

● RATGEBER

6 Tipps, wie du emotional heilst und Selbstwert aufbaust

Spätestens wenn Wohlbefinden und Gesundheit leiden, lohnt es sich hinzuschauen. Der erste Schritt aus dem Teufelskreis des Impostor-Syndroms: Muster erkennen und die eigene Selbstwahrnehmung hinterfragen. Diese 6 Tipps helfen dir, Selbstzweifel zu verringern und dein Selbstbewusstsein zu stärken.



Erfolge sichtbar machen

01

Ein Erfolgstagebuch führen.

Notiere jeden Abend mindestens einen kleinen Erfolg, ein positives Feedback oder ein schönes Erlebnis. Richte den Fokus bewusst auf deine Fähigkeiten.

02

Feedback einholen. Bei

Selbstzweifeln: Mache einen Realitätscheck. Nimm Lob an, klopf dir selbst auf die Schulter und lass das Gefühl der Anerkennung wirklich zu.

03

Komplimente annehmen. Sag

einfach „Danke“ — statt dich zu rechtfertigen mit „Mit mehr Zeit hätte ich es besser machen können.“



Innere Haltung verändern

04

Das Worst-Case-Szenario prüfen. Was passiert wirklich, wenn eine Präsentation schiefgeht? Deine Freunde und Familie lieben dich trotzdem — du verlierst nicht alles.

05

Dich mit dir selbst vergleichen. Nicht mit anderen. Erkenne deine Lernschritte und wie weit du seit dem letzten Mal gekommen bist.

06

Deinen inneren Dialog prüfen. Wie redest du mit dir selbst — wohlwollend, oder spricht dein innerer Kritiker?

Mental-Coaching, unterstützt durch Hypnose, ist besonders hilfreich, um negative Glaubenssätze zu hinterfragen und durch neue, zielgerichtete zu ersetzen. Unbewusste Strategien werden aufgedeckt — mit dem Ziel, Selbstvertrauen aufzubauen und den inneren Kritiker leiser werden zu lassen.

● NÄCHSTER SCHRITT

Du musst dir selbst nicht länger im Weg stehen.

Claudia Hausmann begleitet dich in einem ersten, unverbindlichen Gespräch dabei, alte Glaubenssätze zu erkennen und echtes Selbstvertrauen aufzubauen — persönlich in Gossau ZH oder online.

Kostenloses Erstgespräch →

+41 76 454 82 88 · healthymind.ch