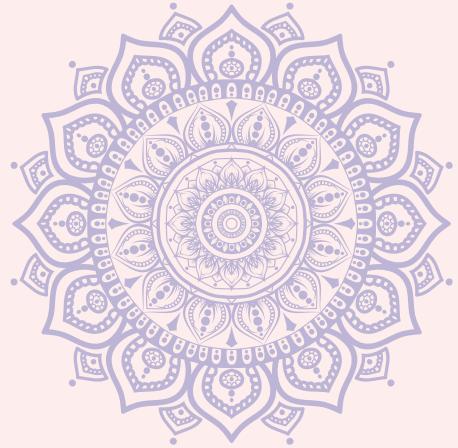


# SELBSTVERTRAUEN

*Das workbook*



DIESES WORKBOOK

# GEHÖRT

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



## **WILLKOMMEN ZU DEINEM WORKBOOK**

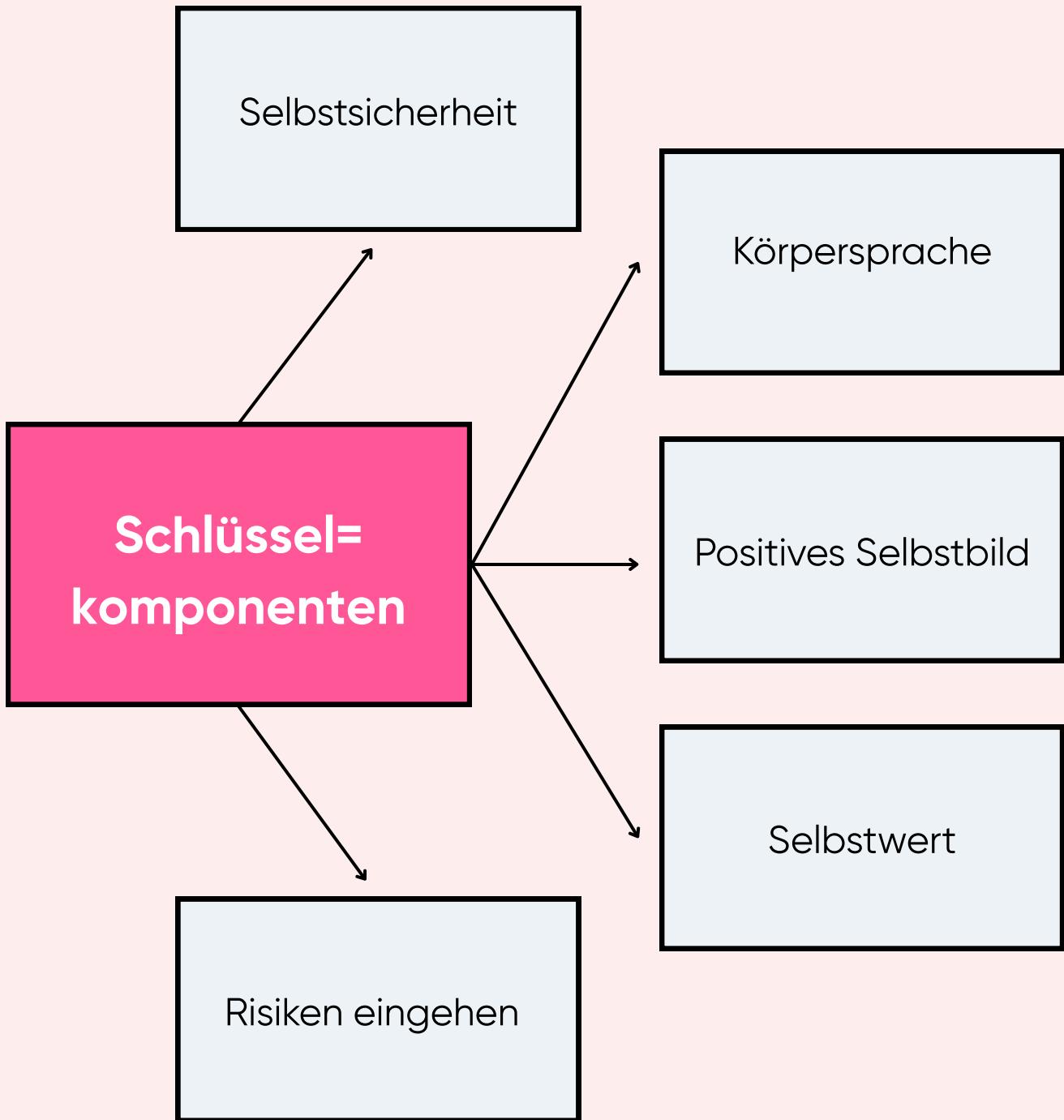
Liebe sanfte Seele,

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 SELBTSICHER  SEHR SELBTSICHER

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

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

**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 FREUNDSSCHAFTEN



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.

