Selbstbewusstsein üben

Wähle eine Alltagssituation und beginne mit einem kleinen, freiwilligen Schritt. Nutze das Blatt begleitend zum Übungsplan im Artikel.

1 Meine Situation

Hier möchte ich sicherer handeln. Was passiert konkret?

2 Meine Mut-Leiter

Teile deinen Versuch in fünf passende Stufen. Wiederhole eine Stufe oder verkleinere sie, wenn sie dich überfordert.

Stufe 1

Stufe 2

Stufe 3

Stufe 4

Stufe 5

Mein nächster kleiner Versuch

Was möchte ich versuchen? Wann wäre ein passender Moment?

Beobachten statt abwerten

Notiere, was du selbst getan hast. Die Reaktion anderer und ein ruhiges Gefühl sind keine Voraussetzung dafür, deinen Versuch ernst zu nehmen.

3 Mein Beweisbuch

Was habe ich getan?	Welche Fähigkeit half?

4 Meine klaren Sätze

Ein Satz für meine Situation, zum Beispiel: „Ich brauche Bedenkzeit.“

5 Mein Wochencheck

Was wurde leichter? Welche Stufe war zu groß?
Was möchte ich wiederholen oder ändern?

Die zwei Wochen sind ein Übungszeitraum, keine Wirkungsfrist. Bei starker Angst oder deutlicher Einschränkung im Alltag: fachliche Unterstützung suchen.
Informationen zur psychotherapeutischen Sprechstunde: 116117.de