

# Selbstvertrauen gewinnen in **5** Schritten



Das Workbook,  
um Zweifel und Ängste zu überwinden

BARBARA MARKWAY • CELIA AMPEL

**YES**

**HALLO**  
FREUNDLICHKEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
SELBSTVERTRAUEN  
ICH HEISSE

**HALLO**  
MUT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
FREIHEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
INNERE RUHE  
ICH HEISSE

**HALLO**  
RESILIENZ  
ICH HEISSE

**HALLO**  
OFFENHEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
DANKBARKEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
STÄRKE  
ICH HEISSE

**HALLO**  
KREATIVITÄT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
GROSSZÜGIGKEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
GLÜCK  
ICH HEISSE

**HALLO**  
MITGEFÜHL  
ICH HEISSE

# SELBST- VERTRAUEN GEWINNEN IN 5 SCHRITTEN

---

Das Workbook, um Zweifel und Ängste  
zu überwinden

Barbara Markway und Celia Ampel

Aus dem Englischen von Anja Lerz

**YES**



## KURZTEST ZUM ANFANG

Ist dies das richtige Buch für Sie? Kreuzen Sie diejenigen Aussagen an, die auf Sie häufig zutreffen:

- Behalten Sie Ihre Gedanken für sich, weil Sie annehmen, dass Sie nichts Wichtiges zu sagen haben?
- Wenn Sie nicht ganz sicher sind, ob Sie eine bestimmte Aufgabe schaffen, denken Sie dann: »Warum sollte ich mir die Mühe überhaupt machen?«
- Meiden Sie Gespräche mit anderen Menschen, weil Sie befürchten, Ihnen würde nichts einfallen oder Sie könnten unbeholfen wirken?
- Stellen Sie sich regelmäßig selbst infrage?
- Entschuldigen Sie sich ausführlich, obwohl Sie gar nichts falsch gemacht haben?
- Meiden Sie Risiken, weil Sie Angst haben, Sie könnten versagen?
- Grübeln Sie lange über Ihre Fehler nach, wenn Sie das Gefühl haben, Sie hätten nicht »gut abgeliefert«?
- Geben Sie schnell auf?
- Sagt Ihnen Ihre innere Stimme: »Ich bin nicht gut genug, ich schaffe das nicht«?
- Gehen Sie manche Ziele und Träume gar nicht erst an, weil Sie Angst und Selbstzweifel haben?

Wenn Sie mehrere Kästchen angekreuzt haben, lesen Sie weiter. Sie werden erprobte Strategien kennenlernen, die Ihnen helfen, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln.

**HALLO**  
FREUNDLICHKEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
SELBSTVERTRAUEN  
ICH HEISSE

**HALLO**  
MUT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
FREIHEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
INNERE RUHE  
ICH HEISSE

**HALLO**  
RESILIENZ  
ICH HEISSE

**HALLO**  
OFFENHEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
DANKBARKEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
STÄRKE  
ICH HEISSE

**HALLO**  
KREATIVITÄT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
GROSSZÜGIGKEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
GLÜCK  
ICH HEISSE

**HALLO**  
MITGEFÜHL  
ICH HEISSE

An Sie, die Leserinnen und Leser:

Mögen Sie das Selbstvertrauen haben, sich zu  
zeigen und Ihre Stimme zu erheben.

Die Welt braucht Ihre Gaben.

