

Wie Sie Selbstzweifel erkennen und auflösen

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 12. Mai 2015 um 15:38 Uhr

Kennen Sie das auch? Sie stehen mit beiden Beinen voll im Leben, sind beruflich erfolgreich unterwegs, wissen eigentlich was sie wollen und trotzdem gibt es Momente, in denen sie zweifeln? An sich zweifeln? À la „... ob ich wohl gut genug dafür bin?“, „... ob ich meinen Ansprüchen wohl gerecht werde?“, „... ob ich das mit dem neuen Job wohl hinkriege?“ und so weiter, und so fort.

Ich kann Sie beruhigen! Selbstzweifel kennen wir alle und das ist auch tendenziell gut so, damit wir das Beste geben, uns selbst motivieren und alles aus uns rausholen.

Allerdings gibt es auch Momente, in denen sind die Zweifel größer als die Zuversicht, und dann fängts an doof zu werden – und zwar richtig doof! Denn dann stehen wir uns selbst im Weg anstatt uns selbst zu Höchstleistung motivieren.

Wie erkenne ich Selbstzweifel?

Immer wenn Sie das Gefühl haben auf der Bremse zu stehen, sich selbst im Weg zu stehen, den Eindruck zu haben „Alle anderen sind besser als ich!“ und so weiter – genau dann zweifeln sie an sich selbst! Wenn sie genau **das** erkennen, dann ist es Zeit etwas zu verändern!

Doch die Frage ist: **Wie?**

Hierzu heute einen kleinen, aber sehr wirksamen Tipp, wie Sie sich selbst ihrer Stärken bewusster werden, um weniger zu zweifeln: Schreiben Sie Erfolgstagebuch!

Ja, Sie haben richtig gehört, Erfolgstagebuch! Das mag merkwürdig klingen. Doch alle Erfolgreichen eint eines, nämlich das erfolgreiche Mindset (siehe hierzu meinen Beitrag von letzter Woche: [Erfolgsturbo Mindset: So aktivieren Sie ihn](#)).

Tagebuch schreiben: Machen Sie es sich zur Erfolgsgewohnheit

Also, nun zum Erfolgsjournal. Besorgen Sie sich ein optisch ansprechendes Notizbuch mit

Wie Sie Selbstzweifel erkennen und auflösen

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 12. Mai 2015 um 15:38 Uhr

leeren Seiten. Legen Sie dieses auf Ihren Nachttisch und schreiben Sie **jeden** Abend mindestens drei Dinge auf, die an diesem Tag gut gelaufen sind: Zum Beispiel ein gelungenes Kundengespräch, ein erfolgreiches Telefonat mit Neukunden, schöner Austausch mit dem Ehepartner, mit Spaß Kaltakquise betrieben oder was auch immer Machen Sie es sich zur Erfolgsgewohnheit ihre kleineren und größeren persönlichen Erfolge schriftlich (!) festzuhalten.

Was das bringt?

1. Sie programmieren auf Dauer ihr Unterbewusstsein eine Wahrnehmung auf Positives zu entwickeln.
2. Sie sagen Selbstzweifeln auf Dauer damit „Winke-Winke“.

Das zweit genannte vor allem deshalb, weil Sie nachlesen können, was sie alles Schönes erreicht haben, was sie alles können.

Schauen Sie regelmäßig in ihr Erfolgsjournal, um sich klar zu machen, was Sie schon alles erreicht haben. Und dabei geht es nicht um die Außenwahrnehmung von anderen, sondern vielmehr darum, dass sie ein gesundes Erfolgsbewusstsein entwickeln.

Also, los geht's mit dem Bewusstwerden und Aufschreiben ihrer täglichen Alltags-Erfolgsstorys!

—

Viel Spaß und eine selbstbewusste Woche

—

Ihre Mentalcoach Sonja Volk

Wie Sie Selbstzweifel erkennen und auflösen

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 12. Mai 2015 um 15:38 Uhr
