

Checkliste: Schritte zur Überwindung von Selbstzweifeln

Schritt 1: Erfolge anerkennen

- Schreibe mindestens 5 Erfolge auf, auf die du stolz bist.
- Lies diese Liste jeden Tag, um dich daran zu erinnern, was du kannst.

Schritt 2: Erreichbare Ziele setzen

- Teile dein großes Ziel in 3 kleinere Schritte auf.
- Formuliere die Schritte nach der SMART-Methode.

Schritt 3: Inneren Kritiker hinterfragen

- Schreibe deine negativen Gedanken auf.
- Ersetze sie durch positive, realistische Aussagen.

Schritt 4: Unterstützung suchen

- Suche nach einer Mentorin oder einem Netzwerk, das dich unterstützt.
- Plane einen Austausch mit mindestens einer Person, die bereits Erfahrungen in deinem Bereich hat.

Schritt 5: Ins Handeln kommen

- Wähle eine kleine Aufgabe, die du sofort erledigen kannst.
- Plane eine Belohnung, um den ersten Schritt zu feiern.

Bonus-Tipp: Motivation hochhalten

- **Visualisiere dein Ziel:** Stell dir vor, wie es sich anfühlt, wenn du dein Ziel erreicht hast.
- **Feiere jeden Fortschritt:** Notiere dir jeden kleinen Erfolg und gönne dir etwas Schönes.