**HALLO**  
FREUNDLICHKEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
SELBSTVERTRAUEN  
ICH HEISSE

**HALLO**  
MUT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
FREIHEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
INNERE RUHE  
ICH HEISSE

**HALLO**  
RESILIENZ  
ICH HEISSE

**HALLO**  
OFFENHEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
DANKBARKEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
STÄRKE  
ICH HEISSE

**HALLO**  
KREATIVITÄT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
GROSSZÜGIGKEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
GLÜCK  
ICH HEISSE

**HALLO**  
MITGEFÜHL  
ICH HEISSE

# INHALT

Vorwort **10**  
Einführung **12**

## *TEIL 1: VORAUSSETZUNGEN SCHAFFEN* **15**

**Kapitel 1:** Selbstvertrauen verstehen **17**  
**Kapitel 2:** Ziele setzen und loslegen **37**

## *TEIL 2: DIE METHODEN* **59**

**Kapitel 3:** Akzeptanz üben **61**  
**Kapitel 4:** Den Körper beruhigen **81**  
**Kapitel 5:** Mit den Gedanken arbeiten **101**  
**Kapitel 6:** Mit den Überzeugungen arbeiten **121**  
**Kapitel 7:** Sich Ängsten stellen **137**  
**Kapitel 8:** Nächste Schritte **159**

Weiterführende Informationen **169**  
Quellen **172**  
Dank **174**  
Über die Autorinnen **175**

# VORWORT

**UNTERSUCHUNGEN HABEN GEZEIGT**, dass Selbstvertrauen mit fast allem zu tun hat, was wir uns im Leben wünschen: Erfolg im Beruf, erfüllende Beziehungen, eine positive Selbstwahrnehmung und Glück. Was aber ist Selbstvertrauen? Warum wirkt das so geheimnisvoll? Warum kommt es uns so vor, als verfügten andere über Selbstvertrauen, wir aber nicht?

Bei meiner Arbeit als Psychologin entpuppt sich mangelndes Selbstvertrauen häufig als kleinster gemeinsamer Nenner, ganz egal, mit welchem Problem die Menschen zu mir kommen. Beispielsweise habe ich mit einem jungen Mann gearbeitet, der unter Einsamkeit litt, sich aber nicht traute, sich mit Menschen zu verabreden. Er empfand sich nicht als attraktiv oder interessant oder unterhaltsam genug. Eine andere Klientin war eine erfolgreiche Geschäftsfrau, die unter einem schweren Burn-out litt. Sie übernahm zu viele Projekte, konnte Aufgaben nicht gut an andere delegieren und neigte zu Perfektionismus. Doch im Stillen hielt sie sich für eine Hochstaplerin und überarbeitete sich, um dies zu kompensieren. Im Grunde mangelte es diesen beiden Personen an Selbstvertrauen.

Meine Klienten sagen normalerweise: »Weil mir das nötige Selbstvertrauen fehlt, könnte ich nie ... (bitte gewünschtes Ziel ergänzen).« Können Sie das nachvollziehen? Nur wenige lernen, wie Selbstvertrauen wirklich funktioniert. Wir begreifen es verkehrt herum: Wir glauben, wir müssten warten, bis wir uns selbstbewusst fühlen, ehe wir uns selbstbewusst verhalten können. Deshalb freue ich mich so, dass Sie nun dieses Buch in Händen halten. Endlich werden Sie die Wahrheit über Selbstvertrauen erfahren: Was das ist, woher es kommt und wie man die Spielregeln rund um das Selbstvertrauen meistert. Unabhängig von Ihrer Persönlichkeit oder Ihrer Lebenssituation wird Ihnen dieses Arbeitsbuch zeigen, wie Sie aus der Passivität herauskommen und Ihre Ziele aktiv anstreben.

Als Therapeutin freue ich mich auch über dieses Buch als Hilfsmittel für meine Arbeit. Meinen Klienten gebe ich regelmäßig »Hausaufgaben« auf, die aus Lesen und Aktivitäten im Freien bestehen. *Selbstvertrauen gewinnen in 5 Schritten* füllt hier eine wichtige Lücke. Das Buch basiert auf den aktuellen Fortschritten der Kognitiven Verhaltenstherapie und der Akzeptanz-und-Commitment-Therapie (ACT, gesprochen wie das englische Wort *act*) und ist dabei leserfreundlich, indem es die benötigten Fertigkeiten in kleinen,

leicht verarbeitbaren Einheiten vorstellt. Jedes Kapitel enthält wertvolle Übungen und lebenspraktische Handlungsempfehlungen. Das Buch basiert zwar auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, enthält aber trotzdem keine Fachsprache oder langatmige Erklärungen über theoretische Hintergründe.

