

Authentisch

selbstbewusst

Hier bekommst Du meine absoluten Power-Tools,
um echtes Selbstvertrauen aufzubauen.

Wende sie fleißig an und
Deine Welt wird deutlich freundlicher werden ;-)

*Herzlichst,
Deine Carolin*

www.carolin-otzelberger.de

1. Hör' auf, Dich zu vergleichen!

Wenn Du nur alleine diesen Tipp beherzigst, **eliminierst Du 90% all Deiner Selbstzweifel** - versprochen. Es wird immer Menschen geben, die im Hinblick auf einen bestimmten Aspekt besser oder weiter sind als Du. Das bedeutet jedoch nicht, dass Du und Deine Fähigkeiten nichts wert sind.

Kennst Du irgendeinen anderen Menschen, der so aussieht, fühlt und denkt wie Du? Kennst Du irgendjemanden, der Deine ganz spezielle Kombination aus Interessen, Fähigkeiten und Kompetenzen hat? Nein. **Du bist einzigartig**. In dem Moment, in dem Du das anerkennst, lässt Du das Vergleichen sofort bleiben.

Du hast etwas, was sonst niemand hat. Wenn Du es nicht lebst, fehlt es hier auf der Erde. Ganz einfach.

Tipp:

Nimm Dir ein paar ruhige Minuten mit Dir selbst **und triff konsequent die Entscheidung**, Dich keine Minute länger mit Anderen zu vergleichen. Du kannst das ganz unscheinbar im stillen Kämmerlein machen. Wichtig ist, dass Du es ernst meinst! Solche eine neue Entscheidung hat sehr viel Kraft - wenn Du wirklich entschlossen bist.

➡ Möglicherweise wird Dir daraufhin im Alltag auffallen, wie oft Du Dich bisher mit Anderen verglichen hast und jetzt lässt Du es einfach bleiben.

2. Kauf' Dir Deine Geschichten nicht ab!

Unser Verstand ist bei genauer Betrachtung eine sehr eindrückliche Erscheinung: er denkt quasi pausenlos. So einen "Redeschwall" könnte selbst der eloquenteste Redner nicht dauerhaft produzieren ;-). Das Problem an der Sache: **Du glaubst all die Dinge, die es in Deinem Kopf denkt!** Automatisch hältst Du all die Zweifel, Einwände und Widersprüche für wahr.

Bist Du schon einmal auf die Idee gekommen, dass Du gar nicht ungeprüft alles für bare Münze nehmen musst, was Dir die Stimmen in Deinem Kopf so erzählen?

Tipp:

Wenn diese Stimmen wieder auftauchen, die Dir erzählen, Du wärst nicht gut genug, **beobachte Dich selbst**. Du kannst Dir vorstellen, Du würdest Dich auf den Mond setzen und von oben auf Dich runter schauen. Und dann beobachtest Du einfach nur, anstatt absolut involviert zu sein. "Ach, **das ist ja interessant**, dass ich denke, ich wäre nicht gut genug". "Oh spannend, da sind sie wieder die Selbstzweifel."

➡ Dadurch schaffst Du eine Lücke zwischen Dich und die Zweifel und entziehst ihnen Energie.

3. Lass' Dich nicht ablenken!

Zweifel tauchen mit Vorliebe dann auf, wenn Du kurz davor bist, einen wichtigen Schritt zu tun, der Dich **aus Deiner Komfortzone raus** bringt. Beispielsweise, wenn Du Dich entschieden hast, Dich zu einem Persönlichkeitsentwicklungsseminar anzumelden, Deinen Job zu kündigen, Deine Beziehung zu beenden, ein neues Business zu starten oder ähnliches. Sei Dir bewusst, dass an dieser Stelle gerne Zweifel und Widerstände auftauchen, **um die Veränderung abzuwenden**, damit alles beim (gewohnten) Alten bleibt.

