



# SELBST-TEST INKL. WORKBOOK

*Calm  
&  
Confident*

Erfolgreich oder ausgebrannt? Mach den Test und erfahre, welchem Stresstyp du entsprichst und was du sofort tun kannst, um dir nicht länger im Weg zu stehen und dein Selbstvertrauen zu stärken.

[WWW.LISAJOEHREN.DE](http://WWW.LISAJOEHREN.DE)

# Hey Love,

Wenn du dir dieses Workbook heruntergeladen hast, dann läuft bei dir vermutlich gerade nicht alles ganz rund. Vielleicht bist erschöpft, arbeitest zu viel, zweifelst an dir oder an deinem Business und fühlst dich sicherlich alles andere, als in dir ruhend, zufrieden und im Alignment mit dir selbst. Alignment, das liest man momentan überall, weil es so viel cooler klingt, als das deutsche „im Einklang mit sich selbst sein“.

Ich selbst hab ja lange Zeit gedacht: Ich werde mein Leben nie im Einklang mit mir selbst führen können. Ich selbst sein, das tun, was ich gerne mache und gut kann, nach meinen Werten leben und damit auch noch erfolgreich sein?! Never ever! Ich war so voller Selbstzweifel. Und dir sind diese Zweifel oder ähnliche Gedanken auch nicht fremd. Woher ich das weiß? Glaub mir, wenn ich für jedes Mal, wenn eine Kundin zu mir sagte „Ich kann das nicht“, „Ich bin dafür nicht gut genug“, „Wer bin ich schon, mir das zu wünschen“, „Ich muss erst noch...“, „Erst die Arbeit, dann...“ einen Euro bekommen hätte - Ich wäre steinreich.

Vielleicht denkst du aber auch, dass dein Leben eigentlich ganz okay ist. Dein Geschäft läuft, rein äußerlich gesehen, geht es dir gut. Nur die Wahrheit ist, du bist mit „okay“ nicht wirklich zufrieden. Eigentlich weißt du, dass noch mehr in dir steckt. Lass es uns also ruhig aussprechen: Eigentlich wünschst du dir ein richtig geiles Leben, ein tolles Gesamtpaket aus Erfolg im Business und mehr Zeit und Zufriedenheit.

Nur wie? Es ist wirklich nicht leicht, sich in diesem Überfluss an guten Marketing-Tipps, Ratschlägen, Business-Strategien und Vorbildern zurechtzufinden und nicht furchtbar an sich zu zweifeln.

Wenn wir an uns zweifeln, dann hat jede von uns ihre eigene Bewältigungsstrategie. Ich sage bewusst Bewältigungsstrategie und spreche nicht von Selbstsabotage. Wir sind nämlich alle nicht so doof und sabotieren unsere Wünsche und Träume absichtlich! Als ob man einfach nur sagen müsste „Jetzt hör aber mal auf, dich selbst zu sabotieren!“ und schwups, reißt man sich zusammen lebt erfolgreich happily ever after.

Nein, in meinem Verständnis sind Selbstzweifel keine Selbstsabotage, sondern eine ganz natürliche Schutzreaktion auf psychologische Risiken. Risiken, wie wir sie alle kennen: Ablehnung durch Kund\*innen, Verurteilung auf Social Media, Scheitern vor den Augen der Öffentlichkeit, Misserfolg mit unseren Angeboten, Enttäuschung weil keiner kauft, Komplexität der schier unendlichen Aufgaben und nicht zuletzt Erfolg. Denn Erfolg kann auch ganz schön Angst machen, kommt er doch immer auch mit ner Menge an Verantwortung. Und was ist eigentlich, wenn jemand merkt, dass ich gar nicht so viel kann, wie ich vorgebe? Ich denke, du weißt, worauf ich hinaus will.

Selbstzweifel führen zu Angst und Stress. Und bei Angst und Stress laufen in unserem Körper ganz automatisch eine Reihe von Reaktionen ab, die wir meistens nicht einmal bemerken. Und dann wundern wir uns, warum wir so komisch handeln. Warum wir z. B. durch das ganze Instagram scrollen, obwohl wir wissen, dass uns Vergleichieritis gar nicht gut tut, oder tagelang durchhackern ohne uns Pausen zu gönnen, obwohl unser Körper schon um Hilfe ruft, oder wirklich wichtige Sachen, die unser Business voran bringen würden, monatelang vor uns herschieben. Kurz gesagt: Warum wir uns wider besseres Wissen verhalten.

