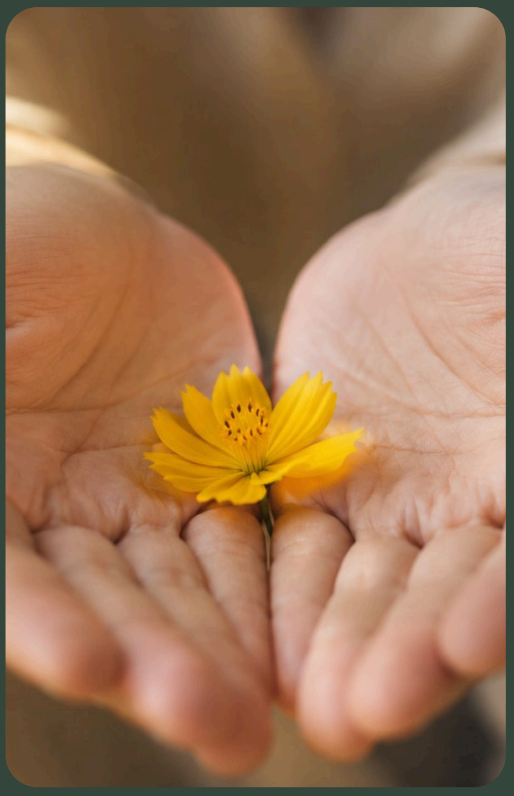
HealthyMind.
HYPNOSETHERAPIE · MENTAL-COACHING · SPORTHYPNOSE

WHITEPAPER · PERSÖNLICHER BEGLEITER

Die Angst, nicht gut genug zu sein

Warum du ständig an dir zweifelst – und wie du lernst, deinen eigenen Wert wieder zu erkennen.



Ein persönlicher Begleiter mit verständlichem Wissen, sieben praktischen Übungen und kleinen Impulsen für mehr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Claudia Hausmann
Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch

EINLEITUNG

Warum bin ich nie gut genug?

Du hast etwas gut gemacht.

Vielleicht hast du eine schwierige Aufgabe erfolgreich abgeschlossen. Vielleicht hast du eine Herausforderung gemeistert, auf die du eigentlich stolz sein könntest.

Andere sind zufrieden.

Vielleicht bekommst du sogar ein Kompliment.

Doch statt dich zu freuen, denkst du:

> *«Das war doch nichts Besonderes.»*
> *«Andere hätten das bestimmt besser gemacht.»*
> *«Beim nächsten Mal muss ich mich mehr anstrengen.»*

Du bemerkst deine Fehler sofort, während du deine Erfolge kaum wahrnimmst.

Vielleicht vergleichst du dich häufig mit anderen.

Du fragst dich, ob du attraktiv, erfolgreich, interessant oder kompetent genug bist.

Und selbst wenn du etwas erreichst, hält die Zufriedenheit oft nicht lange an.

Schon taucht die nächste Frage auf:

«Bin ich wirklich gut genug?»

Vielleicht hast du dir diese Frage schon unzählige Male gestellt.

Du strengst dich an, gibst dein Bestes und möchtest vieles richtig machen.

Trotzdem bleibt manchmal das Gefühl, nicht zu genügen.

Warum fällt es dir möglicherweise so schwer, deinen eigenen Wert zu erkennen?

Häufig liegt es nicht daran, dass du zu wenig kannst oder leistest.

Vielmehr kann die Art, wie du gelernt hast, über dich selbst zu denken, eine wichtige Rolle spielen.

Dieses Whitepaper hilft dir, deine Selbstzweifel besser zu verstehen und einen freundlicheren, realistischeren Blick auf dich selbst zu entwickeln.

DU ERFÄHRST

- Wie Selbstzweifel entstehen können.
- Worin sich Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen unterscheiden.
- Welche fünf Denk- und Verhaltensmuster Selbstzweifel verstärken können.
- Warum Anerkennung von aussen manchmal nicht genügt.
- Wie du mit sieben praktischen Übungen einen wertschätzenderen Umgang mit dir selbst entwickeln kannst.
- Wie du kleine Veränderungen bewusst in deinen Alltag integrierst.

