

# WORKBOOK CIAO SELBSTZWEIFEL

WENIGER ZWEIFEL.MEHR DU.



---

[WWW.DANIELA-ENZ.DE](http://WWW.DANIELA-ENZ.DE)

---

# WILLKOMMEN AUF DEINER REISE ZU MEHR SELBSTVERTRAUEN



**Modul 1:** Dein inneres Team - Wer spricht da in dir?

**Modul 2:** Innere Antreiber - Unsichtbare Antreiber aufdecken

**Modul 3:** Gedanken erkennen - Auslöser, Bewertung, Gefühl

**Modul 4:** Selbstmitgefühl statt Selbstzweifel

**Modul 5:** Dein neues Ich - Integration & Umsetzung





DEINE REISE BEGINNT

# Jetzt

## **Selbstzweifel –**

die kleinen (& doch sehr lauten) Stimmen in uns,  
die uns zurückhalten.

Dieses Workbook begleitet dich in kleinen, **kraftvollen** Schritten  
zu mehr **Selbstvertrauen** – mit **wertvollen** Impulsen &  
tiefer Selbst-Reflexion.

Wann zweifelst du besonders an dir?

-----

Welche Gedanken wiederholen sich dabei häufig?

-----

Was möchtest du durch dieses Workbook für dich verändern?

-----

# MODUL 1

Nach Friedemann Schulz von Thun hat jeder Mensch ein **„inneres Team“** – verschiedene Persönlichkeitsanteile, die mal laut, mal leise mitreden. Wenn du **zweifelst**, ist oft nicht nur eine Stimme am Werk, sondern ein ganzes Team.

Welche „Stimmen“ nimmst du in dir wahr, wenn du zweifelst?

-----  
Gibt es Anteile, die dich schützen wollen?

-----  
Gibt es eine Stimme, die mutig oder zuversichtlich klingt?

-----  
**Mini-Übung:** Zeichne dein inneres Team:

Wer gehört alles dazu? Wer ist ganz leise & wer ganz laut?



# GUT ZU WISSEN

## Dein inneres Team

Warum du manchmal innerlich hin- und **hergerissen** bist:

Kennst du das Gefühl, in einer Situation völlig zerrissen zu sein?

Ein Teil von dir will endlich „ja“ sagen, etwas wagen – und

gleichzeitig kommt da diese andere **Stimme**, die sagt:

„Bist du **sicher**? Was, wenn du scheiterst?“

Diese inneren **Konflikte** sind normal. In der Psychologie spricht man vom „inneren Team“ – ein Modell, das zeigt, dass wir nicht nur eine Stimme in uns tragen, sondern viele.

Dein inneres Team besteht aus **verschiedenen Anteilen** deiner Persönlichkeit: Manche sind **mutig**, andere vorsichtig, manche sehr **kritisch**, manche sanft und **fürsorglich**. Jeder Anteil hat eine Geschichte – oft geprägt durch **Erfahrungen**, Erziehung, Schutzmechanismen. Das **Ziel** ist nicht, Stimmen zum Schweigen zu bringen, sondern sie **besser zu verstehen**.

Wenn du lernst, deinem inneren Team zuzuhören, entsteht innerer **Frieden** – und du kannst bewusster entscheiden, welcher Stimme du Raum geben willst.

# MODUL 2

Die 5 klassischen Antreiber nach Taibi Kahler

**„Sei perfekt!“, „Mach schnell!“, „Streng dich an!“,  
„Mach es allen recht!“, „Sei stark!“.**

Diese beeinflussen unsere Entscheidungen oft unbewusst –  
und verstärken **Selbstzweifel**.

Welcher Antreiber passt besonders zu dir?

-----  
Wie zeigt sich dieser im Alltag?

-----  
Wo unterstützt er dich – und wo bremst er dich?

-----  
**Mini-Übung:** Erwinnere dich an eine Situation, in der du  
„nicht gut genug“ warst – was hat dein Antreiber gesagt?  
Hat er damit wirklich Recht? Welcher Gedanke würde dir ein  
positiveres Gefühl geben?



# GUT ZU WISSEN

## Innere Antreiber

Warum du immer **perfekt**, schnell oder stark sein willst:

Die sogenannten „**inneren Antreiber**“ sind wie unsichtbare Leitsätze, die uns antreiben – oder auch erschöpfen.

