabei vergisst? Möchtest du dein Leben nicht so gestalten, wie es DIR Spaß macht? Möchtest du deine eigenen Bedürfnisse weiterhin verleugnen und ein Leben führen,

welches alle anderen glücklich macht, aber dich nicht? Was wäre, wenn du nichts ändern würdest und sogar noch mehr dich selbst verleugnen und hinten anstellen würdest - wäre diese Zukunftsvorstellung erstrebenswert? Übertreibe - was würde es für dein Leben bedeuten, wenn du noch weniger Selbstvertrauen hättest?

---

---

---

---

*Wer profitiert von deinem  
mangelnden Selbstvertrauen?  
Wer leidet darunter?*

\_\_\_\_\_

Wer profitiert davon?

---

Wer leidet darunter?

---