Dabei geht es nicht darum, dir einzureden, dass du immer alles grossartig machst.

Es geht darum, dich selbst realistischer zu sehen – mit deinen Stärken, deinen Grenzen und deiner ganz persönlichen Geschichte.



01 Woher kommen Selbstzweifel?

Wie dein Selbstbild entsteht

Unser Selbstbild entwickelt sich über viele Jahre.

Erfahrungen in der Kindheit, in der Schule, in Beziehungen und im Berufsleben können beeinflussen, wie wir uns selbst wahrnehmen.

Vielleicht hast du früh gelernt, dass gute Leistungen besonders viel Anerkennung bringen.

Vielleicht wurdest du häufig kritisiert und hast begonnen, besonders aufmerksam auf deine Fehler zu achten.

Oder du hast erlebt, dass du dich besonders anstrengen musstest, um Erwartungen zu erfüllen.

Manchmal können daraus innere Überzeugungen entstehen wie:

«Ich muss perfekt sein, um anerkannt zu werden.»

«Andere sind wichtiger als ich.»

«Wenn ich Fehler mache, enttäusche ich die Menschen.»

«Ich bin nur wertvoll, wenn ich etwas leiste.»

Solche Gedanken können sich mit der Zeit vertraut und selbstverständlich anfühlen.

Doch nur weil du etwas lange über dich gedacht hast, muss es nicht zutreffen.

Dabei entstehen Selbstzweifel nicht ausschliesslich durch frühe Erfahrungen. Auch aktuelle Belastungen, zwischenmenschliche Beziehungen, soziale Vergleiche oder schwierige Lebensphasen können dazu beitragen.

MEINE NOTIZEN

Selbstwert und Selbstvertrauen – was ist der Unterschied?

Diese beiden Begriffe werden häufig ähnlich verwendet.

Sie beschreiben jedoch unterschiedliche Aspekte deiner Selbstwahrnehmung.

WAS ICH MIR ZUTRAUE

Selbstvertrauen

Selbstvertrauen beschreibt, wie sehr du dir zutraust, bestimmte Aufgaben oder Herausforderungen zu bewältigen.

BEISPIEL

«Ich traue mir zu, eine anspruchsvolle Präsentation zu halten.»

WIE ICH MICH BEWERTE

Selbstwertgefühl

Selbstwertgefühl beschreibt, wie du dich als Mensch bewertest und welchen Wert du dir selbst zuschreibst.

BEISPIEL

«Auch wenn mir eine Präsentation misslingt, verliere ich dadurch nicht meinen Wert als Mensch.»

Du kannst beruflich selbstsicher auftreten und trotzdem innerlich an deinem Wert zweifeln.

Du kannst in bestimmten Bereichen viel Selbstvertrauen haben und in anderen unsicher sein.

Genau deshalb lässt sich ein unsicheres Selbstwertgefühl nicht immer durch noch mehr Erfolg oder Anerkennung verändern.

EINE FRAGE AN DICH

Wovon machst du deinen persönlichen Wert besonders häufig abhängig?

- Von deiner Leistung?
- Von deinem Aussehen?
- Von der Anerkennung anderer?
- Davon, möglichst keine Fehler zu machen?

Nimm dir einen Moment Zeit, diese Frage für dich zu beantworten.

02 Fünf Anzeichen, dass du deinen eigenen Wert unterschätzt

Vielleicht erkennst du dich in einem oder mehreren der folgenden Muster wieder.

Sie sind keine Diagnose, können dir aber helfen, deine persönlichen Denkgewohnheiten besser wahrzunehmen.

1

ANZEICHEN 1

Du vergleichst dich ständig mit anderen

Typischer Gedanke *«Andere sind weiter als ich.»*

Du siehst, was andere besser können, und übersiehst deine eigenen Stärken.

Vielleicht vergleichst du deinen beruflichen Erfolg, dein Aussehen oder deine Lebenssituation mit anderen Menschen.

Dabei siehst du häufig nur einen Ausschnitt ihres Lebens.

HILFREICHE FRAGE Vergleiche ich gerade zwei Menschen unter vergleichbaren Bedingungen – oder messe ich mich an einem unvollständigen Bild?