Dr. Barbara Markway lernte ich vor über 20 Jahren an der St. Louis University School of Medicine kennen, wo wir beide am Anxiety Disorders Center (Institut für Angststörungen) tätig waren. Ich war Psychologin, sie Postdoktorandin, die eine weiterführende Ausbildung in Kognitiver Verhaltenstherapie abschloss. Sie war nicht nur eine begabte und zugewandte Therapeutin, auch das Schreiben lag ihr am Herzen. Geschickt fasste sie wissenschaftliche Informationen in allgemein verständliche Worte, um auch über ihre Arbeit in der Praxis hinaus Menschen zu helfen.

Während ihrer Zeit am Institut für Angststörungen verfassten sie und ich gemeinsam mit Dr. Alec Pollard und Dr. Cheryl Carmin ein Buch über den Umgang mit sozialen Ängsten mit dem Titel *Dying of Embarrassment: Help for Social Anxiety and Phobia*. Danach schrieb Dr. Markway noch zwei weitere Bücher für Menschen, die unter Schüchternheit und sozialen Ängsten leiden, *Frei von Angst und Schüchternheit: Soziale Ängste besiegen – ein Selbsthilfeprogramm und Kinderängste* und *Schüchternheit überwinden: Ein Praxisratgeber für Eltern*. Neben ihrem Schreiben war sie weiterhin in ganz unterschiedlichem Rahmen als Therapeutin tätig, etwa in psychiatrischen Ambulanzen oder in privaten Praxen.

Dr. Markway hat Tausenden Menschen geholfen, selbstsicherer zu werden und Dinge zu erreichen, die sie nicht für möglich gehalten hätten. Ich kann mir keine bessere Begleiterin auf Ihrem Weg zu mehr Selbstvertrauen vorstellen.

Alles Gute auf dieser Reise.

**Teresa Flynn, PhD**

Psychologin und Autorin

Außerordentliche Professorin für Psychologie an der Washington University, St. Louis, Missouri

# EINFÜHRUNG

**ICH MUSS ETWAS GESTEHEN.** Sollte ich mich selbst beschreiben, würde ich Wörter wie  *kreativ, freundlich, zäh* und  *fleißig* benutzen. Aber  *selbstsicher* würde es wahrscheinlich nicht einmal in die Top Ten schaffen. Das liegt daran, dass ich früher, wenn ich an das Thema Selbstvertrauen dachte, eine auffällige, kühne Person vor Augen hatte, und das bin ich definitiv nicht. Inzwischen weiß ich, dass Selbstvertrauen nicht als etwas Auffälliges in Erscheinung treten muss. Tatsächlich hat Selbstvertrauen sehr viel mehr mit innerer Entschlossenheit zu tun als mit äußerlich sichtbarem Draufgängertum.

Heute verfüge ich über ein gesundes Selbstbewusstsein, aber das war nicht immer so. Ich wuchs als schüchternes, ängstliches Kind auf, das außer mit engen Freunden und der Familie mit kaum jemandem sprach. Obwohl ich klug war, hob ich in der Schule nie die Hand, um eine Frage zu beantworten. Ich traute mich sogar nicht einmal zu fragen, ob ich auf die Toilette dürfte. In der Highschool verkündete mein Mathelehrer der ganzen Klasse, dass ich die stillste Schülerin war, die er in seinem gesamten Berufsleben je unterrichtet hatte. Ich schämte mich in Grund und Boden. Alle drehten sich nach mir um, und ich spürte, wie mir die Röte ins Gesicht stieg. Später ging ich aufs College und schrieb weiter gute Noten, verabredete mich aber nie mit jemandem und hatte kein nennenswertes Sozialleben. Ich interessierte mich schon immer für Psychologie, auch weil ich versuchte, mich selbst zu verstehen. Warum war ich so schüchtern und still? Warum kam ich einfach nicht aus meinem Schneckenhaus heraus? Warum konnte ich nicht einfach ich selbst sein? Schließlich landete ich an der Graduate School, wo ich Klinische Psychologie studierte und promovierte.

