

SELBSTVERTRAUEN

Das workbook



DIESES WORKBOOK

GEHÖRT

Name: _____

Datum: _____



WILLKOMMEN ZU DEINEM WORKBOOK

Liebe sanfte Seele,

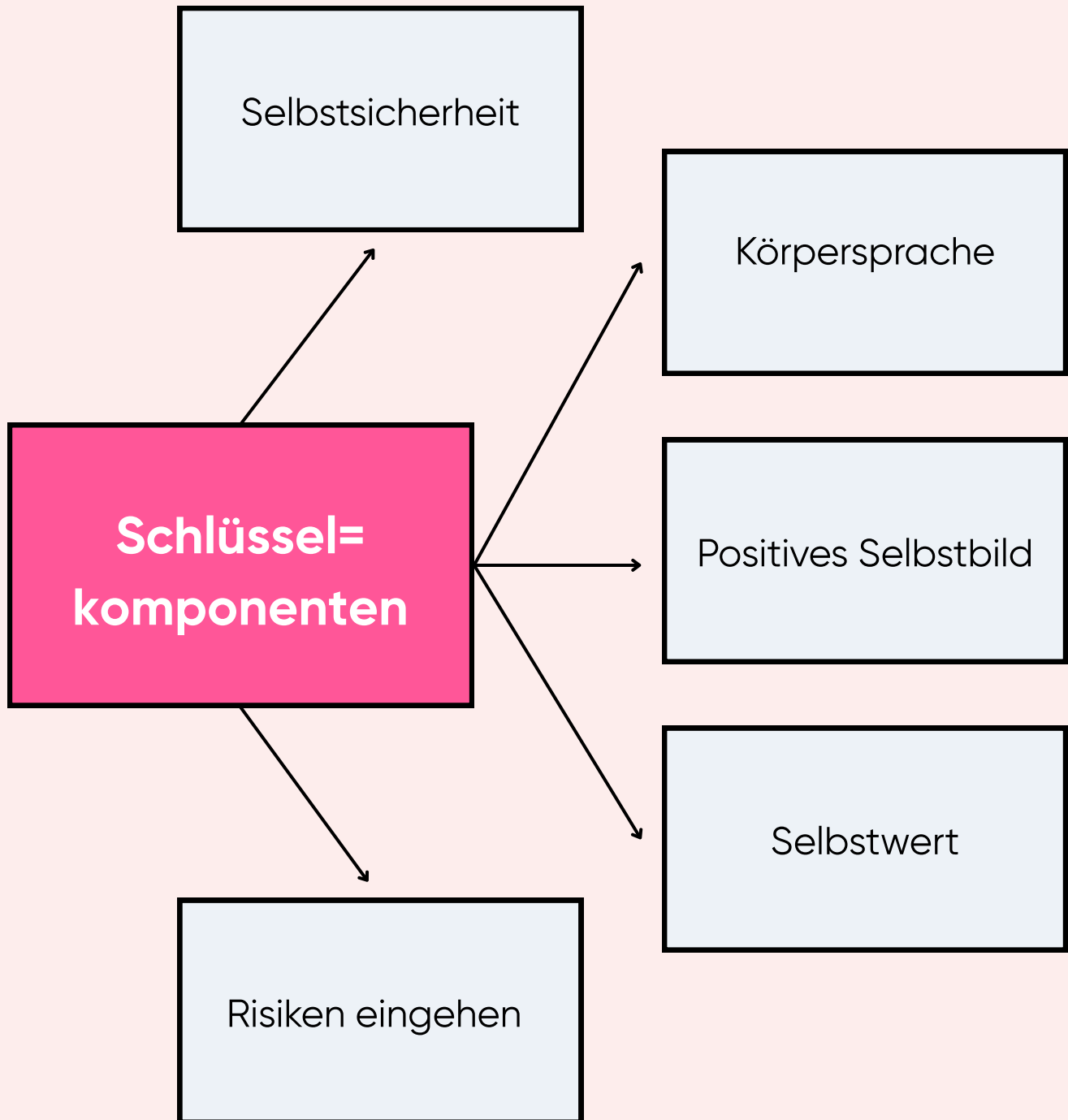
Dass du diese Zeilen liest, bedeutet, dass du dich für dich selbst entschieden hast und bereit bist, dein Leben auf das nächste Level zu bringen. Ich bin unglaublich stolz auf dich.