2

ANZEICHEN 2

Du nimmst Kritik besonders persönlich

Typischer Gedanke *«Wenn jemand meine Arbeit kritisiert, bin ich nicht gut genug.»*

Ein kritischer Kommentar beschäftigt dich lange.

Vielleicht erinnerst du dich noch Tage später daran, obwohl du gleichzeitig viele positive Rückmeldungen erhalten hast.

Du bewertest dann nicht nur deine Handlung, sondern möglicherweise dich selbst als Person.

HILFREICHE FRAGE Bezieht sich diese Rückmeldung auf eine konkrete Situation – oder mache ich daraus ein Urteil über meinen gesamten Wert?

3

ANZEICHEN 3

Du spielst deine Erfolge herunter

Typischer Gedanke *«Das war nur Glück.»*

Du erklärst gute Ergebnisse mit Zufall, günstigen Umständen oder der Unterstützung anderer.

Deinen eigenen Beitrag erkennst du kaum an.

Was dir gelungen ist, erscheint dir selbstverständlich.

HILFREICHE FRAGE Welchen konkreten Anteil hatte ich selbst an diesem Ergebnis?

4

ANZEICHEN 4

Du hast Angst, Fehler zu machen

Typischer Gedanke *«Ich darf mir keine Schwäche erlauben.»*

Du setzt dich unter Druck, weil du befürchtest, bei Fehlern weniger anerkannt zu werden.

Vielleicht bereitest du dich übermässig vor, kontrollierst vieles mehrfach oder vermeidest Herausforderungen, bei denen du scheitern könntest.

HILFREICHE FRAGE Was würde ich über einen Menschen denken, der denselben Fehler macht?

5

ANZEICHEN 5

Du brauchst häufig Bestätigung

Typischer Gedanke *«Erst wenn andere zufrieden sind, kann ich zufrieden sein.»*

Du fühlst dich sicherer, wenn andere dir zeigen, dass du etwas gut gemacht hast.

Doch die Erleichterung hält möglicherweise nicht lange an.

Schon bei der nächsten Herausforderung entstehen neue Zweifel.

HILFREICHE FRAGE Woran könnte ich selbst erkennen, dass ich mit einer Leistung zufrieden sein darf?

03 Dein persönlicher Selbstwert-Check

Bevor du die praktischen Übungen kennenlernst, kannst du deine eigenen Denkgewohnheiten genauer betrachten.

Bewerte die folgenden Aussagen spontan auf einer Skala von 1 bis 5.

SELBSTREFLEXION

Bewertungsskala

1 = trifft kaum zu, 5 = trifft sehr häufig zu.

AUSSAGE	1 · trifft kaum zu				5 · sehr häufig
Ich vergleiche mich häufig mit anderen und fühle mich dabei weniger gut.	1	2	3	4	5
Kritik beschäftigt mich oft länger als positive Rückmeldungen.	1	2	3	4	5
Es fällt mir schwer, meine eigenen Erfolge anzuerkennen.	1	2	3	4	5
Ich habe Angst, durch Fehler an Anerkennung zu verlieren.	1	2	3	4	5
Ich brauche häufig Bestätigung, um mich sicher zu fühlen.	1	2	3	4	5

Was deine Antworten dir zeigen können

Welche Aussage hast du am höchsten bewertet?

Vielleicht fällt dir auf, dass du dich besonders häufig mit anderen vergleichst.

Vielleicht erkennst du, dass du deine Erfolge kaum wahrnimmst.

Oder du bemerkst, wie stark deine Zufriedenheit von der Meinung anderer abhängt.

Du musst nicht alle Bereiche gleichzeitig verändern. Wähle zunächst einen Gedanken oder ein Verhalten aus, das du bewusster beobachten möchtest.

Dieser Check dient ausschliesslich der Selbstreflexion und ist kein wissenschaftlich validierter psychologischer Test.

MEINE NOTIZEN

DEINE WICHTIGSTE ERKENNTNIS

Vervollständige diesen Satz:

«Ich zweifle besonders häufig an mir, wenn ...»

04 Wenn du erfolgreich bist und trotzdem zweifelst

Das sogenannte Impostor-Phänomen

Vielleicht hast du beruflich viel erreicht.