Sie klingen in Gedanken wie:

„**Ich darf keine Schwäche zeigen**“

„**Ich muss es allen recht machen**“

„**Ich darf keine Fehler machen**“

Diese Antreiber entstehen meist in der **Kindheit**. Sie waren ursprünglich **hilfreich**, weil sie dir Anerkennung, **Sicherheit** oder **Zugehörigkeit** verschafft haben. Doch heute – als erwachsene Frau – engen sie dich möglicherweise ein.

Sie machen **Druck**, fördern **Selbstkritik** und verhindern oft Selbstfürsorge.

Im Coaching nennen wir diese Stimmen auch „innere Antreiber“ – du darfst sie kennenlernen, verstehen und dann umwandeln.

# MODUL 3

## **Gedanken – Auslöser, Bewertung, Gefühl**

Unsere Gefühle entstehen nicht direkt durch Ereignisse, sondern durch unsere Bewertung dieser Ereignisse. (Kognitive Verhaltenstherapie: ABC-Modell)

Welche Situationen lösen deine Selbstzweifel aus?

-----  
Was denkst du in diesen Momenten?

-----  
Wie fühlst du dich körperlich/emotional?

### **Mini-Übung:**

Notiere ein konkretes Ereignis + deine Bewertung + dein Gefühl

→ Wie könntest du die Bewertung verändern?





# GUT ZU WISSEN

## **Wie deine Gedanken dein Gefühl formen** (ABC-Modell)

Was passiert zuerst: das Gefühl oder der Gedanke?

Oft glauben wir, ein bestimmtes Gefühl „passiert“ uns – aber tatsächlich steht fast immer ein Gedanke davor.

In der kognitiven Psychologie spricht man vom ABC-Modell:

**A – Auslöser:** Eine Situation oder ein Ereignis

**B – Bewertung:** Was du darüber denkst

**C – Consequence:** Dein Gefühl

Beispiel:

A: Du bekommst kritisches Feedback.

B: „Ich bin nicht gut genug.“

C: Du fühlst dich traurig, unsicher, vermeidest Neues.

Wenn du beginnst, den Zwischenschritt (B – Bewertung) zu erkennen, kannst du auch deine Gefühle verändern – nicht durch Wegdrücken, sondern durch Bewusstheit und neue Perspektiven. Das ist Selbstführung!

# MODUL 4

## Selbstmitgefühl statt Selbstzweifel

Selbstzweifel (Selbstkritik) **lähmt** – Selbstmitgefühl **stärkt**.

Lerne, **liebevoll** mit dir zu sprechen, besonders in **schwierigen Momenten**.

Wie sprichst du innerlich mit dir, wenn du einen Fehler machst?

-----

Was würdest du einer Freundin sagen in derselben Situation?

-----

Wie könntest du dir selbst Mitgefühl zeigen?

-----

### Mini-Übung:

Schreibe dir selbst einen Brief in einer herausfordernden Situation – aus Sicht deines liebevollsten Selbst.



# GUT ZU WISSEN

## Warum du keine härtere, sondern eine freundlichere Stimme brauchst

Viele Frauen glauben, dass sie sich „nur **genug anstrengen** müssen“, um **endlich zufriedener** zu sein. Dabei entsteht **Stärke** nicht durch Selbstkritik – sondern durch Selbstmitgefühl. **Selbstmitgefühl** bedeutet nicht: „Ich lasse alles durchgehen“ oder „Ich bemitleide mich“. Es bedeutet: Ich erkenne an, dass ich Mensch bin. Dass ich Fehler mache. Dass ich **fühle**.

Die **Forschung** zeigt: Menschen mit hohem Selbstmitgefühl sind widerstandsfähiger (resilienter), motivierter und emotional stabiler. Sie geben weniger schnell auf, weil sie sich nicht fertig machen, wenn etwas nicht gleich klappt.

Stell dir vor, deine **innere Stimme** würde wie eine Freundin mit dir sprechen.

Würde sie sagen: „Du bist wieder gescheitert“ – oder: „Das war schwer, aber du gehst weiter“?

Selbstmitgefühl ist **kein Luxus** – es ist eine Schlüsselkompetenz für innere **Stärke**.

# MODUL 5

## Dein neues Ich – Integration & Umsetzung

Erkenne deine **Entwicklung**, stärke deine **Ressourcen**,

formuliere neue, **unterstützende** Gedanken.

Dein inneres **Team** darf neu zusammenspielen.