Und wenn du genau jetzt denkst: „Ja, das frage ich mich auch schon die ganze Zeit! Ich möchte da raus aus diesem Hamsterrad!“, dann kommt hier der Anfang zur Lösung:

Mach den Selbstzweifel-Selbsttest und erfahre, wie dein individueller Stress-Typ dafür sorgt, dass du dich vermeintlich (!) immer wieder selbst sabotierst. Im Anschluss findest du ein Tool-Kit mit wunderbaren Ideen und Anleitungen, die dir helfen Leistungsdruck, Selbstzweifel und ein Gefühl von „Nicht-gut-genug-Sein“ in Selbstvertrauen umzuwandeln.

Damit du sagen kannst: „Ich führe mein Business im Alignment mit mir selbst“. Und zwar völlig menschlich und perfekt unperfekt. Denn du verdienst mehr, als ein Leben im Hamsterrad. Du verdienst Tage, die sich einfach fabelhaft anfühlen.

Let's do this!

XOXO

*Deine Lisa*



© 2022 Lisa Jöhren

# Wie reagierst du auf Stress und Selbstzweifel?

In meiner Ausbildung zur Self-Belief Coachin habe ich gelernt, dass es 6 sehr typische Verhaltensweisen gibt, mit denen wir auf Stress und Selbstzweifel reagieren: Prokrastination, Perfektionismus, People Pleasing, Sich-Beweisen-Müssen, passive Verhaltensweisen, Erstarrung.

Diese 6 Verhaltensweisen haben einen wichtigen Grund: Sie schützen uns vor den unangenehmen Gefühlen, die Stress und Selbstzweifel verursachen. Sie sind sozusagen eine Bewältigungsstrategie, um uns in unsicheren Situationen Sicherheit zu garantieren. Manche Menschen tun das, indem sie übermäßig funktionieren und andere indem sie weniger gut funktionieren.

Wenn du z. B. häufig prokrastinierst, dich ständig beweisen und jedem gefallen möchtest, dann gehörst du zu den Menschen mit einem over-functioning Verhaltensmuster. Das heißt, du arbeitest viel, sehr viel. Arbeit hilft dir, dich nicht mit den unangenehmen Gefühlen auseinanderzusetzen, welche die Stresssituation auslöst.

Vielleicht verhältst du dich aber auch eher defensiv, wenn deine Zweifel groß sind. Wenn du dich immer wieder dabei erwischst, wie du völlig passiv durch das Internet scrollst, dich vor bestimmten Aufgaben drückst oder perfektionistisch an einer E-Mail feilst, dann gehörst du zu den Menschen mit einem under-functioning Verhaltensmuster. Das bedeutet, dass es du lieber abwartest, als wirklich ins Tun zu kommen.

Beide Bewältigungsstrategien sind ein Schutzmechanismus. Du tust das, weil es sich sicherer anfühlt, als das zu tun, was den Selbstzweifel ausgelöst hat.

Diese Bewältigungsstrategien sind erlernte Verhaltensmuster und kein Persönlichkeitsmerkmal. Das bedeutet, sobald du herausgefunden hast, wie Selbstzweifel dich beeinflussen, kannst du andere Verhaltensmuster erlernen. Verhaltensmuster, die besser zu deinem Ziel passen und zu dem Leben, welches du führen möchtest.

Auf den nächsten Seiten zeige ich dir, wie du dafür den Anfang findest und in Zukunft souverän und selbstbewusst auf Selbstzweifel und Stress reagierst.

# Wie du mit dem Workbook arbeitest

## Mach den Selbstzweifel-Selbsttest:

Wie ich dir in der Einleitung schon erzählt habe ist es so, dass die Verhaltensweisen, die dir manchmal wie Selbstsabotage vorkommen, einem bestimmten Muster folgen - einem sehr gut ausgeklügelten System deiner Psyche.

Lass uns diesem Muster jetzt gemeinsam auf die Spur kommen.

