

Kerstin Hack



Selbstvertrauen

Innere Stärke entwickeln



Inhaltsverzeichnis

Was gibt mir das?	3
Tipps zur Anwendung	5

Woche 1: So wächst und sinkt Selbstvertrauen.....6

1.1 Du hast Selbstvertrauen	7
1.2 Felder der Selbstsicherheit.....	8
1.3 Wie Selbstvertrauen entsteht	9
1.4 Der Kreislauf des Vertrauens.....	10
1.5 Willkür schwächt	11
1.6 Verbotene Gefühle: Stolz	12
1.7 Zu viel Selbstvertrauen?.....	13

Woche 2: Selbstvertrauen – die 6 Säulen.....14

2.1 Die sechs Säulen.....	15
2.2 Bewusst leben einüben.....	16
2.3 Selbstannahme praktizieren	17
2.4 Selbstverantwortung leben.....	18
2.5 Selbststärkung einüben	19
2.6 Einer Bestimmung folgen	20
2.7 Integrität praktizieren	21

Woche 3: Stärkende Gefühle 22 |

3.1 Gesunder Stolz.....	23
3.2 Entspannung und Sicherheit	24
3.3 Verbindung und Dankbarkeit	25
3.4 Staunen und Ehrfurcht	26
3.5 Mitfreude.....	27
3.6 Mehr stärkende Gefühle	28
3.7 Durch Handeln stark werden.....	29

Woche 4: Selbstvertrauen stärken 30 |

4.1 Wer willst du sein?	31
4.2 Neues wagen	32
4.3 Denken statt Grübeln	33
4.4 Glaubenssätze verändern	34
4.5 Offene Haltung	35
4.6 Selbstvertrauen durch Ziele	36
4.7 Selbstvertrauen: dein Rezept.....	37

Das will ich mir merken	38
-------------------------------	----



Glaube & Vertrauen

Kerstin Hack: Selbstvertrauen. Innere Stärke entwickeln
Quadro Nr. 62

© 2021 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: unsplash.com - Nick T (1), Christopher Czermak (6), Josh Lavallee (14), Andy Holmes (22), banternsnaps (30)

Lektorat: Sophia Perialis

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz

Printed in Germany · Dieses Druckerzeugnis wurde auf umweltfreundlichem Papier gedruckt, das mit dem Blauen Engel zertifiziert ist.

ISBN: 978-3-86270-991-5

ISBN E-Book: 978-3-86270-992-2

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u. a. unter www.down-to-earth.de/e-books.html

Bezug im Buchhandel oder direkt beim Verlag:

Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Tel: +49 (0)30 - 34 08 94 68

Fax: +49 (0)322 - 23 12 44 93

shop@down-to-earth.de

www.down-to-earth.de





Was gibt mir das?

Auf die Plätze, fertig, groß!

—Rima

■ Manche Menschen bezeichnen mich als mutig. Immerhin habe ich mich mit einer Mischung aus Verlag und Coaching selbstständig gemacht.

Dann habe ich es gewagt, ein altes DDR-Marineschiff zum Haus- und Seminarboot umzubauen.

Und schließlich springe ich regelmäßig ins kalte Wasser der Spree, um mein Immunsystem zu stärken.

Während 40% aller Menschen Angst vor öffentlichem Reden haben, macht es mir sogar richtig Freude, Inhalte zu vermitteln. Und mit Flugangst und Zahnarztangst, die etwa 20% der Menschen betrifft, habe ich auch nicht zu kämpfen, obwohl ich schon mal die Notbremsung eines Flugzeuges erlebt habe, weil eine Kuh auf die Startbahn lief.

So etwas passiert schon mal, wenn man in andere Länder reist. In diesem Fall war es Äthiopien, wo ich ehrenamtlich Menschen in Trauma- und Stressbewältigung trainiert habe. Eine Reihe Dinge, die anderen Angst machen, fallen mir leicht.

»Die Frau hat Selbstvertrauen mit Löffeln gefressen.« Könnte man denken. So einfach ist es dann doch nicht.

Es stimmt: Ich habe keine Angst davor, ins kalte Wasser zu springen – selbst im Winter. Und wenn jemand zum Coaching kommt, spüre ich keine Unsicherheit. Ich bin zuversichtlich, dass ich das kann.

In anderen Bereichen ist Selbstvertrauen jedoch etwas, das ich mir erarbeiten musste. Ich bin schon mal vom Behandlungsstuhl eines Zahnarztes aufgesprungen und geflüchtet und fünf Jahre lang nicht wiedergekommen. Dass ich heute Menschen mit Zahnarztangst erfolgreich coache, hat einen gewissen Humor.