Du bist kompetent, übernimmst Verantwortung und erhältst positive Rückmeldungen.

Trotzdem denkst du manchmal:

«Irgendwann merken die anderen, dass ich gar nicht so gut bin.»

«Das habe ich nur geschafft, weil ich Glück hatte.»

«Eigentlich bin ich für diese Aufgabe nicht qualifiziert genug.»

Dieses Erleben wird häufig als **Impostor-Phänomen**, auch Hochstapler-Phänomen genannt, beschrieben.

Es bezeichnet anhaltende Zweifel an den eigenen Fähigkeiten oder Leistungen, obwohl es Hinweise auf tatsächliche Kompetenz und Erfolge gibt.

Das Impostor-Phänomen ist keine eigenständige psychische Diagnose.

Vielleicht versuchst du, deine Unsicherheit durch besonders gute Vorbereitung, noch mehr Leistung oder Perfektionismus auszugleichen.

Doch selbst neue Erfolge bringen oft nur kurzfristige Erleichterung.

Der Kreislauf der Selbstzweifel

Stell dir folgende Situation vor:

Du erhältst eine neue berufliche Aufgabe.



DER ENTSCHEIDENDE ZUSAMMENHANG

Wenn du deine Erfolge immer nur äusseren Umständen zuschreibst, erhalten deine Selbstzweifel kaum Gelegenheit, sich durch positive Erfahrungen zu verändern.

EINE FRAGE AN DICH

Wann hast du zuletzt etwas erreicht und deinen eigenen Beitrag dazu kaum anerkannt?

Was würdest du heute rückblickend anders bewerten?

05 Warum Anerkennung von aussen oft nicht genügt

Ein Kompliment tut gut.

Lob kann motivieren und uns Sicherheit geben.

Anerkennung durch andere Menschen ist etwas Wertvolles.

Problematisch kann es jedoch werden, wenn dein Selbstwert fast ausschliesslich davon abhängt, was andere über dich denken.

Dann reicht möglicherweise bereits ein kritischer Kommentar aus, um dich stark zu verunsichern.

Vielleicht arbeitest du noch härter, bemühst dich stärker oder versuchst, möglichst keine Fehler zu machen.

Doch selbst wenn du Anerkennung erhältst, bleibt das Gefühl, nicht wirklich zu genügen.

Ein stabileres Selbstwertgefühl entsteht nicht dadurch, dass du niemals kritisiert wirst.

Es kann sich unter anderem entwickeln, wenn du lernst, deine Stärken und Schwächen realistisch wahrzunehmen und dich nicht ausschliesslich über deine Leistungen zu definieren.

Drei Fragen für einen realistischeren Blick auf dich selbst

1. Welche Eigenschaften machen mich als Menschen aus – unabhängig von meiner Leistung?

Vielleicht bist du aufmerksam, humorvoll, zuverlässig, neugierig oder mitfühlend.

2. Was gelingt mir bereits, das ich häufig als selbstverständlich betrachte?

Manche Fähigkeiten fallen uns so leicht, dass wir sie kaum noch als Stärke wahrnehmen.

3. Wie gehe ich mit mir um, wenn etwas nicht gelingt?

Sprichst du mit dir so, wie du mit einem Menschen sprechen würdest, den du schätzt?
Oder bist du dir selbst gegenüber deutlich strenger?

Du bist mehr als das, was du leistest – und mehr als das, was andere über dich denken.

06 Sieben Übungen für mehr Selbstwert und Selbstvertrauen

Die folgenden Übungen helfen dir, deine Gedanken bewusster wahrzunehmen und einen wertschätzenderen Umgang mit dir selbst zu entwickeln.

MEIN TIPP

Du musst nicht alle gleichzeitig ausprobieren. Beginne mit der Übung, die dich besonders anspricht.

1	Deinen inneren Kritiker erkennen	5 Minuten
2	Deine Stärken sichtbar machen	5 Minuten
3	Erfolge bewusst anerkennen	3 Minuten
4	Vergleiche hinterfragen	3 Minuten
5	Komplimente annehmen	1 Minute
6	Einen Fehler anders betrachten	5 Minuten
7	Ein Versprechen an dich selbst	5 Minuten



MEINE NOTIZEN

1

ÜBUNG 1 VON 7

Deinen inneren Kritiker erkennen

DAUER
5 Minuten

ZIEL
Selbstabwertende Gedanken bemerken und realistischer einordnen.

