

A close-up photograph of a woman's face and hands. Her hands are clasped together under her chin, and she has a thoughtful expression. The lighting is soft and warm, highlighting her skin and the texture of her lips. The background is dark and out of focus.

Bärbel  
Wardetzki

# Souverän & selbstbewusst

*Der gelassene Umgang  
mit Selbstzweifeln*



KÖSEL

# Selbstzweifel

- » Ängste und Unsicherheiten gehören zum Leben dazu wie Freude und Vertrauen.
- » Selbstzweifel können auch der Motor für notwendige Veränderungen sein.
- » Werden sie zu stark, hemmen sie unsere Impulse und wir erstarren.
- » Selbstvertrauen und ein stabiles Selbstwertgefühl mindern die Selbstzweifel.

# Ich würde ja gerne, aber

...

... ist ein Impulsbremser, weil Sie sich am Ende gegen Ihren Wunsch entscheiden. Statt Selbstsicherheit spüren Sie Unsicherheit und Ihre Angst siegt über Ihre Neugier. Am liebsten würden Sie sich bei den anderen vergewissern, ob das, was Sie denken, fühlen und tun, richtig ist. Andere sollen Ihnen die Bestätigung geben, die Ihnen abhandengekommen ist. Jede Zustimmung von außen beruhigt Sie, macht Ihnen etwas Mut, dass Sie vielleicht doch nicht so falsch liegen. Bis zum nächsten Mal. Dann stellen Sie sich

wieder in Frage und klagen sich vielleicht sogar an, weil Sie sich wieder nicht trauen.

Diese Art der Selbstzweifel sind Gehilfen der Angst und Unsicherheit. Sie nehmen Ihnen allen Mut, alle Neugier und Freude am Neuen und lassen Sie im Alten verharren. Das macht Sie zwar nicht glücklich, gibt aber Sicherheit, denn Sie wissen, was passieren wird und müssen nichts Neues ausprobieren. Aus diesem Grund wählen Sie immer wieder das »gemütliche Elend«, wie wir das in der psychosomatischen Klinik, in der ich viele Jahre arbeitete, nannten. Doch jede Entscheidung, die aus der Angst getroffen wird, verstärkt das Leid und verstellt den Weg in das Neue und die

Weiterentwicklung.

# Sie würden ja gerne, aber ...

- » Sie trauen sich nicht.
- » Sie zweifeln an Ihrer Kompetenz und ziehen sich zurück.
- » Sie sind voller Hemmungen, können nicht aus sich herausgehen.
- » Sie haben Angst, vor anderen Ihre Meinung zu vertreten, sie könnte ja auf Ablehnung stoßen.
- » Sie fühlen sich minderwertig, weil Sie glauben, alle anderen machen es besser und richtiger als Sie, sind schöner, erfolgreicher, klüger, witziger und