Mehr noch als Zahnärzte hat mich lang anhaltender Stress im Körper als Folge eines Unfalls verunsichert. Und als Selbstständige lange Jahre am Existenzminimum herumzukrebsen, hat an meinem Selbstvertrauen genagt. Ich kenne den inneren Kampf mit Unsicherheiten und weiß, wie schwer das manchmal sein kann.



Es ist mein Wunsch, dass du innerlich stärker und leichter durchs Leben gehst. Ich wünsche dir, dass du nicht ständig von Zweifeln geplagt bist, sondern ein gesundes Maß an Selbstvertrauen entwickeln kannst. Dafür habe ich dieses Quadro geschrieben. Es ist für dich, wenn du ...

- einen ersten Einstieg in das Thema suchst und wissen willst, aus welchen Bausteinen sich Selbstvertrauen zusammensetzt,
- alte, nicht hilfreiche Muster verstehen und überwinden möchtest,
- praktische Anwendungen willst, um dein eigenes Selbstvertrauen zu stärken.

Wenn du das Quadro liest, wirst du manche psychologischen Zusammenhänge besser verstehen und deutlicher begreifen können. Wenn wir Dinge nachvollziehen können, führt das dazu, dass wir uns sicherer fühlen und unser Inneres sich beruhigt. Von daher wird mit großer Wahrscheinlichkeit alleine das Lesen des Heftes dazu führen, dass du etwas mehr innere Sicherheit gewinnst. Das ist gut.

Besseres Verstehen von Zusammenhängen führt grob geschätzt zu etwa 10% mehr Selbstsicherheit. Ich wünsche dir mehr als das. Ich weiß, dass fokussiertes Reflektieren ebenfalls stärkt. Und noch mehr: ganz konkretes Handeln. Deshalb gebe ich dir hier immer wieder praktische Anleitungen, was du tun kannst.

Ich erwarte, dass du durch das Umsetzen der »Mach mal«-Anleitungen deine innere Stärkung verdoppeln oder sogar verdreifachen kannst. Mein Traum ist es, dass du mir nach dem Durchlesen und Durcharbeiten des Quadros an info@KerstinHack.de schreibst:

»Ich habe mein Selbstvertrauen gestärkt und bin sicherer und mutiger geworden. Und wage ab und zu Dinge, die ich mich bisher nicht getraut habe!«

Das wünsche ich dir von Herzen!

Kerstin Hack

—Kerstin Hack



Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Ich empfehle dir, es Schritt für Schritt zu lesen, da es sehr kompakte Inhalte sind.

■ Die Kapitel können fortlaufend oder auch separat gelesen werden. Fang ruhig mit dem Thema an, das dich am meisten interessiert.

■ Wenn dich ein Text besonders anspricht, dann lies ihn ruhig mehrfach.

■ Am Ende jedes Abschnittes findest du Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie konkret zu beantworten. Was schriftlich ist, wird konkret. Deshalb empfehle ich dir, die Antworten aufzuschreiben und dir auch Notizen zu machen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest.

■ Nimm dir einige Minuten Zeit, um das Gelesene in eigenen Worten zusammenzufassen. Dadurch wird es besser verankert.

■ Du kannst für deine Notizen ein einfaches Notizbuch verwenden oder das *Mein Quadro*-Notizbuch, das wir speziell für die Quadro-Serie entwickelt haben.

■ Gemeinsame Ziele bringen weiter. Suche wenn möglich jemanden, der das Quadro mit dir durcharbeitet und der sich mit dir Veränderungsziele setzt. Ihr werdet große Aha-Erlebnisse haben und sicher auch das eine oder andere Mal lachen.

■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, was der wichtigste Impuls für mich war – was würde ich ihm oder ihr sagen?

■ Auch wenn du keinen festen Lesepartner hast: Erzähle oder schreibe einem Menschen von dem, was du erkannt hast. Oder poste dein Aha-Erlebnis online. So wird es besser verankert.

■ Setze die Handlungsimpulse möglichst zeitnah um. Was du selbst einmal ausprobierst, prägt sich tiefer ein als die Dinge, die du nur liest.

■ Bleibe gelassen. Klage dich nicht an. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir, in deinem eigenen Tempo zu lernen.

Woche 1
So wächst und sinkt Selbstvertrauen





Vertrauen ist eine Oase im Herzen, die von der Karawane des Denkens nie erreicht wird.