Nebenbei nahm ich sehr viel Psychotherapie in Anspruch, was sich als ausgesprochen hilfreich erwies. Ich lernte, meine Meinung zu sagen. Ich lernte, dass meine Meinung etwas galt. Und ich lernte, dass es in Ordnung war, sich zu irren. Ich brachte sogar den Mut auf, einen Mann zu einem Date einzuladen – ich bin mit ihm inzwischen seit fast dreißig Jahren verheiratet. Irgendwo, irgendwann bin ich dabei selbstbewusst geworden – ich bezeichnete es nur nicht so.

Ich wurde Psychotherapeutin und fühlte mich natürlich dazu hingezogen, Menschen mit sozialen Ängsten zu helfen. Es gibt nichts Befriedigenderes, als Menschen dabei zu helfen, an

sich zu glauben und etwas zu meistern, das sie zuvor zutiefst ängstigte. Außerdem schrieb ich drei Bücher darüber, wie man soziale Ängste und Schüchternheit überwindet.

Im Laufe meiner bald 30-jährigen Karriere habe ich Tausende Menschen gelehrt, wie man mehr Selbstvertrauen entwickelt. Alle wollten sie etwas Bestimmtes tun, etwas Wichtiges, etwas, was ihnen am Herzen lag, ließen aber zu, dass Angst, Zweifel und mangelndes Selbstvertrauen ihnen den Weg verstellten. Da Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, vermute ich, dass Sie im selben Boot sitzen.

Die gute Nachricht ist: Sie sind völlig normal. Ich weiß, dass es einem vorkommen kann, als sei man die einzige Person, die Probleme hat, und dass alle anderen es ganz leicht bewältigen können, wenn ihr Selbstbewusstsein in einer Krise steckt. Aber Sie sind nicht allein, und dieses Buch wird Ihnen helfen. Ich freue mich darauf, Ihnen alles zu erzählen, was ich über die Gestaltung eines schönen, selbstbewusst geführten Lebens weiß.

Ich habe die Hilfe meiner Freundin und Autorenkollegin Celia Ampel in Anspruch genommen. Als schüchterne Person begann sie während ihres Journalistikstudiums an der University of Missouri, meine Bücher zu lesen. Als Reporterin musste sie viele Ängste überwinden, die sie als Kind hemmten (nun braucht sie vor einem Telefonat kein Skript mehr zu schreiben), und viele Fortschritte hat sie den Werkzeugen in diesem Buch zu verdanken. Wir verfassten dieses Buch zwar als Team, wussten aber, dass es verwirrend sein kann, wenn wir zwischen den Perspektiven hin- und herwechseln und unsere Leser darauf aufmerksam machen, wer nun was schreibt. Deshalb ist dieses Buch in meiner »Stimme« verfasst.

Ich hoffe, dass dieses Buch hilfreich für Sie sein wird, möchte aber nicht behaupten, dass Sie nach der Lektüre nie wieder mit Selbstzweifeln zu kämpfen haben werden. Ein unerschütterliches Selbstvertrauen zu erwarten ist unrealistisch. Jeder kämpft hin und wieder mit Selbstzweifeln und mangelndem Selbstbewusstsein. Das gehört zum Menschsein dazu. Das Buch kann Ihnen jedoch wissenschaftlich fundierte Methoden vermitteln, die Ihren »inneren Kritiker« davon abhalten, Sie zu schikanieren. Sie werden lernen, wie man sinnvolle Ziele setzt, mit Selbstzweifeln umgeht und sich nicht ständig infrage stellt. Sie werden in der Lage sein, auf die Bühne zu gehen, um eine Gehaltserhöhung zu bitten, den Blogpost zu schreiben, den Sie schon immer schreiben wollten, oder jemanden zu einem Treffen einzuladen. Ich behaupte nicht, dass es immer leicht sein wird, aber es wird möglich sein. Und Sie brauchen den Weg nicht allein zu gehen. Ich begleite Sie dabei auf der ganzen Strecke.