Während du mit diesen Seiten arbeitest, wünsche ich dir viele erkenntnisreiche Momente. Möge dein Herz all die Heilung und das Wachstum erfahren, die es verdient – und noch so viel mehr. Ich sende dir Liebe, Licht & gute Energie.

Doreen Ullrich




WAS IST SELBSTVERTRAUEN



DEIN SELBSTVERTRAUEN

Wie war deine bisherige Reise mit dem Selbstvertrauen?

Wie selbstbewusst fühlst du dich derzeit?

NICHT SELBSTSICHER  SEHR SELBSTSICHER

Wann fühlst du dich am selbstsichersten?

Was kannst du tun, um dieses Gefühl in Zukunft zu wiederholen?

DEIN SELBSTVERTRAUEN

Welche Situation hat dich zu einem selbstbewussteren Menschen gemacht?

In welchem Moment hast du dich je am selbstbewusstesten gefühlt?

Wenn du all das Selbstvertrauen hättest – was wäre anders? (z.B. neue Chancen)

Wenn du jemandem etwas über Selbstvertrauen beibringen würdest, was würdest du sagen?

ROSENBERG SELBSTWERT-SKALA

	Stimme voll zu	Stimme zu	Lehne ab	Lehne stark ab
STATEMENT				
Ich empfinde mich als wertvolle Person.				
Ich habe viele gute Eigenschaften.				
Alles in allem neige ich dazu, mich als Versager*in zu sehen.				
Ich kann Dinge genauso gut wie die meisten anderen.				
Ich habe nicht viel, worauf ich stolz sein kann.				
Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst.				
Insgesamt bin ich mit mir selbst zufrieden.				
Ich wünschte, ich hätte mehr Respekt vor mir selbst.				
Ich fühle mich manchmal wirklich nutzlos.				
Manchmal denke ich, ich bin überhaupt nicht gut.				

Auswertung:
Für die Aussagen 1, 2, 4, 6
und 7:

- Stimme voll zu = 3
- Stimme zu = 2
- Lehne ab = 1
- Lehne stark ab = 0

Auswertung:
Für Aussagen 3, 5, 8, 9
und 10:

- Stimme voll zu = 0
- Stimme zu = 1
- Lehne ab = 2
- Lehne stark ab = 3

Gesamtpunktzahl:

- 25–30 = hohes Selbstwertgefühl
- 15–25 = durchschnittlicher Bereich
- unter 15 = geringes Selbstwertgefühl

DIE ABWESENHEIT VON SELBSTVERTRAUEN

Gibt es Aktivitäten, die du aufgrund mangelnden Selbstvertrauens gemieden hast?

Welches einzelne Ereignis hat dazu geführt, dass du das Vertrauen in dich selbst verloren hast? Wie hast du es wiedergewonnen?

In welchen Lebensbereichen fühlst du dich am wenigsten selbstsicher – und warum?

Wie kannst du dich in diesen Bereichen weiterentwickeln?

REFLEXIONEN ÜBER UNSICHERHEITEN

Woran zweifelst du am meisten bei dir selbst?

Wann haben diese Unsicherheiten begonnen – und warum?

Was ist deine erste Erinnerung daran, dich unsicher gefühlt zu haben?

Haben andere Menschen dir ihre eigenen Unsicherheiten so stark auferlegt, dass du sie heute als deine eigenen mit dir herumträgst?

REFLEXIONEN ÜBER UNSICHERHEITEN

Wie oft vergleichst du dich mit anderen?

Gibt es Anteile von dir, die du vor anderen versteckst, um
„sozial akzeptabel“ zu wirken?

Beschreibe den letzten Moment, in dem du
dich unsicher gefühlt hast.