Achte auf eine Situation, in der du dich selbst kritisierst.

Schreibe deinen Gedanken auf.

PRAXISBEISPIEL

«Ich kann einfach nichts richtig machen.»

Frage dich anschliessend:

1. Ist diese Aussage wirklich zutreffend?
2. Welche Tatsachen sprechen dagegen?
3. Was würde ich einer guten Freundin oder einem guten Freund in derselben Situation sagen?

Formuliere anschliessend einen realistischeren Gedanken.

STATT

«Ich kann einfach nichts richtig machen.»

ZUM BEISPIEL

«Mir ist ein Fehler passiert. Das bedeutet nicht, dass ich grundsätzlich unfähig bin.»

Mein realistischerer Gedanke

Du musst unangenehme Erfahrungen nicht schönreden.

Versuche, sie möglichst realistisch zu betrachten.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welche Worte verwende ich innerlich für mich selbst, wenn mir etwas misslingt?

2

ÜBUNG 2 VON 7

Deine Stärken sichtbar machen

DAUER
5 Minuten

ZIEL

Eigene Eigenschaften und Fähigkeiten bewusster wahrnehmen.

Notiere fünf Eigenschaften oder Fähigkeiten, die dich auszeichnen.

Vielleicht bist du zuverlässig, aufmerksam, kreativ, humorvoll oder kannst gut zuhören.

Denke dabei nicht nur an berufliche Leistungen.

Auch Eigenschaften, die im Alltag selbstverständlich erscheinen, können wertvoll sein.

DEINE FÜNF STÄRKEN

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Wenn dir diese Übung schwerfällt, denke an Situationen, in denen du anderen Menschen geholfen, eine Herausforderung bewältigt oder etwas Wichtiges beigetragen hast.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welche Eigenschaften schätzen Menschen an mir, die nichts mit meinem beruflichen Erfolg zu tun haben?

_____

_____

_____

MEINE NOTIZEN

3

ÜBUNG 3 VON 7

Erfolge bewusst anerkennen

DAUER
3 Minuten

ZIEL
Den eigenen Beitrag zu positiven Ergebnissen erkennen.

Schreibe drei Dinge auf, die dir in letzter Zeit gelungen sind.

Das dürfen kleine Erfolge sein.

Vielleicht hast du ein schwieriges Gespräch geführt, jemandem geholfen oder eine Herausforderung gemeistert.

Ergänze zu jedem Erfolg:

«Mein eigener Beitrag dazu war …»

ERFOLG 1	ERFOLG 2	ERFOLG 3
«Mein eigener Beitrag dazu war …»	**«Mein eigener Beitrag dazu war …»**	**«Mein eigener Beitrag dazu war …»**

PRAXISBEISPIEL

Erfolg: Ich habe eine schwierige Besprechung gut bewältigt.

Mein Beitrag: Ich habe mich vorbereitet, aufmerksam zugehört und ruhig kommuniziert.

Du musst nicht behaupten, dass du alles allein geschafft hast.

Auch Unterstützung, Zusammenarbeit und günstige Umstände dürfen eine Rolle spielen.

Entscheidend ist, dass du deinen eigenen Anteil nicht automatisch übersiehst.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welchen Erfolg habe ich zuletzt als selbstverständlich betrachtet, obwohl ich selbst etwas dazu beigetragen habe?

4

ÜBUNG 4 VON 7

Vergleiche hinterfragen

DAUER
3 Minuten

ZIEL
Unfaire Vergleiche erkennen und einen ausgewogeneren Blick entwickeln.

Wenn du dich das nächste Mal mit jemandem vergleichst, halte kurz inne.

Frage dich:

1. Vergleiche ich meine Schwächen mit den Stärken eines anderen Menschen?
2. Kenne ich tatsächlich dessen gesamte Situation?
3. Welche Fähigkeiten oder Erfahrungen bringe ich selbst mit?

PRAXISBEISPIEL

Du siehst, wie selbstsicher eine andere Person in einer Besprechung auftritt.

