



Selbstvertrauen stärken funktioniert so, liebe Frauen.

In diesem Beitrag erfährst du, warum es so wichtig ist, auf gesunde Weise das eigene Selbstvertrauen zu stärken. Spoiler Alert: Mit einem stabilen Selbstvertrauen, kannst du

- deinen Selbstwert steigern
- dein Selbstbewusstsein stärken
- dich besser wappnen gegen stressige Situationen.

Und all das kann dazu beitragen, dass du immer mehr das Leben lebst, das du wirklich leben willst. Vielleicht würdest du dich gern beruflich verändern oder dich sogar selbständig machen. Möglicherweise würdest du auch gern in einer anderen Stadt leben oder auswandern. Und es kann auch sein, dass du eine bestimmte Person gern näher kennenlernen würdest.

Für all das benötigst du Selbstvertrauen. Dies ist dein Fundament für Selbstwert und Selbstbewusstsein.

Warum leiden so viele – gerade Frauen - unter einem geringen Selbstvertrauen?

Jeder Mensch sehnt sich danach, die ureigenen Bedürfnisse zu leben und von anderen anerkannt zu werden. Wir möchten, dass unsere Handlungen anerkannt werden und Wertschätzung erfahren.

Leider haben gerade Frauen eine hohe Hürde zu nehmen, wenn sie ihren Bedürfnissen Raum geben wollen. Denn die Erziehung in der Kindheit zielte über lange Zeit auf ein Rollenbild ab, in dem die Frau

- sich zurücknimmt
- vorrangig für andere da ist
- passiv und still bleibt
- bestimmte Gefühle wie zum Beispiel Wut nicht ausleben soll
- die brave Hausfrauenrolle übernommen hat.

Alles andere galt als rebellisch und unpassend für eine Frau. Die ganz individuelle Persönlichkeit hatte keine Chance. Die weiblichen Jugendlichen lernten, bestimmte Eigenschaften der Persönlichkeit zu unterdrücken, einige persönlichkeitsimmanente Kompetenzen verkümmerten, um der Erwartungshaltung von Eltern, Großeltern und der Gesellschaft gerecht zu werden.

All dies wurde über Jahrzehnte von Generation zu Generation weitergegeben – mal sehr gezielt, mal unbewusst.

Wenn du dich nicht passend zu deiner Persönlichkeit ausleben darfst und keine Chance hast, einen umfassenden Schatz an Erfahrungen zu sammeln, leidet unweigerlich dein Selbstvertrauen.



Mein Tipp: Hinterfrage, was dir deine Eltern/ Großeltern mitgegeben haben. Falls du dich mit einem „Sei anders“-Gefühl herumschlägst, lohnt es sich an diesem inneren Anteil intensiv zu arbeiten. Mehr dazu [hier](#).

Selbstvertrauen stärken geht so

- Erforsche deine Persönlichkeitseigenschaften, deine Stärken, Kompetenzen.
- Werde dir darüber klar, was du richtig gut kannst und was dir Spaß bringt – um das dann auch zu tun!
- Übe es, so oft es geht, positiv über dich selbst zu sprechen. Negative Selbstgespräche gehören ab sofort der Vergangenheit an.
- Challenge dich selbst! Schnapp dir eine Sache, die dich ein wenig herausfordert, ohne dass sie dich überfordert. Dies trainierst du.
- Hör auf, dich zu vergleichen.

Beim letzten Punkt will ich tiefer einsteigen.

Wenn die Sehnsucht nach Selbstvertrauen ungesunde „Female Empowerment-Blüten“ treibt

Frauen sind Meisterinnen darin, sich mit anderen Frauen zu vergleichen. Deshalb funktioniert ja auch sozial Media so gut. Die Plattformen leben davon, dass die Menschen Defizite an sich identifizieren, um dann danach zu streben genau so zu werden wie jemand anders. Dass dabei die eigene Persönlichkeit ebenso über die Wuppe gehen kann wie durch die oben beschriebenen Erziehungsansätze, liegt auf der Hand.

Sozial Media suggeriert dir gern, dass du das Problem/ der Fehler bist.

- Würdest du auch um 5 Uhr morgens aufstehen, hättest du schon längst dein Ziel erreicht.
- Schau dir an, wie hart andere an sich arbeiten. Wieso schaffst du das nicht?

Da ist es also wieder, dieses diffuse „Sei anders“-Gefühl.

Mein Tipp: Schau genau hin, welchen Sozial Media-Accounts du folgst. Hör auf, einem Bild hinterher zu hecheln, das dir und deiner Persönlichkeit nicht gerecht wird. Du bist **IMMER** gut genug.

Entscheidend ist, dass du **DEIN** dir innewohnendes Potential entdeckst, also das, was dich ausmacht. Ich bin überzeugt davon, dass jeder Mensch für eine bestimmte Aufgabe auf der Welt ist. Um dieser Aufgabe auf die Schliche zu kommen, musst du dich und deine Persönlichkeit kennen. Also, schnapp dir ein Blatt Papier und schreibe all deine Stärken einmal auf. Ausführlich kommst du deiner Persönlichkeit über eine Analyse auf die Schliche zum Beispiel über diese [hier](#).

Selbstvertrauen stärken bedeutet auch zu fordern

Die Welt ist nicht gerecht. Gleichberechtigung für alle ist noch lange nicht erreicht. Es gibt Menschen, die leichtere Startbedingungen haben als andere. Da ist es schlichtweg



menschenfeindlich zu sagen „DU musst nur hart genug arbeiten, dann...“ Nein! Manchmal reicht dieses harte Arbeiten einfach nicht aus bzw. es ist unmöglich.

Mich erinnert das übrigens gerade sehr an eine Trainerin, bei der ich mal für viel Geld einen Kurs gebucht habe. Jeder dritte Satz war bei ihr ein singemäßes „Du musst dann halt machen für dein Ziel, sonst bist du selbst schuld, wenn es nicht funktioniert.“

Heute weiß ich: Verdammt noch mal, nein.

Selbstvertrauen stärken bedeutet an mancher Stelle nämlich auch, Forderungen zu stellen und mutig laut zu werden. Also umgibt dich mit Menschen, die dir und deinen Zielen guttun. Das sind vielleicht Freunde oder Freundinnen, Familienmitglieder oder eben gleichgesinnte, die dasselbe Ziel wie du verfolgen.

Selbstvertrauen stärken heißt auch: Selbstfürsorge betreiben

Erlaube dir, Zeit mit dir selbst zu verbringen und die Dinge zu tun, die dir Spaß bringen. Es ist sehr wichtig für die innere Balance, dass du dir Zeit für dich nimmst. Damit zeigst du dir, dass du dir wichtig bist – und eben nicht nur eine Daseinsberechtigung hast, weil du Bedürfnis-Erfüller:in für andere bist.

Last but not least: Sei stolz auf deine Leistungen

Versteh das Wort „Leistung“ hier bitte nicht falsch. Mir geht es nicht um wirtschaftlichen Leistungsgedanken. Ich denke an all die Aktivitäten, die du unternimmst, um dein Selbstvertrauen schrittweise zu stärken:

- die Herausforderungen, denen du dich stellst
- das Loslassen von Beziehungen, die dich runterziehen
- dein Erforschen deiner Persönlichkeit mit all ihren Facetten und Kompetenzen

Feiere deine Schritte in ein immer größeres Selbstvertrauen und damit in mehr Selbstwert und Selbstbewusstsein!