Tipp:

Wenn Zweifel auftauchen, frage Dich selbst: Bin ich gerade kurz davor, einen für mich wichtigen Schritt zu tun? Wird das, was ich vorhabe, mich aus meiner Box (= Komfortzone) herausbringen? Falls die Antwort "Ja" lautet, weißt Du, dass es nur **ein völlig normaler Ablenkungsmechanismus** ist, der dafür sorgen soll, dass alles bequem bleibt, wie es ist.

➔ Dann weißt Du, dass die Zweifel unbegründet sind und kannst Dich auf Dein Ziel konzentrieren.

4. Vertrau' Deiner Intuition!

Manchmal haben Deine Zweifel einen guten Grund: sie wollen Dich von etwas abhalten, **was Dir nicht gut tun würde**. Das betrifft allerdings selten klassische Selbstzweifel, sondern eher Zweifel, die auftauchen, wenn es darum geht, eine Entscheidung zu treffen. Wenn Du Dich zum Beispiel eine Freundin fragt, ob Du mit ihr in den Urlaub fahren möchtest und Dein Verstand sagt: "Ja, klar, sofort". Aber etwas in Dir zögert. Oder, wenn Du ein Jobangebot hast, das Du eigentlich annehmen solltest, aber irgendwie hast Du Zweifel, ob es das Richtige für Dich ist (bzw., ob Du die Richtige bist).

Das hat dann nichts mit mangelndem Selbstvertrauen zu tun, sondern mit **Deiner Wahrnehmungsfähigkeit**. Du ahnst bereits, dass das nicht das Gelbe vom Ei ist (obwohl rational gesehen, alles dafür spricht).

Tipp:

Frage Dich:

"Wenn ich das tue (in Urlaub fahren, den Job annehmen etc.), wie wird mein Leben in 5 Jahren sein?" ~ spüre einfach das Gefühl, das diese Frage auslöst

Und:

"Wenn ich das nicht tue (bzw. die andere Option wähle, falls es zwei gibt), wie wird mein Leben dann in 5 Jahren sein?" ~ spüre, wie es sich diesmal anfühlt

➔ die Option, die sich leichter, nach mehr Raum und Freude anfühlt ist der richtige Weg.

5. Anerkenne Dein Gewährsein!

Dieser Punkt wird Dir vielleicht im ersten Augenblick unglaublich erscheinen. Ich lade Dich dazu ein, es einfach mal auszuprobieren ;-). Denn sehr viele Deiner negativen Gedanken und Emotionen **sind überhaupt nicht Deine!** Sie gehören anderen Menschen und Du nimmst sie wahr.

Wie oft schon bist Du in einem Raum gekommen und hast sofort gespürt, ob dort gute oder schlechte Stimmung ist, noch bevor ein einziges Wort gesprochen wurde? Nicht nur einmal, stimmt's?

Das liegt daran, **dass Du Emotionen und Stimmungen anderer Menschen wahrnimmst.** Im Umgang mit Selbstzweifeln wird es essentiell für Dich werden zu unterscheiden, ob ein Gedanke Dein eigener ist oder der eines anderen Menschen. Wenn Du beispielsweise mit Deinen Freundinnen zusammen bist, was glaubst Du, wieviele von ihnen unzufrieden mit ihrem Körper sind und sich selbst nicht attraktiv genug finden? Genau, die meisten! Und all das nimmst Du wahr - es sind aber nicht Deine eigenen Zweifel, sondern die der Anderen!

Tipp:

Wenn Du zweifelst oder eine negative Emotion hast, frage Dich: **Bin das wirklich ich** oder gibt es jemanden in meiner Umgebung, von dem ich das übernommen habe?

➡ Alles, was davon nicht Deins ist, schickst Du einfach an den Absender zurück! :-)

Nimm' Selbstzweifel nicht als Gott gegeben hin. Wenn Du diese fünf Tipps befolgst, wirst Du schnell bemerken, wie Vieles deutlich leichter wird und Du Dir sehr viel weniger Gedanken machst!

Die Welt braucht Dich in Deiner Kraft. Alles ist möglich. Auch für Dich.

Ich freu' mich, von Dir zu hören! Schreibe mir eine Email und sende mir Dein Feedback an mail@carolin-otzelberger.de.

Herzlichst,
Deine Carolin