Sofort denkst du:

«Ich bin viel weniger kompetent.»

Vielleicht übersiehst du dabei, dass du andere Stärken hast, beispielsweise sorgfältige Vorbereitung, gutes Zuhören oder analytisches Denken.

Meine Fähigkeiten und Erfahrungen

MERKSATZ

Du darfst andere bewundern, ohne dich selbst abzuwerten.

MEINE NOTIZEN

5

ÜBUNG 5 VON 7

Komplimente annehmen

DAUER
1 Minute

ZIEL

Positive Rückmeldungen nicht sofort entwerten.

Wenn dir jemand ein ehrliches Kompliment macht, versuche, es nicht automatisch herunterzuspielen.

STATT	SAGST DU EINFACH
«Ach, das war doch nichts.»	*«Danke, das freut mich.»*

Beobachte, wie sich das anfühlt.

Vielleicht möchtest du sofort erklären, weshalb die Leistung gar nicht besonders war.

Vielleicht fällt es dir schwer, das Lob stehen zu lassen.

Du musst dich nicht sofort vollständig von der positiven Rückmeldung überzeugt fühlen.

Es reicht, wenn du lernst, Anerkennung zunächst anzunehmen, ohne sie unmittelbar abzuwerten.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Was macht es für mich schwierig, positive Rückmeldungen anzunehmen?

MEINE NOTIZEN

6

ÜBUNG 6 VON 7

Einen Fehler anders betrachten

DAUER
5 Minuten

ZIEL
Zwischen einem Fehler und dem eigenen Wert als Mensch unterscheiden.

Denke an einen Fehler, der dich noch beschäftigt.

Beantworte drei Fragen:

1. Was ist tatsächlich passiert?

Beschreibe die Situation möglichst sachlich.

2. Was kann ich daraus lernen?

Überlege, ob es einen konkreten nächsten Schritt gibt.

3. Was sagt dieser Fehler wirklich über mich als Mensch aus?

Diese Frage ist besonders wichtig.

> Ein Fehler beschreibt eine Handlung oder ein Ergebnis. Er definiert nicht deinen gesamten Wert als Mensch.

PRAXISBEISPIEL

Du hast in einem Gespräch eine wichtige Information vergessen.

Statt:

«Ich bin einfach unfähig.»

Könntest du denken:

«Ich habe etwas vergessen. Beim nächsten Mal kann ich mir eine kurze Notiz machen.»

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Kann ich Verantwortung für einen Fehler übernehmen, ohne mich selbst als Person abzuwerten?

7

ÜBUNG 7 VON 7

Ein Versprechen an dich selbst

DAUER
5 Minuten

ZIEL
Einen freundlicheren Umgang mit dir selbst im Alltag einüben.

Überlege, wie du in den kommenden Tagen freundlicher mit dir selbst umgehen möchtest.

Wähle eine kleine, konkrete Handlung.

Zum Beispiel:

«Ich nehme mir jeden Abend zwei Minuten Zeit, um etwas anzuerkennen, das mir gelungen ist.»

Oder:

«Wenn ich einen Fehler mache, spreche ich mit mir so, wie ich mit einem Menschen sprechen würde, den ich schätze.»

Oder:

«Wenn ich mich mit anderen vergleiche, erinnere ich mich daran, dass ich nur einen Ausschnitt ihres Lebens sehe.»

Schreibe dein persönliches Versprechen auf:

«In den kommenden sieben Tagen möchte ich …»

Wichtig ist nicht, dass du alles perfekt umsetzt.

Entscheidend ist, dass du beginnst, deine bisherigen Gewohnheiten bewusst zu verändern.

MEINE NOTIZEN

07 Dein 7-Tage-Plan für einen stärkeren Selbstwert

Veränderung entsteht nicht unbedingt durch einen einzigen grossen Schritt.

Oft sind es kleine Erfahrungen, die dir helfen, einen neuen Umgang mit dir selbst zu entwickeln.

Für die kommende Woche möchte ich dir deshalb sieben einfache Impulse mitgeben.