—Khalil Gibran

Du hast Selbstvertrauen

■ Es ist erstaunlich, was du alles kannst. Nimm bitte mal ein Glas oder eine Tasse in die Hand und trinke einen Schluck. Ja, wirklich jetzt. Lege das Quadro kurz zur Seite. Und probiere es aus.

Ich bin ziemlich sicher: Du kannst trinken. Du setzt das Glas an den Mund, hebst es hoch und trinkst, ohne dir viele Gedanken darüber zu machen. Du kannst das.

Es gab eine Zeit in deinem Leben, da konntest du das noch nicht. Beobachte mal ein kleines Kind, das lernt, aus Bechern zu trinken. Der Becher fällt oft zu Boden, der Winkel stimmt nicht und das Getränk landet nicht im Mund, sondern auf der Kleidung.

Es war mühsam, das zu lernen. Doch du hast es geschafft. Und viele andere Dinge auch: Laufen, Sprechen, Lesen, Schreiben, Radfahren. Fast jedem von uns passieren ab und zu Pannen: Wir verschütten ein Getränk, verschlucken uns, verhaspeln uns mit Sätzen. Doch grundsätzlich wissen wir: »Ich kann das.« In anderen Worten: Wir haben in diesem Bereich Selbstvertrauen.

Das ist die erste wichtige Erkenntnis: Du hast bereits Selbstvertrauen.

In einigen Lebensbereichen bist du sicher und handelst, ohne Unsicherheit und Zweifel zu spüren. Es tut gut zu erkennen: Die Unsicherheit herrscht nicht in allen Bereichen meines Lebens, sondern nur in manchen.

In vielen Bereichen handle ich bereits selbstsicher, ohne groß darüber nachdenken zu müssen. Nimm diese Bereiche der Selbstsicherheit bewusst wahr und genieße das Gefühl: Das kann ich sicher.

■ Denk mal

Welche Alltagshandlungen beherrschst du gut? Mache eine Liste mit mindestens 20 Dingen.

■ Mach mal

Nimm heute die vielen Handlungen, die du fast automatisch und mit großer Sicherheit ausführst, wahr. Spüre die Sicherheit im Körper.

3.4

Staunen und Ehrfurcht

■ Der psychologische Auslöser für Ehrfurcht besteht aus zwei Aspekten: Wir empfinden etwas als »groß«, z. B. in Zeit, Raum, Einfluss, Komplexität oder Leistung. Und wir spüren: Wir müssen unser gedankliches Konzept der Welt erweitern.

Regelmäßiges Staunen oder empfundene Ehrfurcht stärkt unsere Wahrnehmung so sehr wie keine andere Emotion. Sie erfüllt und nährt unser Bedürfnis nach Inspiration und Leichtigkeit.

Ehrfurcht ...

- öffnet die Wahrnehmung und innere Erlebniswelt und lässt uns die Wunder dieser Welt erkennen,
- fördert die Fähigkeit zu kreativem Denken,
- erhöht die Lebenszufriedenheit,
- mindert Selbstzweifel,
- fördert prosoziales Handeln,
- reduziert aggressives Verhalten,
- reduziert Grübeln und Alltagsstress,
- reduziert die Entzündungsrate im Körper.

Angesichts etwas Ehrfürchtigem fühlen wir uns auf angemessene Weise klein. Wir staunen.

Wer noch staunen kann, wird auf Schritt und Tritt beschenkt.

—Oskar Kokoschka

Gleichzeitig spüren wir den Wunsch, es zu verstehen. Das führt auch dazu, dass wir unsere Perspektive erweitern und innerlich wachsen.

Ehrfurcht und Staunen führen dazu, dass wir uns mehr für Neues öffnen. Es fällt uns leichter, uns auf neue Gedanken und Ideen einzulassen. Wer die Fische im Meer im Video bestaunt, wagt es vielleicht, auch einmal Tauchen zu gehen. So stärkt Staunen letztlich auch das Selbstvertrauen.

■ **Denk mal**

Was bringt dich zum Staunen? Finde acht Auslöser fürs Staunen.

■ **Mach mal**

Nimm dir heute Zeit, ausgiebig über etwas zu staunen. Spüre, wie sich das auf deine Gefühle auswirkt.

Mitfreude

■ Es tut uns gut, über unser Leben hinausblicken und mit anderen Menschen mitzufühlen, besonders auch uns mit ihnen zu freuen.

