

ROXIE NAFOUSI

SELBSTVERTRAUEN.

ROXIE NAFOUSI

SELBSTVERTRAUEN.

ERKENNE DEINEN WAHREN WERT

8 Schritte in ein neues Lebensgefühl

*Aus dem Englischen übersetzt
von Sabine Zürn*

INTEGRAL

Die Originalausgabe erschien 2025 unter dem Titel »Confidence«
bei Yellow Kite, ein Imprint von Hodder & Stoughton Limited.
An Hachette UK company

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen
sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen
der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art,
die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen
Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw.
bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und
Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Erste Auflage 2025
Copyright © 2025 by Roxie Nafousi
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2025
by Integral Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Diane Zilliges
Printed in Germany.
Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG
in Anlehnung an das Originalcover (© Amy Boyes)
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN: 978-3-7787-9338-1

www.Integral-Lotos-Ansata.de

Für Dad

*Danke für deine Weisheit, deine Selbstlosigkeit,
deine Hingabe und deine Liebe. Du hast mir gezeigt, wie wertvoll
harte Arbeit, Ausdauer und eine positive Einstellung sind.
Du hast mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin –
und dafür bin ich dir unendlich dankbar.*

Ich vermisste dich und liebe dich von ganzem Herzen.

X

INHALT

EINFÜHRUNG

SCHRITT 1

KONTROLIERE DEINE GEDANKEN 31

SCHRITT 2

SETZE EINE KLARE INTENTION 71

SCHRITT 3

DU KANNST ES NICHT ALLEN RECHT MACHEN . . 101

SCHRITT 4

HÖR AUF, DICH MIT ANDEREN
ZU VERGLEICHEN 143

SCHRITT 5

FEIERE DICH SELBST 171

SCHRITT 6

STELL DICH DEINEN HERAUSFORDERUNGEN . . 219

SCHRITT 7	
SEI EINE BEREICHERUNG FÜR ANDERE	249
SCHRITT 8	
ENTFALTE DEIN VOLLES POTENZIAL	275
NACHWORT	311
GLOSSAR	317
DANK	319
ANMERKUNGEN	321
NOTIZEN	329

EINFÜHRUNG

Selbstvertrauen ist das Fundament für alles, was wir im Leben tun. Es ist diese unsichtbare Kraft, die bestimmt, welche Chancen wir ergreifen, was wir tun und wie wir unser Leben gestalten. Mit Selbstvertrauen wagen wir es, groß zu denken, Risiken einzugehen und ein Leben zu erschaffen, das uns wirklich erfüllt.

Für viele scheint Selbstvertrauen unerreichbar zu sein – als wäre es nur jenen vorbehalten, ihr Leben scheinbar perfekt im Griff haben. Doch Selbstvertrauen ist eine mentale Stärke, die du entwickeln, üben und stärken kannst. Genau dabei will dir dieses Buch helfen.

Doch was bedeutet Selbstvertrauen eigentlich? Manche verstehen darunter das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Entscheidungen und Werte. Andere sehen darin die Gewissheit, Aufgaben und Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Wieder andere beschreiben es als ein Gefühl von innerer Sicherheit und Stabilität.

Für mich umfasst Selbstvertrauen all das – und noch viel mehr. Meiner Meinung nach entsteht wahres Selbstvertrauen aus einem tiefen Selbstwertgefühl. Es bedeutet, den eigenen Wert zu erkennen und zu achten. Es bedeutet, dich mit all

deinen Facetten wirklich anzunehmen und wertzuschätzen. Es bedeutet, dir selbst zu vertrauen, dich zu respektieren und sowohl deine Stärken als auch deine Schwächen zu akzeptieren. Selbstvertrauen heißt, mit ganzem Herzen daran zu glauben, dass du die Liebe, den Erfolg und die Fülle verdienst, die das Leben für dich bereithält.

SELBSTVERTRAUEN DRÄNGT SICH NICHT IN DEN VORDERGRUND.

Selbstvertrauen wird oft missverstanden. Es hat nichts mit Überlegenheit zu tun oder damit, sich in den Vordergrund zu spielen, wie manche vielleicht meinen. Es bedeutet nicht, andere auszustechen, zu prahlern oder lautstark aufzutreten. Wahres Selbstvertrauen bedeutet vielmehr, mit Klarheit und innerer Stärke durchs Leben zu gehen. Es ist die leise Stimme, die dir sagt: »Ich bin wertvoll. Ich genüge.« Es ist die tiefe, unerschütterliche Gewissheit, dass du wirklich alles erreichen kannst.