TAG	DEIN FOKUS	DEINE AUFGABE	
TAG 1	Beobachten	Achte darauf, wann du dich selbst abwertest.	☐
TAG 2	Stärken erkennen	Schreibe fünf Eigenschaften auf, die du an dir schätzt.	☐
TAG 3	Erfolge würdigen	Notiere drei Dinge, die dir gelungen sind.	☐
TAG 4	Vergleiche unterbrechen	Bemerke bewusst, wann du dich mit anderen vergleichst.	☐
TAG 5	Anerkennung annehmen	Nimm ein Kompliment entgegen, ohne es herunterzuspielen.	☐
TAG 6	Fehler neu betrachten	Erinnere dich daran, dass Fehler nicht deinen persönlichen Wert bestimmen.	☐
TAG 7	Zurückblicken	Frage dich, was du in dieser Woche über dich selbst gelernt hast.	☐

MEINE NOTIZEN

Deine Reflexion nach sieben Tagen

Nimm dir fünf Minuten Zeit.

Beantworte für dich diese drei Fragen:

1. Welche meiner Stärken habe ich in dieser Woche bewusster wahrgenommen?

2. In welcher Situation ist es mir gelungen, freundlicher mit mir selbst umzugehen?

3. Welche kleine Veränderung möchte ich in den nächsten Wochen beibehalten?

Vielleicht verändert sich dein Selbstwertgefühl nicht innerhalb von sieben Tagen grundlegend.

Doch du kannst beginnen, dir selbst mit mehr Verständnis und Wertschätzung zu begegnen.

> Du musst nicht perfekt darin werden, dich selbst wertzuschätzen. Du darfst es Schritt für Schritt lernen.

MEINE NOTIZEN

08 Du musst nicht erst besser werden, um wertvoll zu sein

Vielleicht hast du lange geglaubt, dass du erst noch etwas erreichen musst.

> *Noch erfolgreicher werden.*
> *Noch mehr leisten.*
> *Noch besser aussehen.*
> *Noch weniger Fehler machen.*

Doch möglicherweise liegt die Veränderung nicht darin, immer mehr aus dir herauszuholen.

Sondern darin, deinen eigenen Wert nicht länger ausschliesslich von äusseren Massstäben abhängig zu machen.

Du darfst Ziele haben und dich weiterentwickeln.

Du darfst ehrgeizig sein und hohe Ansprüche an dich stellen.

Und gleichzeitig darfst du anerkennen, dass du als Mensch nicht erst dann wertvoll bist, wenn alles gelingt.

Du musst nicht perfekt sein, um dich selbst ernst nehmen und wertschätzen zu dürfen.

Drei Gedanken, die du mitnehmen kannst

1
Ein Gedanke über dich ist nicht automatisch eine Tatsache.

Nur weil du dich manchmal nicht gut genug fühlst, bedeutet das nicht, dass du es nicht bist.

2
Deine Fähigkeiten und dein Wert sind nicht dasselbe.

Du kannst in manchen Bereichen unsicher sein oder Fehler machen, ohne dadurch als Mensch weniger wert zu sein.

3
Du musst nicht alles an dir grossartig finden, um dich wertzuschätzen.

Du darfst Schwächen haben, Kritik annehmen und dich weiterentwickeln.

Ein freundlicher Umgang mit dir selbst schliesst persönliche Entwicklung nicht aus.

09 Wenn du deine Selbstzweifel besser verstehen möchtest

Vielleicht hast du dich in einigen Beispielen wiedererkannt.

Du weisst, dass du Fähigkeiten und Stärken hast.

Trotzdem zweifelst du immer wieder an dir.

Manchmal sind solche Gedanken und Überzeugungen über viele Jahre entstanden und lassen sich nicht allein durch gute Vorsätze verändern.

Dann kann es hilfreich sein, die eigenen Muster gemeinsam mit einer Fachperson genauer anzuschauen.

Wie ich dich bei HealthyMind begleiten kann

In meiner Praxis **HealthyMind in Gossau ZH** begleite ich Menschen, die ihr Selbstwertgefühl stärken, belastende Überzeugungen hinterfragen und mehr Vertrauen in sich selbst entwickeln möchten.

In meiner Arbeit erlebe ich, dass viele Menschen ihre eigenen Stärken nur schwer wahrnehmen, obwohl sie im Alltag bereits viel bewältigen.