Was hast du über dich gelernt?

-----

Welche Stimme möchtest du in Zukunft öfter hören?

-----

Was sind deine 3 wichtigsten Learnings?

-----

### Mini-Übung:

Erstelle eine kleine Selbstermutigungs-Formel (Mantra, Satz, Symbol) für herausfordernde Momente.

Mein persönliches Lieblingsmantra:-----



# GUT ZU WISSEN

**Dein neues Ich** – Warum Integration wichtiger ist als Perfektion  
Veränderung passiert nicht in einem **Moment** – sondern in vielen kleinen **Entscheidungen**, immer wieder.

Vielleicht hast du im Laufe dieses **Workbooks** Seiten von dir entdeckt, die du lange nicht **gespürt** hast: **Mut**, Klarheit, **Mitgefühl**. Vielleicht hast du Stimmen erkannt, die dich kleinhalten – und gelernt, ihnen nicht sofort zu glauben. Das ist nicht „fertig“. Das ist **der Anfang**.

Wir Menschen **lieben Sicherheit** – auch wenn sie sich manchmal eng anfühlt. Darum wird dein System in **alte Muster** zurückwollen: **Selbstzweifel**, innere Antreiber, **destruktive Gedanken**.

Das ist **kein Rückschritt** – das ist **normal**. Veränderung bedeutet nicht, nie mehr zu **zweifeln** – sondern zu wissen, wie du damit umgehen kannst, wenn es passiert.

## Integration heißt:

Du erkennst die **alten Gedanken** – und entscheidest neu.

Du hörst dein inneres **Team** streiten – und führst es **liebevoll** zusammen.

Du nimmst den **Druck** deiner Antreiber wahr – und setzt dir **neue** innere Regeln.

## Und dann kommt die Umsetzung:

in Gesprächen, in **Entscheidungen**, in den kleinen **Momenten**, in denen du dich für dich selbst **stark** machst – vielleicht zum ersten Mal.

Du musst **nicht “perfekt”** werden. Du darfst einfach **DU** sein – in **echt**, in sanft, in **mutig**.

Gib dir **Zeit**. Geh liebevoll mit dir um. Und **erinnere dich**:

Jede **Veränderung** beginnt mit dem **Mut**, hinzuschauen – und das hast du getan!

## Sei stolz auf Dich!



du hast dir in den letzten Tagen **Zeit für dich** genommen.  
Du hast **hingeschaut**, zugehört, **aufgeschrieben**, nachgespürt.  
Du hast dich deinen **Selbstzweifeln** gestellt – und dabei  
vielleicht Anteile in dir kennengelernt, die du lange überhört hast.

**Und weißt du was?** Genau da beginnt **Veränderung**:

in dem Moment, in dem du dir selbst Raum gibst.

Doch **der Weg** hört hier nicht auf – im Gegenteil:

**Jetzt** darf es **tiefer gehen**.

Vielleicht spürst du, dass du nicht nur verstehen, sondern auch  
**verändern willst**.

Dass du dich nicht nur analysieren, sondern neue **Schritte**  
**gehen** möchtest.

Dass du deine **Erkenntnisse** nicht nur behalten,  
sondern in deinem Alltag **leben willst**.

**Und genau dafür bin ich da.**

Im **Coaching** schauen wir gemeinsam auf das,  
was **dich wirklich** stärkt.

Wir bringen **Struktur** in dein inneres Team, verabschieden übermächtige **Antreiber** und verankern neue, **kraftvolle Gedanken** in dir.

### Bei mir bekommst du:

Tiefe 1:1-Begleitung – ganz auf **dich abgestimmt Tools**, die nicht nur theoretisch, sondern wirklich **alltagstauglich** sind. **Hilfe zur Selbsthilfe.**

Einen **geschützten Raum** für dein Wachstum

Wenn du jetzt das Gefühl hast:

„**Ich bin bereit für mehr**“ – dann lass uns sprechen.

Buche dir einfach dein **kostenloses**, telefonisches **Erstgespräch** – und wir finden heraus, wie ich dich auf **deinem Weg** begleiten kann.

## Weniger Zweifel. Mehr Du.

Ich freu mich auf dich.

*Deine Dani*



Daniela Enz

**Heilpraktikerin für Psychotherapie & Mindset-Coach**

Hauptstraße 32 - 79336 Herbolzheim

WWW.DANIELA-ENZ.DE