## Meine besten Tipps für den Selbsttest:

- Du brauchst etwa eine Viertelstunde oder zwanzig Minuten, also mach es dir ruhig mit einem Kaffee oder Tee bequem.
- Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.
- Beantworte die Fragen ehrlich, möglichst spontan und zerdenke sie nicht.

## Lies im Anschluss die Auswertung:

Meistens sind mehrere Typen ausgeprägt. Wenn das bei dir auch der Fall ist, dann lies die Beschreibungen der entsprechenden Typen durch, bei denen du die höchste Punktzahl erreicht hast. Du wirst erkennen, mit welchem du dich mehr identifizieren kannst.

Vielleicht hast du auch eine richtige Mischform und deine Stress-Typen sind in unterschiedlichen Lebensbereichen aktiv. Das ist auch völlig normal. Dann suche dir einen aus, mit dem du dich jetzt intensiver beschäftigen möchtest. Du brauchst nicht alles auf einmal lösen. Weißt ja, Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut.

## Nimm dir, was du brauchst:

Ich habe dir für jeden Stress-Typ ein Tool-Kit zusammengestellt. Du darfst dir nehmen, was du brauchst. Probier gerne aus, was dich anspricht. Hier ist keine Perfektion, sondern spielerisches Experimentieren gefragt. Du darfst die Tools der verschiedenen Stresstypen auch gerne mischen.

## Sei neugierig und hab Spaß dabei!

# Selbstzweifel-Selbsttest

**Bewerte jede Aussage anhand der vorgegebenen Punktzahl (Diese Aussage trifft ... zu  
5 = völlig, 4 = überwiegend, 3 = teils, teils, 2 = überwiegend nicht, 1 = überhaupt nicht)**

1. Ich möchte stets neue Standards setzen und immer besser werden.
2. Ich fühle mich für die Zufriedenheit und den Erfolg meiner Kund\*innen zu 100% verantwortlich.
3. Ich habe große Angst auf mich alleine gestellt zu sein.
4. Ich träume häufiger von tollen Ideen/Projekten/Angeboten, als dass ich sie umsetze.
5. Mit Mittelmaß gebe ich mich nicht zufrieden.
6. Negatives Feedback macht mir schwer zu schaffen. Ich fühle mich dann ziemlich wertlos.
7. Ich fühle mich am sichersten, wenn ich weiß, dass andere mir helfen.
8. Ich neige dazu, mein Licht unter den Scheffel zu stellen.
9. Was ich öffentlich äußere muss sehr fundiert sein.
10. Ich habe Angst vor Spannungen oder Konflikten und möchte gerne den Frieden bewahren.
11. Ich bin mir nicht sicher, ob ich als CEO etwas taue.
12. Sichtbarkeit auf Social Media ist mir sehr unangenehm.
13. Ein Workbook/eine Podcast-Folge/einen Blogartikel gebe ich erst raus, wenn ich es gründlich überarbeitet habe.
14. Mir ist es wichtig, von anderen wertgeschätzt und gemocht zu werden.
15. Ich fühle mich schnell überfordert, wenn Anforderungen an mich gestellt werden.
16. Ich frage mich oft, ob meine Zeit jemals kommen wird.
17. Ich verliere mich oft in Details, weil mir ein perfektes Ergebnis wichtig ist.
18. Wenn andere mich loben, dann fühle ich mich sicher.
19. Ich beachte meine Bedürfnisse oft nicht.
20. Ich habe oft das Gefühl, ich weiß noch viel zu wenig.

## Selbstzweifel-Selbsttest

**Bewerte jede Aussage anhand der vorgegebenen Punktzahl (Diese Aussage trifft ... zu  
5 = völlig, 4 = überwiegend, 3 = teils, teils, 2 = überwiegend nicht, 1 = überhaupt nicht)**