Da du dieses Buch liest, weißt du sicher, wie es sich anfühlt, wenig oder gar kein Selbstvertrauen zu haben. Du hast sicher schon oft gespürt, wie sehr dich das hemmt. Du kennst das Gefühl, unsicher zu sein und lieber nichts zu sagen, obwohl du etwas Richtiges und Wichtiges mitzuteilen hättest. Du kennst die Angst, die dich daran hindert, eine Chance zu ergreifen. Du kennst die Selbstzweifel und das Gefühl, für andere unsichtbar zu sein, obwohl du dich danach sehnst, gesehen zu werden. Du weißt, wie schmerhaft es ist, dich pausenlos mit anderen zu vergleichen, dich nicht gut genug zu fühlen und jede Entscheidung zu hinterfragen. Du kennst

den Frust, wenn deine Ängste dich derart blockieren, dass du deine Ziele nicht erreichst.

Ein geringes Selbstwertgefühl wabert nicht einfach irgendwo im Hintergrund – es schleicht sich in jeden Bereich deines Lebens. Es beeinflusst deine Beziehungen, deinen beruflichen Erfolg, deine Träume und dein Selbstbild. Es schränkt dich ein, wo du eigentlich wachsen solltest, und sorgt dafür, dass du dich mit wenig zufriedengibst, obwohl du mehr verdienst. Es legt sich wie ein Schatten auf deine Wünsche und trennt dich von der Person, die du sein könntest. Doch genau deshalb bist du hier: Du bist bereit, diese selbstbewusste, starke Person zu werden, die bereits in dir steckt. Du weißt schon lange, dass sie da ist und wartet.

MANGELNDES SELBSTVERTRAUEN IST KEIN PER- SÖNLICHES, SONDERN EIN GLOBALES PROBLEM.

Der Verlust an Selbstvertrauen beginnt oft schon in jungen Jahren. Rund 70 Prozent der Jugendlichen fühlen sich laut einer Umfrage unzulänglich oder unsicher. Diese Jahre sind prägend für unser Selbstbild – doch viele junge Menschen kämpfen mit Selbstzweifeln, die sie ins Erwachsenenalter tragen, wo sie sich in Angstzuständen, Depressionen und dem Gefühl äußern, Chancen verpasst zu haben.

Studien zeigen, dass ein geringes Selbstwertgefühl oft eng mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Essstörungen und Angstzuständen verknüpft ist.¹ In unserer digitalen Welt verstärken soziale Medien das Problem noch zusätzlich. Laut einer Untersuchung des Pew Research Center fühlen sich 23 Prozent der Jugendlichen schlechter,

wenn sie sich mit den Inhalten in den sozialen Medien vergleichen.²

Auch die berufliche Karriere leidet, wenn es an Selbstvertrauen fehlt. Du hast sicher schon vom sogenannten Impostor-Syndrom gehört, bei dem talentierte Menschen an ihren Fähigkeiten zweifeln, glauben, ihren Erfolg nicht zu verdienen, und Angst haben, als Betrüger entlarvt zu werden. Dieses weitverbreitete Phänomen hält viele davon ab, Führungsaufgaben zu übernehmen, ihre Ideen zu teilen oder ihre Ziele zu verfolgen. Eine Studie des Wirtschaftsprüfungs- und Beratungsunternehmens KPMG aus dem Jahr 2020 ergab, dass 75 Prozent der befragten weiblichen Führungskräfte genau dieses Gefühl kennen.³

Und es geht noch weiter: Eine Umfrage von *Dove* zeigt, dass unglaubliche 85 Prozent der Frauen und 79 Prozent der Mädchen schon einmal Aktivitäten gecancelt haben, nur weil sie mit ihrem Aussehen unzufrieden waren.⁴ Geringes Selbstvertrauen ist also nicht das Problem Einzelner, sondern hindert unzählige Menschen daran, ihr Leben aktiv und erfüllend zu gestalten, alle Chancen zu nutzen und Erfahrungen zu machen, die ihnen Freude und Zufriedenheit bringen könnten.

Das klingt hart, ich weiß. Doch hier kommt die gute Nachricht: Selbstvertrauen ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die du Schritt für Schritt entwickeln und stärken kannst. Ich betrachte es als meine Mission, dich dabei zu begleiten. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Es soll mehr sein als ein Ratgeber – es ist eine Einladung, dein volles Potenzial zu entfalten. Eine Erinnerung daran, dass du wertvoll bist – nicht erst, wenn du etwas leitest oder dich beweist. Denn du bist schon gut genug.

SELBSTVERTRAUEN IST KEIN LUXUS, SONDERN
DER SCHLÜSSEL ZU EINEM ERFÜLLTEN UND
AUTHENTISCHEN LEBEN. FEHLT ES UNS,
WERDEN WIR ZU GEISELN UNSERER ZWEIFEL.