**HALLO**  
FREUNDLICHKEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
SELBSTVERTRAUEN  
ICH HEISSE

**HALLO**  
MUT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
FREIHEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
INNERE RUHE  
ICH HEISSE

**HALLO**  
RESILIENZ  
ICH HEISSE

**HALLO**  
OFFENHEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
DANKBARKEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
STÄRKE  
ICH HEISSE

**HALLO**  
KREATIVITÄT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
GROSSZÜGIGKEIT  
ICH HEISSE

**HALLO**  
GLÜCK  
ICH HEISSE

**HALLO**  
MITGEFÜHL  
ICH HEISSE

## TEIL 1

# VORAUSSETZUNGEN SCHAFFEN

**E**s ist mutig und lobenswert, seine Dämonen in Gestalt von Selbstzweifeln in Angriff zu nehmen. Manchmal werden Sie sich entmutigt oder ängstlich fühlen, aber das bedeutet nur, dass Sie es nach Kräften versuchen. Und das ist schließlich weitaus besser, als sich von mangelndem Selbstbewusstsein permanent an den Rand des Lebens drängen zu lassen. Die ersten beiden Kapitel dieses Buches legen den Grundstein für die Arbeit zur Stärkung Ihres Selbstvertrauens, die Sie in den darauffolgenden Kapiteln kennenlernen werden.

In Kapitel 1 untersuchen wir häufige Missverständnisse über Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein und erfahren, was das wirklich ist, woher es kommt und vor allem, dass Sie voll und ganz dazu in der Lage sind, dieses Vertrauen in sich selbst zu entwickeln. Sie werden ein Gefühl dafür bekommen, wie selbstbewusst Sie aktuell sind, und so den Ausgangspunkt bestimmen, von dem aus Sie Ihren Persönlichkeitswachstum erkennen können. Sie werden sehen, wie anders das Leben sein kann, wenn man erst einmal auf den Geschmack gekommen ist und seine Ziele anstrebt.

In Kapitel 2 machen wir eine Bestandsaufnahme dessen, was Ihnen wirklich wichtig ist, und identifizieren die Werte, die Ihnen am meisten am Herzen liegen, sodass Sie einen Maßnahmenplan für sich entwickeln können, der zu dem passt, wie Sie selbst sein möchten. Anschließend setzen Sie sich entsprechende Ziele, und zwar mit dem Bild eines Lebens vor Augen, in dem Sie sich nicht von Selbstzweifeln davon abhalten lassen, im Berufsleben voranzukommen, Ihren Kindern ein gutes Beispiel zu sein, sich Konflikten zu stellen, starke Beziehungen zu pflegen oder etwas in Ihrem Umfeld zu bewirken. Sie lernen die wissenschaftlichen Hintergründe der im Buch vorgestellten bewährten

Methoden kennen, die Ihnen allesamt dabei helfen, sich nicht länger im Weg zu stehen und die beste Version Ihrer selbst zu sein. Also klopfen Sie sich auf die Schulter, weil Sie diesen Neubeginn wagen – legen Sie los!

Ein Tipp noch vorab: Legen Sie sich am besten ein separates Notizbuch zu oder nehmen Sie Ihr Tablet zur Hilfe, wenn das Buch nicht genügend Platz für Ihre Eintragungen bieten sollte.