Mir ist wichtig, gemeinsam mit dir zu verstehen, welche Gedanken und Erfahrungen deine Selbstwahrnehmung beeinflussen und welche Veränderungen du dir wünschst.



Praxisraum HealthyMind, Gossau ZH

Im Mental-Coaching schauen wir auf deine persönlichen Anliegen, deine Ressourcen und mögliche neue Handlungsmöglichkeiten.

Ergänzend kann ich Hypnosetherapie einsetzen, um Entspannung, Selbstwahrnehmung und die Arbeit an persönlichen Veränderungszielen zu unterstützen.

Welche Vorgehensweise sinnvoll ist, hängt von deiner individuellen Situation ab. Hypnosetherapie ersetzt keine medizinisch oder psychotherapeutisch notwendige Behandlung.

Dabei stehen deine Erfahrungen, deine Bedürfnisse und dein persönliches Tempo im Mittelpunkt.

Du musst nicht erst jemand anderes werden, um deinen eigenen Wert ernst nehmen zu dürfen.

Wenn du merkst, dass dich Selbstzweifel immer wieder belasten, kann ein persönliches Gespräch helfen, deine Situation genauer einzuordnen.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Claudia Hausmann
Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch

MEINE NOTIZEN

ZUM SCHLUSS

Du darfst dich selbst mit anderen Augen sehen



Vielleicht bist du es gewohnt, vor allem das zu sehen, was du noch verbessern könntest.

Was dir nicht gelungen ist.

Wo andere scheinbar weiter sind.

Oder welche Erwartungen du noch nicht erfüllt hast.

Ich möchte dich deshalb zu einer kleinen Veränderung einladen.

Frage dich heute nicht nur, was du besser machen könntest.

Frage dich auch, was bereits gut ist.

Welche Fähigkeiten du mitbringst.

Welche Herausforderungen du schon gemeistert hast.

Und welche Eigenschaften dich als Menschen auszeichnen.

Du darfst lernen, dich selbst mit denselben wohlwollenden Augen zu betrachten, mit denen du andere Menschen siehst.

Du musst nicht perfekt sein.
Du musst nicht alle Erwartungen erfüllen.
Und du musst dir deinen Wert nicht jeden Tag neu verdienen.

Ich wünsche dir, dass du beginnst, deine Stärken bewusster wahrzunehmen und dir selbst mit mehr Verständnis zu begegnen.

Herzlich,

Claudia Hausmann
Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch



ÜBER DIE AUTORIN

Claudia Hausmann

Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · **www.healthymind.ch**

Über Claudia Hausmann und HealthyMind

Ich bin Claudia Hausmann, diplomierte Hypnosetherapeutin und Mental-Coach.

In meiner Praxis HealthyMind in Gossau ZH begleite ich Menschen, die beruflich oder privat unter Druck stehen und sich mehr innere Ruhe, Klarheit und Selbstbestimmung wünschen.

In meiner Arbeit verbinde ich Hypnosetherapie und Mental-Coaching. Dabei stehen deine persönlichen Anliegen, deine individuellen Ressourcen und deine Entwicklung im Mittelpunkt.

Mir ist wichtig, dir einen vertrauensvollen Rahmen zu bieten, in dem du deine Herausforderungen besser verstehen und neue Perspektiven entwickeln kannst.

QUALIFIKATION

- Dipl. Mental-Coach & Dipl. Hypnosetherapeutin MV
- Dipl. Hypnosetherapeutin ASCA Stufe 2
- SBVH-Mitglied
- Certified Hypnotherapist (NGH)
- OMNI HypnoSport®-Expertin

HealthyMind – Hypnosetherapie & Mental-Coaching

Gossau ZH · www.healthymind.ch

HealthyMind.

Hinweis: Dieses Whitepaper dient der Information und persönlichen Selbstreflexion. Die beschriebenen Übungen ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnostik oder Behandlung. Wenn Selbstzweifel mit ausgeprägten Ängsten, depressiven Beschwerden oder erheblichen Einschränkungen im Alltag verbunden sind, kann eine fachliche Abklärung sinnvoll sein.