WIE ICH GELERNT HABE, SELBSTVERTRAUEN ZU ENTWICKELN

Ich habe mich schon früh als Außenseiterin gefühlt. Als Kind einer irakischen Familie in Oxford wusste ich, dass ich anders war. Meine olivfarbene Haut, mein dunkles, lockiges Haar, unsere besonderen Traditionen vom Essen bis zu den Feiertagen – all das unterschied mich von den anderen Kindern. In der Grundschule spürte ich das besonders schmerhaft, wenn in den Pausen niemand mit mir spielte und mich im Sport keiner in seine Mannschaft wählte. So begann meine Selbstablehnung. Ich schämte mich für meine Kultur und für mich selbst. Die tragischen Ereignisse des 11. September verstärkten diese Gefühle, als die Welt von Missverständnissen und Vorurteilen gegenüber meiner Kultur beherrscht war. Ich gehörte nirgendwo dazu – ich lehnte die Kultur meiner Familie ab und fühlte mich gleichzeitig vom Rest der Welt abgelehnt.

Doch es war nicht nur meine Herkunft, die ich verachtete – ich hasste auch mein Aussehen. Ich erinnere mich noch genau an den Moment, als ich mich zum ersten Mal so richtig hässlich fand. Ich war sieben Jahre alt und starrte im Badezimmerspiegel auf die dunklen Ringe unter meinen zu großen Augen, auf meine hängenden Augenbrauen und meine

schiefen Zähne. Dieses Gefühl, hässlich zu sein, begleitete mich, und ich fühlte mich die meiste Zeit meines Lebens »abscheulich« und wie ein »Monster«. Ich war überzeugt, dass meine Hässlichkeit der Grund war, warum Jungs mich ignorierten, warum ich nicht zu den »beliebten Mädchen« gehörte, warum mich meine Mitschüler auslachten.

Als ich elf Jahre alt war, erzählte mir meine »beste Freundin«, dass alle über mein spitzes Kinn lästern würden – ein weiterer Punkt auf meiner ohnehin schon langen Liste von berechtigten Gründen für meine Selbstzweifel. Als ich zwölf war, meinte ein Junge, ich wäre »heißen«, wenn ich schönere Zähne und keine Pickel hätte. Und als ich 14 war, schrieb ein Mädchen aus einer höheren Jahrgangsstufe auf meiner *Bebo*-Seite, ich sähe aus, als hätte ich zu viele Cupcakes gegessen – das war der Beginn meiner Essstörung. Sechs Jahre lang versteckte ich meine dunkelbraunen Augen hinter blauen Kontaktlinsen, glättete täglich meine Haare, trug Schichten von Make-up auf und ließ mit Ende 20 meine Nase korrigieren. Aber wie sehr ich mein Äußeres auch veränderte – mein heftiger Selbsthass und die Abwertungen meines inneren Kritikers hörten nicht auf.

Wenn ich heute zurückblicke, macht es mich traurig, wie viel Zeit, Energie und Lebensqualität ich vergeudet habe. Vieles habe ich nicht gemacht, weil ich mich »nicht gut genug« gefühlt habe. Meine Zweifel und negativen Glaubenssätze führten mich in einen Teufelskreis der Unzufriedenheit. Das änderte sich, als ich zum ersten Mal Alkohol trank und Drogen nahm. Rückblickend ist es nicht verwunderlich, dass ich nach dem falschen Selbstvertrauen, das sich dadurch einstellte, süchtig wurde. Es war eine Flucht vor dem Selbsthass –

wenigstens für einen Moment war ich jemand, den ich möchte, jemand, der dazugehörte.

Natürlich waren diese Substanzen nur kurzfristige Lösungen. Sie betäubten den Schmerz, heilten ihn aber nicht. Mit der Zeit driftete mein Leben immer weiter von dem ab, was ich mir eigentlich gewünscht hatte: Ich wollte glücklich sein, erfolgreich, geliebt, und in Frieden leben. Doch mit so viel Scham und Selbsthass war dieses Ziel für mich unerreichbar.

Der Wendepunkt kam im Mai 2018: Ich hatte den absoluten Tiefpunkt erreicht und begriff, dass es so nicht weitergehen konnte. Etwa zu dieser Zeit stieß ich auf einen Podcast über Manifestation. Zum ersten Mal hörte ich von der Idee, dass das Selbstwertgefühl darüber entscheidet, was wir in unser Leben ziehen, und dass unser Leben widerspiegelt, was wir glauben zu verdienen. Plötzlich ergab alles Sinn: Wie sollte ich ein erfülltes Leben kreieren, wenn ich mich selbst für wertlos hielt?

Das war die Initialzündung für meine Transformation. Ich begann, mich intensiv mit Manifestation zu beschäftigen – nicht nur als Methode, um Ziele zu erreichen oder Dinge in mein Leben zu ziehen, sondern als Möglichkeit, grundlegend zu verändern, wie ich mich selbst sah, wie ich mich fühlte und wie ich für mich selbst eintrat. Mir wurde klar, dass mein größtes Hindernis nicht meine Vergangenheit, meine Herkunft oder mein Aussehen war, sondern was ich über meinen eigenen Wert dachte.