Wie würde dein Leben aussehen, wenn du diese
Unsicherheiten loslassen würdest?

LOSZULASSEN VON UNSICHERHEITEN

Ersetze jede aufgelistete Unsicherheit durch eine gegenteilige,
stärkende Affirmation:

UNSICHERHEIT	→	AFFIRMATION

KRITIK & BEURTEILUNGEN

Wofür fühlst du dich oft beurteilt oder kritisiert?

Wofür wurdest du als Kind beurteilt und kritisiert?

**Warum definieren dich die Meinungen
anderer nicht als Person?**

**Was würdest du anders machen, wenn du wüsstest, dass
dich niemand verurteilt?**

DER EINFLUSS ANDERER

01 Gibt es Menschen in deinem Leben, die selbstbegrenzende Überzeugungen in dir bestärken? Wie kannst du Grenzen zu diesen Menschen setzen?

02 Bei welchen Menschen fühlst du dich am selbstbewusstesten – und warum?

03 Wie stark beeinflussen dich die Meinungen anderer?

04 Wie sehr glaubst du, von äußerer Bestätigung abhängig zu sein?

05 Wie kannst du den Kreislauf des Bestätigungssuchens durchbrechen?

DEIN SELBSTWERT

Selbstwert bedeutet, wie du dich selbst bewertest und einschätzt.
Dein Selbstwert basiert nicht auf folgenden Dingen:



DEINEN ERFOLGEN



DEINEM BILDUNGSSTAND



DEINEM ALTER



DEINEM
BEZIEHUNGSSTATUS



DEINEN SCHWÄCHEN
ODER FEHLERN



DEINER KINDHEIT
ODER DEINEN TRAUMATA



DEINEM
SOZIALEN MEDIENSTATUS



DEINEM
EINKOMMEN ODER BERUF



DEINEM
AUSSEHEN



DEINER VERGANGENHEIT



DER ANZAHL
DEINER FREUNDSCHAFTEN



DEINEM
PSYCHISCHEN ZUSTAND

REFLEXIONEN ÜBER DEINEN SELBSTWERT

01 Wie bestimmst du deinen Selbstwert?

02 Wie kannst du ein stärkeres Gefühl von Selbstwert entwickeln?

03 Beschreibe einen Moment, in dem du für dich selbst eingestanden bist.
Wie hast du dich danach gefühlt?

04 Wie beeinflussen Zustimmung, Bestätigung und Lob dein Selbstwertgefühl?

05 Wie wirken sich kulturelle und gesellschaftliche Normen auf dein Gefühl von Wert aus?

DEINE BESTEN EIGENSCHAFTEN

Was sind deine fünf besten Eigenschaften? (Persönlichkeitsmerkmale)
Liste Erfahrungen auf, in denen du diese Eigenschaften gezeigt hast.

DEINE BESTEN FÄHIGKEITEN

Was sind deine fünf besten Fähigkeiten? (Fähigkeiten können durch Übung erlernt werden)

Liste Erfahrungen auf, in denen du diese Fähigkeiten angewendet hast.

DEINE GRÖSSTEN ERFOLGE

Was sind deine fünf größten Erfolge im Leben?
Welche Hindernisse musstest du dafür überwinden?

SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN

Ich war am stolzesten, als...

Ich war mutig, als...

Ich bin einzigartig und besonders, weil...

Ich war eine gute Führungspersönlichkeit, als...

DEINE KRAFT AKTIVIEREN

Was lässt dich dich kraftvoll fühlen?

Was ist das kraftvollste, das du je getan hast?

Wer ist eine Person, die du als kraftvoll empfindest – und warum?

Wo und wie gibst du deine Kraft ab?

Wie kannst du deine Kraft zurückholen?

KOMPLIMENTE ANNEHMEN

Wofür bekommst du häufig Komplimente?

Was war das schönste Kompliment, das du je erhalten hast?

Welches Kompliment hörst du am liebsten – und warum?

Wie wohl fühlst du dich, wenn dir jemand ein Kompliment macht?