Wir freuen uns mit anderen, wenn wir uns empathisch in das einfühlen, was sie erlebt haben, und ihr Empfinden ein Stück weit mitempfinden.

Mitfreude und gemeinsame Freude stärkt die Verbindung zueinander weit mehr als geteilte Probleme.

Wir freuen uns mit anderen, wenn sie ...

- etwas erreicht haben: Stolz
- sicher sind: Sicherheit und Entspannung
- Gutes erhalten: Dankbarkeit
- Wunderbares erleben: Staunen

Das Wunderbare: Man spürt innerlich, wo die Freude oder der Stolz, die Entspannung, Dankbarkeit oder Ehrfurcht des anderen im eigenen Erleben und Körper ankommt.

Durch die Spiegelneuronen in unserem Gehirn erleben wir die positiven Gefühle des anderen selbst mit und dadurch füllen sich sogar unsere eigenen Bedürfnistanks.

Geteilte Freude ist doppelte Freude.

—Sprichwort

Tipp für Freunde und Paare

Reduziert reden über Negatives, erlebt und teilt mehr Freude miteinander.

Selbstvertrauen wird zum einen dadurch gestärkt, dass man Verbundenheit spürt: Ich kann mit anderen Menschen in Resonanz gehen. Das zeigt, dass man frei ist von Neid und negativen Glaubenssätzen wie: »Nur die anderen werden beschenkt. Ich komme immer zu kurz.«

Wenn man Gutes im Leben von anderen wohlwollend und großzügig wahrnimmt, kann das auch das eigene Vertrauen ins Leben stärken.

■ Denk mal

Wer in deinem Umfeld hat in der letzten Zeit Gutes erlebt?

■ Mach mal

Teile einem Menschen mit, dass du dich mit ihm freust.

4.6

Selbstvertrauen durch Ziele

■ Ein guter Weg, Selbstvertrauen zu stärken, ist, sich Ziele zu setzen. Ein Ziel zu erreichen, sorgt für gesunden Stolz. Der stärkt dich für das nächste Ziel.

Manche Menschen scheuen vor Zielen zurück, weil sie oft erlebt haben, ein gesetztes Ziel nicht zu erreichen. Das ist frustrierend und schwächt das Selbstvertrauen. Beim Setzen von Zielen sind zwei Dinge wichtig:

Angemessenheit: Das Ziel sollte passend sein. Es sollte dich motivieren, aber nicht überfordern. Viele Menschen setzen sich große Auf-räum-, Fitness- oder Abnehmziele und scheitern dann grandios. Ich wollte mal in einem Monat 4 kg abnehmen. Das hat natürlich nicht geklappt. Im folgenden Monat änderte ich das Ziel auf realistische 2 kg Reduktion und war erfolgreich.

Im eigenen Einflussbereich: Wichtig ist, dass du das Ziel mit deiner Kraft erreichen kannst und auf das fokussierst, was du tun willst. Nur das Ergebnis als Ziel zu setzen, z. B. 100 Punkte in der Klausur, ist problematisch, weil Faktoren mitspielen, die du nicht beeinflussen kannst.

Alle Stärke wird nur durch Hindernisse erkannt, die sie überwältigen kann.

—Afrikanisches Sprichwort

Wichtig ist auch, wie du mit vermeintlichen Misserfolgen umgehst. Es passiert immer, dass mal etwas nicht klappt – so wie bei mir und meinem zu hohen Ziel.

Klage dich in so einem Fall nicht an, sondern sei und bleibe neugierig:

- Was ist da passiert, dass es nicht so funktioniert hat?
- Was kann ich lernen und das nächste Mal besser machen?

So stärkst du dich, lernst und entwickelst dich weiter.

■ Denk mal

Welche Ziele hast du im Leben erreicht? Wie hast du das gemacht?

■ Mach mal

Wähle ein Ziel, das dich etwas herausfordert und motiviert. Schreibe dir genau auf, was du tun willst und wie und wann. Freu dich darauf!

Es tut gut, sich auf seine eigenen Beine zu stellen, diese Beine mögen sein, wie sie wollen.

—Theodor Fontane

Selbstvertrauen: dein Rezept

■ Du hast jetzt eine große Menge an Impulsen über Selbstvertrauen bekommen. Einige davon werden für dich besonders wichtig sein, andere nicht so sehr.