Ein erster wichtiger Schritt war, das zu akzeptieren, was mich von anderen unterschied, statt es abzulehnen. Ich hörte auf, mich zu verstecken, legte unter anderem die farbigen Kontaktlinsen ab und begann, mich mit meinen Wurzeln auseinanderzusetzen. Als Erwachsene lernte ich, beide Seiten

meines Wesens anzunehmen und zu lieben. Ich lernte, stolz auf meine kulturelle Herkunft zu sein und die einzigartige Identität anzunehmen, die mich zu der Person machte, die ich war. Gleichzeitig heilte ich die Beziehung zu meinem Körper, denn ich erkannte, dass ich meine inneren Gefühle nicht durch äußere Veränderungen heilen konnte. Die innere Arbeit war notwendig, um meinen Wert zu erkennen.

Manifestation und Selbstvertrauen gehören untrennbar zusammen. Das größte Geschenk der Manifestation für mich war die Fähigkeit, in meine Kraft zu kommen und mein Potenzial zu erkennen. Je mehr ich an meinem Selbstvertrauen arbeitete, desto leichter fiel es mir, das Leben zu manifestieren, das ich mir wünschte.

In den Jahren 2021 und 2022 verarbeitete ich meine Erfahrungen und Erkenntnisse in meinen ersten Büchern *MANIFESTIERE!* und *MANIFESTIERE! Das nächste Level*. Die Bücher erreichten über eine Million Leserinnen und Leser auf der ganzen Welt. Sie sind mehr als ein Leitfaden zur Manifestation, sondern ein Weg, über die Veränderung unseres Denkens – und letztlich unseres Selbstvertrauens – das Leben auf die wunderbarste und erstaunlichste Weise zu verändern.

Und genau darum geht es mir auch in diesem Buch: Selbstvertrauen ist nicht nur ein weiteres Element auf deiner Manifestationsreise – es ist ihr Herzstück. Je mehr Selbstvertrauen wir haben, desto mehr glauben wir an unser Potenzial, und desto kraftvoller können wir das Leben erschaffen, das wir verdienen. Dieses Buch führt dich auf eine Reise zu dir selbst, die du allein machen kannst, egal ob du mit dem Konzept der Manifestation vertraut bist oder nicht.

DIESES BUCH BEGLEITET DICH DABEI, IN ALLEN
LEBENSBEREICHEN SELBSTVERTRAUEN, DAS
AUS DIR SELBST HERAUS KOMMT, AUFZUBAUEN
UND ZU STÄRKEN.

Der Zuwachs an Selbstvertrauen hat mein Leben von Grund auf verändert. Es ist die Basis, die es mir ermöglicht, wirklich ich selbst zu sein, Chancen zu nutzen und Herausforderungen anzunehmen. Doch dieses Selbstvertrauen kam nicht über Nacht. Es war ein schrittweiser Prozess, getragen von der bewussten Entscheidung, mich selbst wertzuschätzen, mir mit Freundlichkeit zu begegnen und so zu handeln wie die Person, die ich sein wollte.

Und diese Reise ist noch nicht zu Ende. Jeden Tag entscheide ich neu, meinen Wert anzuerkennen und mein wahres Ich zu leben. Mir ist bewusst, dass Selbstvertrauen nicht bedeutet, perfekt zu sein oder keine Angst mehr zu haben. Es bedeutet, sich selbst so zu vertrauen, um trotz aller Zweifel weiterzugehen. Es bedeutet, sich Verletzlichkeit zu erlauben, Fehler zu machen und immer bereit zu sein, Neues zu lernen.

Ich teile meine Erfahrungen mit dir, weil ich dir zeigen möchte, dass jeder Mensch Selbstvertrauen entwickeln kann – egal, wo du gerade stehst oder wie unsicher du dich fühlst. Du hast die Kraft, dich neu zu definieren, deinen inneren Kritiker zum Schweigen zu bringen und die beste Version deiner selbst zu werden. Selbstvertrauen heißt nicht, sich anzupassen oder darauf zu warten, dass andere dich akzeptieren, sondern dich selbst voll und ganz anzunehmen und dein inneres Strahlen mit der Welt zu teilen.

Ich möchte, dass du eines weißt: Du bist auf diesem Weg nicht allein. Wir alle haben unsere Kämpfe, unsere Ängste und Zweifel. Doch genau das, was du vielleicht als Schwäche siehst, macht dich einzigartig und besonders. Dieses Buch ist meine Einladung an dich: Lass uns gemeinsam daran arbeiten, deine innere Stärke zu entfalten, ein Selbstvertrauen aufzubauen, das aus dir selbst heraus kommt, und dein Leben positiv zu verändern. Der Weg wird nicht immer leicht sein, aber er lohnt sich – das verspreche ich dir. Und ich werde dich Schritt für Schritt begleiten.