# KAPITEL 1

## SELBSTVERTRAUEN VERSTEHEN



*»WENN DU EINE INNERE STIMME HÖRST, DIE SAGT: »DU KANNST NICHT MALEN«. DANN MALE AUF JEDEN FALL, UND DIESE STIMME WIRD VERSTUMMEN.«*

VINCENT VAN GOGH

Wenn Sie alles Selbstbewusstsein der Welt hätten, was würden Sie tun?

Larry würde endlich mit dem Roman anfangen, den er schon so lange schreiben wollte.

Rita würde mit ihrem Chef über die Beförderung sprechen, die ihr vor 6 Monaten zugesagt wurde.

LaShonda würde mit ihrem Partner darüber sprechen, dass ihr in ihrer Beziehung das Gefühl von Verbundenheit fehlt.

Wie sieht es bei Ihnen aus?

Was würden Sie tun, wenn Sie alles Selbstbewusstsein der Welt hätten? Nehmen Sie sich etwas Zeit, und notieren Sie, was Ihnen spontan einfällt.

---

---

---

---

Larry, Rita und LaShonda wünschen sich Selbstvertrauen nicht um des Selbstvertrauens willen.

Larry möchte seine Kreativität zum Ausdruck bringen.

Rita will für sich selbst eintreten.

LaShonda möchte die Qualität ihrer Beziehung verbessern.

Ich vermute, auch Sie wünschen sich etwas, werden aber durch Selbstzweifel und Unsicherheit davon abgehalten. Deshalb habe ich dieses Workbook verfasst: um Ihnen auf dem Weg zur besten Version Ihrer selbst zu helfen.

In diesem Kapitel definiere ich Selbstvertrauen und erläutere, was es Ihnen bringt. Ich werde einige Mythen rund um das Selbstvertrauen unter die Lupe nehmen und seinen wahren Ursprung erklären. Danach untersuchen wir, wie ein Mangel an Selbstsicherheit entsteht: Welche Lebenserfahrungen haben Ihre Grundüberzeugungen über sich selbst geprägt? Am Ende jedes Kapitels machen Sie einen Selbsttest, um herauszufinden, wie stark Ihr Selbstvertrauen momentan ausgeprägt ist.

## An der Quelle beginnen

Selbstvertrauen ist eine geheimnisvolle Eigenschaft, die wir alle gern hätten. Aber was bedeutet es eigentlich, Selbstvertrauen zu haben und selbstbewusst zu sein?

Meistens äußert es sich in einem Gefühl. »Ich traue mir zu, den Fünf-Kilometer-Lauf in 28 Minuten zu schaffen.« Diese Art Selbstvertrauen wird normalerweise mit Ruhe, Leichtigkeit und Zuversicht in Verbindung gebracht. Wenn wir uns in diesem Sinne selbstbewusst fühlen, also Selbstvertrauen haben, gehen wir davon aus, erfolgreich zu sein.

Problematisch ist die Definition von Selbstvertrauen als Gefühl, weil in der Praxis schnell eine Zwickmühle daraus wird: Wer sich etwas nicht zutraut, versucht es gar nicht erst.

Es gibt noch eine zweite, weniger verbreitete Definition. Die lateinischen Wurzeln des englischen Wortes *confidence* bedeuten »mit Vertrauen«. Mit Vertrauen zu handeln bedeutet, dass man sich nicht ganz sicher ist, was man macht – man geht ein Wagnis ein.

Wie das praktisch aussieht, sehen wir am Beispiel von Darnell, einem Mann, der normalerweise eher zurückgezogen lebte. Darnell engagierte sich leidenschaftlich für das Thema Flächennutzungsplan in seiner Nachbarschaft. Er mochte aber keine Aufmerksamkeit und fürchtete sich davor, seine Meinung vor dem Stadtrat zu vertreten.

Doch nachdem er sich ins Gedächtnis gerufen hatte, wie wichtig das Thema ihm und seinen Nachbarn war, trug Darnell bei der Versammlung seinen Beitrag vor, obwohl ihm dabei