EIGENSCHAFT	→	ERFAHRUNG

# DEINE BESTEN FÄHIGKEITEN

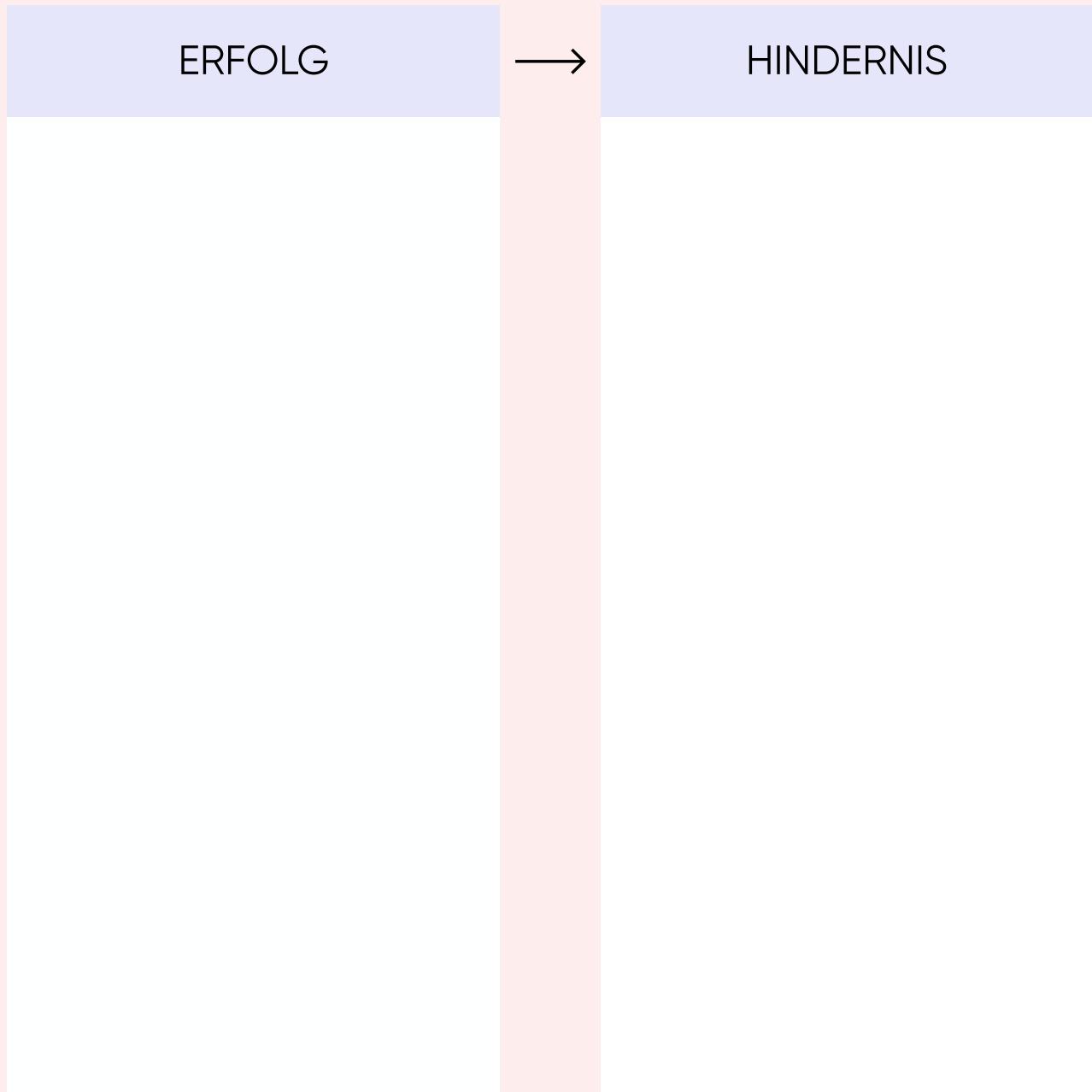
Was sind deine fünf besten Fähigkeiten? (Fähigkeiten können durch Übung erlernt werden)

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

FÄHIGKEIT	→	ERFAHRUNG

# 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