DU BIST WERTVOLL, SO WIE DU BIST. DU
VERDIENST EIN LEBEN VOLLER LIEBE, FREUDE
UND UNERSCHÜTTERLICHEM SELBSTVERTRAUEN.

WARUM SELBSTVERTRAUEN SO WICHTIG IST

In der Psychologie ist Selbstvertrauen die Voraussetzung für ein erfülltes Leben. Im Jahr 1954 entwickelte der US-amerikanische Psychologe Abraham Maslow die »maslowsche Bedürfnishierarchie«. Dieses Modell ordnet die menschlichen Bedürfnisse in fünf aufeinander aufbauende Stufen⁵:



Das Modell zeigt, dass unsere psychologischen Bedürfnisse viel leichter zu erfüllen sind, wenn unsere Grundbedürfnisse – Nahrung, Wasser, Wärme, Ruhe, ein Dach über dem Kopf, Sicherheit – gedeckt sind. Zu den Grundbedürfnissen zählt Maslow auch das Selbstwertgefühl: das Gefühl, fähig, kompetent und wertvoll zu sein.⁶

Mit einem gesunden Selbstwertgefühl und dem inneren Vertrauen in uns selbst haben wir die beste Voraussetzung, um die Spitze der Bedürfnispyramide zu erreichen: die Selbstverwirklichung oder auch persönliche Erfüllung. Hier entdecken wir unsere Talente, stellen uns Herausforderungen und streben nach persönlichem Wachstum. Es ist die Suche nach einem tieferen Sinn, der Blick über den persönlichen Horizont hinaus.

Selbstvertrauen verleiht uns die Kraft, unser Leben aktiv zu gestalten, echte Beziehungen zu knüpfen, unsere Ziele zu verfolgen und unser wahres Ich zu finden. Kurz: Ein gesundes Selbstwertgefühl ist nicht einfach nur ein »Nice-to-have«, sondern ist lebensnotwendig. Jeder Mensch braucht es, verdient es und kann es aufbauen.

Studien zeigen, dass Selbstvertrauen fast alle Lebensbereiche positiv beeinflusst. Dies belegen die folgenden Beispiele:

- 1. Selbstvertrauen fördert den beruflichen Erfolg:** Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Selbstvertrauen ein entscheidender Faktor für Zufriedenheit am Arbeitsplatz und für finanziellen Erfolg ist.⁷ Laut einer Studie zum Arbeitsverhalten zeigen Menschen mit gesundem Selbstwertgefühl mehr Eigeninitiative, verhandeln erfolgreicher und sind bessere Teamplayer.⁸ Zudem sind sie meist zufriedener mit ihrer Tätigkeit.

- 2. Selbstvertrauen schützt vor Belastungen wie Angst, Depression und Stress:** Eine Langzeitstudie untersuchte Jugendliche mit psychischen Problemen.⁹ Das Ergebnis: Teilnehmer, die bereits zu Beginn der Studie mehr Selbstvertrauen hatten, zeigten nach drei Jahren weniger Angst, Depressionen und Aufmerksamkeitsprobleme. Eine weitere Studie fand heraus, dass Selbstvertrauen die Stressresistenz junger Erwachsener stärkt.¹⁰
- 3. Selbstvertrauen macht anziehender für potenzielle Partner:** Selbstvertrauen gilt als eine der attraktivsten Eigenschaften bei der Partnersuche, was auch wissenschaftlich belegt ist. Untersuchungen zeigen, dass selbstbewusste Menschen auf andere besonders anziehend wirken und beim ersten Date als sozial kompetent und begehrswert wahrgenommen werden.¹¹
- 4. Selbstvertrauen verbessert das Sozialeben:** Menschen mit hohem Selbstwertgefühl pflegen meist befriedigendere soziale Beziehungen. Selbstvertrauen ermöglicht uns, offen auf neue Leute zuzugehen und bestehende Freundschaften zu vertiefen.¹²
- 5. Selbstvertrauen stärkt die Partnerschaft:** Studien zeigen, dass Selbstvertrauen zu einem harmonischeren Miteinander in der Partnerschaft führt.¹³ Dies hat mehrere Gründe: Selbstbewusste Menschen kommunizieren ihre Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen klar und können besser Konflikte lösen. Das stabilisiert die Beziehung, das gegenseitige Vertrauen und die Gefühle füreinander. Je selbstsicherer wir sind, desto weniger brauchen wir Bestätigung durch den Partner und neigen weniger dazu, Ängste und Selbstzweifel auf die Beziehung zu übertragen.

