



EIN HOCH AUF UNSERE SELBSTZWEIFEL, IHR SEID WUNDERBAR!

WAS BRINGT DIR DIESES WORKSHEET?

Dieses Worksheet lässt dich deiner Selbstzweifel bewusst werden und zeigt dir auf, wie du diese für dich nutzen kannst, damit sie dich in deinen Vorhaben nicht länger hemmen, sondern unterstützen.

WIE GEHST DU VOR?

Drucke dir dieses Worksheet aus und nimm dir rund 20 – 30 Minuten Zeit für die Bearbeitung. Von oben nach unten gehst du nun die einzelnen Fragestellungen durch und beantwortest sie für dich.

Wir wünschen dir viel Spaß auf dieser Entdeckungsreise!

Welches Vorhaben möchtest du angehen?

Beispiel: Ich möchte für mich die Entscheidung treffen, ob ich in meinem jetzigen Job bleibe oder mich selbstständig mache.

Welche Gedanken oder Zweifel halten dich noch von deinem Vorhaben ab?

Beispiel: Die Situation ist noch erträglich und meine eigene Schmerzgrenze noch nicht erreicht. Mein jetziger Arbeitgeber gibt mir Sicherheit. Meine Zweifel sind, dass ich nicht weiß, ob ich für die Selbstständigkeit „geboren“ bin. Ich habe Angst zu versagen und keine Kunden zu finden, die mich mit dem, was ich anbiete, beauftragen.



Wenn deine Zweifel sprechen könnten, was würden sie zu dir sagen?

Beispiel: „Das schaffst du eh nicht!“, „Hast du dir eigentlich mal überlegt, was du dafür alles aufgeben müsstest?“, „Warum sollte gerade dich jemand beauftragen?“

Wenn du deine Zweifel beschreiben könntest, wie würden sie aussehen?

Beispiel: Mein Zweifel ist groß, sitzt mir gegenüber, fixiert mich, spricht herablassend zu mir. Nutze diese Fläche auch gerne, um deine Zweifel zu visualisieren – skizzieren, malen etc.

Welches Gefühl löst das Gesagte bei Dir aus? Wo in Deinem Körper spürst du das?

Beispiel: Unbehagen, Bedrücktheit, mein Magen zieht sich zusammen.

Nimm dir nun einen kurzen Moment, halte inne und stell dir vor, dass deine Selbstzweifel vollkommen wohlwollend und fürsorglich dir gegenüberstehen. Welchen Rat möchten sie dir wohl für deine Entscheidung mit auf den Weg geben?

Beispiel: Sei achtsam, wäge gut ab, mach dir einen Plan, informiere Dich gut, teile deine Gedanken mit dir wohlgesonnenen Personen, trau dich!



Bleibe bei dem Gefühl, das dir deine Selbstzweifel wohlgesonnen sind und dich in deinem Vorhaben unterstützen möchten. Wie fühlt es sich jetzt, im Gegensatz zu vorher, an?

Beispiel: gelöst, gelassener, freundschaftlicher.

Richte nun ein paar Worte der Dankbarkeit und Akzeptanz an deine Selbstzweifel. Diese kannst du immer wieder hervor nehmen, wenn sich deine Selbstzweifel mal wieder bei dir melden und du das Gefühl hast, sie könnten dich hemmen.

Beispiel: Danke, dass ihr mich achtsam macht und mir aufzeigt, dass ich diesen Weg gehen kann, wenn ich mich gut informiere und auf mich selbst und meine Potenziale vertraue.