DEINE AUSWIRKUNG AUF ANDERE

Schreibe über eine Erfahrung, in der du für jemand anderen eingestanden bist.

Beschreibe eine Situation, in der du das Leben eines anderen Menschen positiv beeinflusst hast.

Wie kannst du noch mehr freundliche Taten in deinen Alltag einbauen?

Wie kannst du auch anderen helfen, sich selbstbewusster zu fühlen?

10 SELBSTVERTRAUENS- VORBILDER

Denke an Freundinnen, öffentliche Persönlichkeiten, Musikerinnen, Schauspieler*innen oder sonstige Menschen, die dich inspirieren. Wer strahlt für dich Selbstvertrauen aus? Was genau inspiriert dich an ihnen?

40 WEGE, DEIN SELBSTVERTRAUEN ZU STÄRKEN

Lerne dich selbst kennen
Achte auf eine gute Körperhaltung
Erkenne deine Bedürfnisse
Halte Blickkontakt
Übe Affirmationen
Probiere Power-Posing
Respektiere und ehre dich selbst
Arbeite an dir selbst
Halte deine Erfolge fest
Setze dir Ziele – und erreiche sie
Feiere deine Erfolge
Verlasse deine Komfortzone
Akzeptiere deine Unvollkommenheit
Sprich mit Fremden
Visualisiere dein höchstes Selbst
Probiere Neues aus
Tu, was du liebst
Erweitere dein Wissen
Lerne, deine Emotionen zu steuern
Werde Expert*in auf einem Gebiet
Baue eine positive Denkweise auf
Setze gesunde Grenzen
Ernähre dich ausgewogen
Übe dich im Nein-Sagen
Sorge gut für dich
Vergleiche dich nicht mit anderen
Kümmere dich um deinen Körper
Stelle Fragen
Bewege dich regelmäßig
Höre auf, nach Zustimmung zu suchen
Erstelle dir eine Power-Playlist
Werde vertraut mit Zurückweisung
Ziehe dich so an, wie es dich ausdrückt
Behandle andere mit Respekt
Übe Spiegelarbeit
Hilf anderen
Erledige deine Aufgaben
Umgib dich mit selbstbewussten Menschen
Triff klare Entscheidungen – und steh zu ihnen
Sprich regelmäßig deine Gedanken laut aus

DEIN SELBSTBEWUSSTESTES ICH

Visualisiere dein höchstes, selbstbewusstestes Selbst.
Wie denkt, handelt, spricht und geht sie?

Wie kannst du deine Komfortzone verlassen?
(z. B. dich in der Öffentlichkeit filmen)

Welche abschließende Botschaft hat dein Höheres Selbst für dich?

DEIN MODESTIL

Beschreibe deinen Modestil.
Wie spiegelt er deine Persönlichkeit wider?

Welche Kleidungsstücke lassen dich am selbstbewusstesten fühlen? Welche
Kleidungsstücke in deinem Kleiderschrank lassen dich schlecht fühlen?
Wie kannst du sie aussortieren?

Wenn du all das Selbstvertrauen der Welt hättest, welche Kleidung
oder Accessoires würdest du tragen?

FASHION-INSPIRATION

Welche **ästhetischen Stile** oder **Modetrends** sprechen dich an?

Wer sind deine **Mode-Ikonen**?

Was möchtest du durch deine Kleidung **ausstrahlen**?
(z. B. Selbstbewusstsein, Stärke, Eleganz, Weiblichkeit)

EIN EMPFEHLUNGSSCHREIBEN AN DICH SELBST

Schreibe ein Empfehlungsschreiben über dich selbst – aus der Perspektive einer dritten Person.
Beschreibe deine Fähigkeiten, Stärken und Qualitäten im Detail und erkläre,
was dich einzigartig und besonders macht.
Vergiss nicht, auch deine Erfolge zu erwähnen.



DIPL.-PSYCH. DOREEN
ULLRICH KÖNIGSHOFER; MA
Psychologin | Unternehmerin &
Brand Expertin



+43 664 3264848



info@doreenullrich.com

Zertifizierte Ausbildung zum Mindset Coach