6. Selbstvertrauen macht uns kreativer: Einschränkende Glaubenssätze hindern uns daran, unser volles Potenzial zu entfalten. Wer Selbstvertrauen hat, traut sich mehr zu, denkt innovativer und sucht nach kreativen Lösungen. Studien bestätigen, dass Menschen mit Vertrauen in ihre kreativen Fähigkeiten originellere Ideen entwickeln.¹⁴ Zudem sind selbstbewusste Menschen weniger auf die Anerkennung anderer angewiesen und verhalten sich daher authentischer.¹⁵

WAS SELBSTVERTRAUEN SO SCHWIERIG MACHT

Wir wissen, wie wichtig Selbstvertrauen ist, und doch fällt es vielen schwer, es in ausreichendem Maß zu entwickeln. Warum ist das so? Ich sehe vier Hauptgründe, warum Selbstzweifel so weitverbreitet sind. Sie hängen eng zusammen und werden uns in den »Acht Schritten« immer wieder begegnen. Doch bevor wir tiefer einsteigen, möchte ich sie hier kurz skizzieren. Vielleicht entdeckst du erste Anhaltspunkte, woher deine Selbstzweifel stammen könnten.

DAS MENSCHLICHE GEHIRN

Unser Gehirn gewichtet negative Erfahrungen stärker als positive – ein Phänomen, das in der Psychologie als Negativitätsverzerrung oder Negativitätsbias bezeichnet wird. Es war für unsere Vorfahren überlebenswichtig, denn sie mussten Gefahren schnell erkennen, zum Beispiel Raubtiere. Zum Schutz vor drohenden Übeln entwickelte sich das menschliche Gehirn in der Form weiter, dass es Warnsignale vorrangig verarbeitet.

Heute bedrohen keine Raubtiere mehr unser Leben. Statt dessen haben wir es mit einem schwierigen Chef, abfälligen Bemerkungen oder dem Druck der sozialen Medien zu tun. Doch unser Gehirn unterscheidet oft nicht zwischen realer Gefahr und alltäglichem Stress. Aus diesem Grund reagieren wir auf Kritik oder negatives Feedback oft so, als hinge unser Überleben davon ab.

Deshalb neigen wir dazu, Rückschläge stärker zu verinnerlichen, während Erfolge verblassen. Diese Negativitätsverzerrung, die uns einst vor Gefahren schützte, hält uns nun in einem Kreislauf aus Selbstzweifeln gefangen und verstärkt Ängste und Zweifel. Im Kapitel »Schritt 1: Kontrolliere deine Gedanken« schauen wir uns genauer an, wie unser Verstand uns manchmal sabotiert – und wie wir das ändern können.

KINDHEIT UND ERZIEHUNG

Unsere Erziehung prägt unser Selbstbild als Erwachsene. Auch wenn deine Kindheit nicht »traumatisch« war, können sich bestimmte Erlebnisse trotzdem nachhaltig auf dein Selbstvertrauen auswirken.

Der kanadische Arzt und Traumaexperte Gabor Maté hat den Begriff »Trauma« um scheinbar unbedeutende Erlebnisse erweitert, die unser Selbstwertgefühl negativ beeinflussen.¹⁶ Maté beschreibt Trauma nicht als das Ereignis selbst, sondern als dessen Wirkung auf die Psyche. Vielleicht hast du als Kind oft gehört, du seist zu »vorlaut« oder »schlampig«, weshalb du bestimmte Aspekte deiner Persönlichkeit als inakzeptabel betrachtest.

Doch auch positives Feedback kann unbeabsichtigte Folgen haben: Wer als Kind für seine Intelligenz oder Schönheit gelobt wurde, hat vielleicht gelernt, seinen Wert an diesen Eigenschaften zu messen. Das führt zu einem fragilen Selbstwertgefühl, das von äußerer Bestätigung abhängt.

Es geht hier nicht darum, unsere Eltern oder Erzieher zu kritisieren – sie handelten nach bestem Wissen, oft geprägt von ihrer eigenen Erziehung. Doch wir sollten erkennen, wie sehr diese frühen Erfahrungen unser Selbstvertrauen formen und das Bild beeinflussen, das wir als Erwachsene von uns selbst haben.

PEER-GRUPPEN UND FREUNDSCHAFTEN

Wir alle sehnen uns danach, irgendwo dazuzugehören. Nach Maslows Bedürfnishierarchie zählt das Gefühl, geliebt und akzeptiert zu werden, zu unseren psychologischen Grundbedürfnissen. Früher sicherte die Zugehörigkeit zu einer Gruppe – unserem »Stamm« – unser Überleben. Das erklärt, warum das Bedürfnis, sich anzupassen, so tief in uns verankert ist. Kein Wunder also, dass unsere Peer-Gruppen unser Selbstvertrauen stark beeinflussen.