21. Ich möchte nicht falsch verstanden werden, darum erkläre ich alles ganz genau.
22. Ich frage alle anderen nach ihrer Meinung, bevor ich eine Entscheidung treffe.
23. Wenn es viele Unklarheiten gibt, macht mich das sehr nervös.
24. Zertifikate sind mir sehr wichtig.
25. Andere würden mich eher als ernsthaften Typ beschreiben.
26. Ich warte nur darauf, aufzufliegen.
27. Es gibt mir Sicherheit, wenn ich jemanden an meiner Seite habe, den ich jederzeit um Rat fragen kann.
28. Andere kommen mir häufig zuvor und schnappen meine Ideen weg.
29. Es fällt mir schwer, meine Ängste und Zweifel vor anderen zu zeigen.
30. Ich versuche zu erspüren, was andere von mir erwarten.
31. Ich fange immer viele Projekte gleichzeitig an und bekomme keines zum Abschluss.
32. Ich habe aus Angst schon gute Chancen sausen lassen.
33. Ich kann meine Erfolge nur schwer genießen.
34. Ich bin oft unsicher, ob ich den Erwartungen gerecht werde.
35. Es fällt mir schwer, den Fokus zu halten.
36. Ich lerne und recherchiere immer sehr gründlich, bevor ich etwas Neues anfangen.
37. Leistung und Erfolg (Umsatz, Likes, Follows, Sales, Subscribers...) sind sehr wichtig für mich
38. Ich kann es schwer aushalten, wenn andere Menschen sich nicht wohl fühlen.
39. Ich habe immer viele Dinge gleichzeitig am Laufen.
40. Ich würde niemals spontan ein Angebot launchen. Das muss doch wirklich gut überdacht werden.

# Auswertung

Zur Auswertung des Tests zähle bitte deine Werte für den jeweiligen Stress-Typ zusammen.

Für die Ehrgeizige:

Frage	1	5	9	13	17	21	25	29	33	37	Summe
Punkte											

Für die People Pleaserin:

Frage	2	6	10	14	18	22	26	30	34	38	Summe
Punkte											

Für die Überforderte:

Frage	3	7	11	15	19	23	27	31	35	39	Summe
Punkte											

Für die Zögerliche:

Frage	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	Summe
Punkte											

# Die Ehrgeizige

## Typischer Glaubenssatz:

Ich bin (noch immer) nicht gut genug.  
Ich muss (viel) mehr leisten.

## Selbstzweifel, Stress und Verhaltensweisen:

Vermutlich hast du an dich und deine Arbeit einen sehr hohen Anspruch. Deine Angebote sollen exzellent sein, innovativ, bestenfalls genial. Vielleicht hast du auch perfektionistische Tendenzen und hältst dich manchmal länger als nötig mit Kleinigkeiten auf.

Es macht dir Spaß Leistung zu bringen und dich entweder an dir selbst oder an anderen zu messen. Du genießt es, dich Herausforderungen zu stellen und über dich hinauszuwachsen. Du findest große Bestätigung in allem, was sich messen lässt (Einkommen, Umsatz, Verkäufe, Followerzahlen, Likes, Kommentare, Lob...) Die Anerkennung und Bewunderung, die du von anderen bekommst, treiben dich an.

Das alles hat dein Business bisher schon weit gebracht. Es gibt allerdings auch eine Schattenseite. Du fühlst dich häufig getrieben. In deinem Kopf ist oft eine kritische Stimme, die dir einredet, dass du noch nicht gut genug bist, so wie du bist. Dass du nicht so gut bist, wie die Leute denken. Dass es erst noch weitere Ziele zu erreichen gilt, bevor du dir eine Pause gönnen darfst oder sicher sein kannst, „es“ wirklich geschafft zu haben. Deine emotionale Stabilität ist stark mit der Bestätigung von außen verbunden, so dass du immer auf der Jagd nach der nächsten Gelegenheit bist, dich von neuem beweisen zu können.

Da sich deine Erfolge durchaus sehen lassen können, du nach außen hin wirkst wie eine, die alles mit Leichtigkeit schafft und weil du Anerkennung über Leistung bekommst, fällt es dir oft schwer, deine Ängste und Schwächen zu zeigen. Du fühlst dich manchmal wie ein Chamäleon, das versucht, dem gewünschten Eindruck zu entsprechen.

Diese Leistungsorientierung und das Gefühl, dich ständig beweisen zu müssen sorgen dafür, dass du häufig über deine Kräfte gehst. Du hast auch schon öfter versucht, das zu ändern. Aber du kannst dir nicht wirklich vorstellen, wie es möglich sein sollte, dein Niveau mit einem geringeren Arbeitspensum halten zu können. Und wenn du ganz ehrlich bist, hast du auch wenig Verständnis für Menschen, mit einem langsameren Lebensstil. Menschen, die sich danach richten ob sie "es fühlen". Ehrlich gesagt, kommen die dir häufig wie richtige „Weicheier“ vor.