Jeder Mensch hat und braucht sein eigenes Rezept für innere Zuversicht. In mein Rezept gehört beispielsweise:

- Morgens schwimmen oder joggen
- Täglich an einem großen Projekt arbeiten
- Mehrmals täglich stärkende Gefühle spüren
- Erfolge festhalten

Bei den Rezepten von anderen stehen vielleicht Dinge wie:

- Wiederholung
- Über Fehler lachen
- Unterstützung suchen
- Klein anfangen und üben

Du kannst die Rezepte von anderen nachkochen. Das ist oft ein guter Anfang, um zu entdecken: Das passt für mich, jenes weniger. Und dann kannst du dein eigenes, auf dich zugeschnittenes Rezept zusammenstellen – mit genau den Zutaten, die dich innerlich stärken und dir besonders guttun.

Wie du dein Rezept entwickelst

- **Bereich wählen:** Überlege, welcher Bereich besonders Stärkung braucht: Leistung, Grundsicherheit, Verbindung, Leichtigkeit.
 - **Reflektieren:** Blättere das Quadro durch und reflektiere, was dich besonders angesprochen und berührt hat.
 - **Bauchgefühl:** Spüre einfach, was dir besonders guttun könnte. Du kannst deinem Bauch vertrauen.
 - **Experimentiere:** Probiere es aus.
- Ich freu mich, wenn du mir von deinen Erfahrungen schreibst.

■ Denk mal

Was ist dein Rezept für Selbstvertrauen?
Was sind die wichtigsten Zutaten?

■ Mach mal

Schreibe dein Rezept und alle Zutaten für Selbstvertrauen auf. Lege den Zettel am besten an einen Ort, an den du ihn oft siehst.



Das will ich mir merken

A large grid of small dots for writing notes.



■ Weiterkommen

Du merkst, dass dein Selbstvertrauen doch recht angeknackst ist, und wünschst dir professionelle Stärkung? Ich bin als Emotions-Coach genau dafür ausgebildet und begleite dich gern dabei, deine volle Stärke zu entfalten.

Informiere dich hier:

www.kerstinhack.de/Coaching

■ Der See

Die Bilder in diesem Quadro zeigen den *Moraine Lake* in Kanada.



Kerstin Hack
Ja zu mir *Mich selbst annehmen und gut behandeln, 40 Seiten*

Du bist wunderbar!
Doch vielleicht fällt es dir manchmal schwer, »Ja« zu dir zu sagen, weil du auch deine Grenzen und Schwächen siehst. Hier entdeckst du, was gesunden Selbstwert ausmacht und wie du zu mehr Selbstannahme und Freude an dir findest.

Quadro Nr. 38



Christoph Schalk
Ziele erreichen *Wie persönliche Veränderung wirklich gelingt, 40 Seiten*

Wir brauchen Ziele – sonst kommen wir nicht da an, wo wir eigentlich hinwollen. Dieses Quadro zeigt, wie du Schritt für Schritt Ziele so entwickelst, dass sie für Kopf und Bauch stimmig sind und du sie zielstrebig erreichen kannst.

Quadro Nr. 35

Viele Titel auch als E-Book erhältlich.



Lebenstraining
LEO.
Löwenstark leben *Online-Training für alle, die Stärke im Leben entwickeln wollen.*

Lebensverändernde Inspiration plus einer kraftvollen Community, die dich stärkt. Mit Action Plans, Challenges, Checklisten, Tools und klaren Schritten. Ohne Überforderung, aber mit echter Veränderung.

down-to-earth.de/leo



Gratis
Inspirationsmail *Inspiration. Neuigkeiten. Sonderangebote.*

Kurz und kompakt:
Die besten Tipps für Erfolg im Beruf und im Leben – bequem in dein Mailpostfach.



Jetzt holen:

down-to-earth.de/inspiration



Selbstvertrauen

Am besten bist du, wenn du mit der Person zufrieden bist, die du bist. —Paul Wilson

Fällt es dir manchmal schwer, dir etwas zuzutrauen oder zu dem zu stehen, was dir wichtig ist? Wärest du gern mutiger? Kurz: Ist dein Selbstvertrauen etwas angeknackst?

Selbstvertrauen ist wie ein Muskel, den du stärken kannst, um klarer und sicherer durchs Leben zu gehen. Dieses Quadro zeigt dir, aus welchen einzelnen Aspekten sich Selbstvertrauen zusammensetzt und wie du es Schritt für Schritt stärken kannst.

Dabei bleibt es nicht in der Theorie. Fragen und Impulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro begleitet dich mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die sich selbst mehr zutrauen wollen.

Sich vertrauen – leicht gemacht

 **Down to Earth**

ISBN 978-3-86270-991-5



9 783862 709915