Dieses Bedürfnis nach Zugehörigkeit zeigt sich bereits in der Kindheit. Das wurde mir letztes Jahr klar, als mein vierjähriger Sohn Wolfe in die Vorschule kam. Es wurde kälter und ich kaufte ihm eine Spider-Man-Mütze – er liebt Spider-Man. Doch er weigerte sich, die Mütze zu tragen. Irgendwann sagte er: »Mummy, ich habe Angst, dass die anderen Jungs mich auslachen.« Das tat mir in der Seele

weh. Schon in diesem Alter wusste er, wie wichtig es ist, sich anzupassen.

Als Kinder erkennen wir schnell unsere Unterschiede und die Schule ist ein Nährboden für Vergleiche. Hänseleien, das Gefühl, ausgeschlossen zu sein, oder Anpassungsschwierigkeiten können tiefe Wunden hinterlassen. Auch als Erwachsene sehnen wir uns nach Zugehörigkeit und die Angst vor Ablehnung oder Ausgrenzung schwächt unser Selbstvertrauen. Im Kapitel »Schritt 3: Du kannst es nicht allen recht machen« sprechen wir darüber, wie wir diese Wunden heilen können.

GESELLSCHAFT UND KULTUR

Die Gesellschaft gibt vor, was als wertvoll, begehrswert und schön gilt. Doch diese Ideale wandeln sich stetig. Ich bin in den 1990ern aufgewachsen, als überall in den Zeitschriften und im Fernsehen schlanke blonde Frauen mit blauen Augen gefeiert wurden. Ich habe mich mit ihnen verglichen, und wenn ich nicht mithalten konnte, fühlte ich mich minderwertig. Alle Medien, die wir konsumieren – Werbung, Filme, Bücher oder Musik –, prägen unser Bild davon, was wir attraktiv finden und was nicht.

Obwohl die heutige Kultur mehr Vielfalt zulässt, verstärken soziale Medien den Druck, sich mit anderen zu vergleichen. Täglich prasseln inszenierte, gefilterte Bilder auf uns ein, deren Perfektion uns unseren vermeintlichen Makel vor Augen führt. Die permanente Konfrontation mit idealisierten Welten kann in uns Gefühle der Unzulänglichkeit

auslösen, Selbstzweifel schüren und unser Selbstwertgefühl aushöhlen.

Im Kapitel »Schritt 4: Hör auf, dich mit anderen zu vergleichen« schauen wir uns an, wie soziale Medien und die heutige Gesellschaft unser Selbstvertrauen beeinflussen – und wie wir in diesem überfordernden Umfeld bestehen können.

DEIN WEG ZU MEHR SELBSTVERTRAUEN

Mit all diesen Fakten im Hinterkopf solltest du nicht zu streng mit dir sein. Kein Wunder, dass viele Menschen Mühe haben, Selbstvertrauen zu fassen – der Druck aus Erziehung, unserem sozialen Umfeld und den unrealistischen Idealen unserer Gesellschaft macht es uns nicht gerade leicht. Doch es gibt Hoffnung! Auch wenn alles gegen dich zu sprechen scheint, kannst du diese Hürden überwinden und zu deinem selbstbewussten Ich finden. Ich zeige dir, wie.

WILLKOMMEN AUF DEINER REISE ZU MEHR SELBSTVERTRAUEN!

Mit diesem Buch möchte ich dir helfen, alle Hindernisse zu meistern, die dein Selbstwertgefühl schwächen und dich davon abhalten, dein Leben voll auszukosten. In acht Schritten entdecken wir gemeinsam, wie du echtes Selbstvertrauen aufbaust, das aus dir selbst heraus kommt. Keine Fassade, die nach außen hin perfekt wirkt. Nein, ich spreche von einem Selbstvertrauen, das auf

Selbstakzeptanz, Resilienz und einem hohen Selbstwertgefühl beruht.

Acht Schritte zu mehr Selbstvertrauen

Schritt 1: Kontrolliere deine Gedanken

Schritt 2: Setze eine klare Intention

Schritt 3: Du kannst es nicht allen recht machen

Schritt 4: Hör auf, dich mit anderen zu vergleichen

Schritt 5: Feiere dich selbst

Schritt 6: Stell dich deinen Herausforderungen

Schritt 7: Sei eine Bereicherung für andere

Schritt 8: Entfalte dein volles Potenzial

Jeder dieser Schritte enthält bewährte Methoden und Werkzeuge, um Selbstvertrauen zu entwickeln. Ich habe sie selbst angewandt und in meiner Arbeit mit Klienten und in Workshops geteilt. Ich empfehle dir, das Buch Kapitel für Kapitel durchzuarbeiten, denn die einzelnen Schritte bauen aufeinander auf. Lies das Buch nach dem ersten Durchgang noch einmal und spring nach Belieben zwischen den Kapiteln hin und her oder probiere gezielt die Methoden aus, die dich am meisten ansprechen.

Im Buch tauchen viele Fachbegriffe zum Thema Selbstvertrauen auf. Am Ende findest du daher ein Glossar, in dem alles verständlich erklärt wird.

Ich freue mich darauf, mit dir zusammen die selbstbewussteste Version deiner selbst zu entdecken! Los geht's!

Hinweis: Dieses Buch soll dich dabei unterstützen, Selbstvertrauen zu gewinnen, deine Denkweise zu ändern und die Schritte zu gehen, die notwendig sind, um dir das Leben zu erschaffen, das du verdienst. Doch falls du ernsthafte psychische Probleme hast, solltest du dir zusätzlich professionelle Hilfe holen. Therapie, Beratung oder andere Formen der Unterstützung können dir die Zuwendung und Begleitung geben, die du brauchst, um zu heilen und zu wachsen. Denk immer daran: Es ist ein Zeichen von Stärke, Hilfe anzunehmen. Und gemeinsam mit den hier vorgestellten Methoden kann dies ein entscheidender Schritt zu einer dauerhaften Veränderung sein.

SCHRITT 1

KONTROLIERE DEINE GEDANKEN

Unsere Gedanken formen unsere Überzeugungen und diese prägen unsere Realität.

Alles beginnt mit einem Gedanken.

Gedanken beeinflussen unsere Gefühle, steuern unser Verhalten und prägen unser Selbstwertgefühl. Die Kontrolle über deine Gedanken zu haben, bedeutet nicht, nur positiv zu denken, sondern auch, dir die Macht über deinen Geist zurückzuholen, Selbstzweifel zum Schweigen zu bringen und die negativen Denkmuster, die dich vielleicht schon viel zu lange ausbremsen, bewusst umzuschreiben.

Wenn ein Gedanke oft genug wiederholt wird, verwandelt er sich in eine Überzeugung. Vielleicht ist es dir in der Schule schwergefallen, Freundschaften zu schließen, und du hast oft gedacht: »Die anderen mögen mich nicht« oder »Ich finde einfach keine Freunde«. Solche Gedanken verfestigen sich mit der Zeit zu Überzeugungen. Irgendwann glaubst du, ungesellig oder unsympathisch zu sein. Hat sich diese Überzeugung erst einmal festgesetzt, wird sie zum Filter, durch den du die Welt siehst, und formt dann deine Entscheidungen, dein Verhalten und deine Wahrnehmung der Realität.

Von der weltbekannten Therapeutin Marisa Peer las ich einmal in den sozialen Medien die Aussage, dass es die Aufgabe unseres Geistes sei, unsere Gedanken Wirklichkeit werden zu lassen. Und tatsächlich: Unser Verstand sucht unaufhörlich nach Beweisen für unsere Überzeugungen, egal, ob sie uns stärken oder begrenzen.

Stell dir vor, du gehst auf eine Party, überzeugt davon, dass die Leute dich nicht mögen. Diese innere Haltung könnte dazu führen, dass du dich unwohl fühlst, jeden Blickkontakt meidest, nicht mit anderen sprichst und allein herumstehst. Selbst neutrale Reaktionen anderer deustest du als Ablehnung, was deine Überzeugung, ihnen unsympathisch zu sein, weiter

verstärkt. So entsteht ein Teufelskreis, der dazu führt, dass du dich noch isolierter fühlst.

Oft sind wir uns unserer Gedanken nicht bewusst oder merken nicht, wie sehr sie unser Leben steuern. Sind diese Überzeugungen erst einmal tief in uns verankert, wird es immer schwieriger, sie zu hinterfragen. Wir nehmen sie als gegeben hin, doch in Wahrheit sind es nur erlernte Denkmuster, die wir auch wieder verlernen können.

Unsere Überzeugungen bestimmen, wie wir Situationen wahrnehmen, Ereignisse interpretieren und uns selbst sehen. Und sie können sich selbst bestätigen, im positiven wie im negativen Sinne. Ein Beispiel: Du hast ein Vorstellungsgespräch für deinen Traumjob, bist aber überzeugt, diese Chance nicht zu verdienen. Schon vor dem Gespräch quält dich dieser Gedanke und beeinflusst, wie du dich fühlst. Er kann dich daran hindern, deine Kompetenzen und Stärken selbstbewusst zu präsentieren oder deine Begeisterung für den Job überzeugend zu vermitteln. Der Interviewer könnte deine Unsicherheit als Desinteresse oder mangelnde Kompetenz deuten. So beeinflussen deine Selbstzweifel, auch wenn sie unbegründet sind, deine Wahrnehmung von dir – und werden zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

Dies wird durch die Forschung bestätigt: Selbstvertrauen ist im Vorstellungsgespräch einer der wichtigsten Faktoren dafür, ob man einen Job bekommt oder nicht.¹⁷ Fehlendes Selbstvertrauen drückt sich in der Körpersprache, im Tonfall und in den Worten aus. Bekommst du den Job nicht, verstärkt das deine negativen Überzeugungen – und der Kreislauf intensiviert sich.