## Was du brauchst:

### Selbstmitgefühl

Was dir vor allem gut tun würde ist eine große Portion Selbstmitgefühl. Selbstmitgefühl ist das Gegenstück zu deiner inneren kritischen Stimme. Sie hat eine sehr viel realistischere Sichtweise auf dich und das Leben. Ich weiß, dass sich das in deinen Ohren anhört, wie eine Aufforderung zur Faulheit. Der Glaube, dass wir besonders hart an uns arbeiten und uns antreiben müssen, um erfolgreich zu sein, ist hartnäckig in uns allen verankert. Da liegt natürlich der Gedanke nahe, dass du bestimmt weniger erfolgreich sein wirst, wenn du netter statt härter mit dir selbst bist. Die Forschung deutet allerdings eindeutig auf das genaue Gegenteil hin!

Versuch doch mal, freundlicher mit dir zu sein, deine Gefühle nicht zu übergehen und nicht ständig die Zähne zusammen zu beißen. Übe in den nächsten 24 Stunden ausschließlich mit einer mitfühlenden Stimme zu dir zu sprechen. So als ob du dir selbst eine richtig gute Freundin wärst. Jedes mal, wenn du merkst, dass du dich selbst kritisierst, zurecht weist oder hart antreibst, entschuldige dich und fang von vorne an.

### Richtige Erholung

Damit meine ich, Erholung ohne schlechtes Gewissen. Du hast die Erlaubnis, dir Zeit für Erholung zu geben. Auch, wenn du noch nicht weißt, wie das geht. Du brauchst nur deine Tür zu öffnen und in die Natur zu schauen und du wirst sehen, jedes Lebewesen braucht Erholung. Nur wir Menschen haben deswegen ein schlechtes Gewissen.

Richtige Erholung beruhigt dein Nervensystem und sorgt auch dafür, dass auch andere Lebensbereiche neben deinem Business, an Bedeutung gewinnen dürfen. Richtige Erholung beinhaltet Aktivitäten, die dich mit mehr Energie versorgen, als du investieren musst. Sie muss nicht zwangsläufig Schlaf bedeuten, sondern kann auch aktiv gestaltet sein. Du darfst dich aber auch gerne mal langweilen. Das ist gut fürs Gehirn. Besonders wenn es dir sehr schwer fällt die Füße still zu halten, übe dich im Nichtstun. Einfach leben, statt zu leisten. Einfach sein, ohne Bestätigung zu suchen. Versuche kleine Inseln für richtige Erholung zu schaffen und beobachte, was das mit dir macht.

## **Affirmation:**

Mein Wert hat nichts mit dem zu tun, was ich tue oder erreiche, sondern mit dem, was ich von Natur aus bin.

## **Journaling Fragen:**

Wer wäre ich und wie sähe mein Leben aus, wenn ich das Gefühl hätte, dass ich genug bin, so wie ich bin?

Was müsste sich für dich verändern, damit du dir regelmäßig Zeit für richtige Erholung geben kannst? Denke an praktische Dinge und an andere Glaubenssätze oder Selbstgespräche, die du dafür bräuchtest.

Ich möchte, dass du an einen oder zwei Menschen in deinem Leben denkst, die dir ein gutes Gefühl geben. Welche Eigenschaften haben diese Menschen, die sie zu einem guten Coach und Unterstützer für dich machen?

# Die People Pleaserin

## Typischer Glaubenssatz:

*Ich muss jedem gefallen.*

*Ich muss es allen recht machen.*

## Selbstzweifel, Stress und Verhaltensweisen:

Als People Pleaserin wünschst du dir, dass sich alle in deinem Umfeld rundum wohl fühlen. Das gilt natürlich ganz besonders für deine Kund\*innen. Kundenservice ist selbstverständlich wichtig und richtig, doch bei dir nimmt es manchmal Ausmaße an, die dir selbst nicht gut gefallen und für ordentlich Stress sorgen.

Das kann sich zum Beispiel so zeigen, dass du Termine zu Zeiten vereinbarst, die zwar deinen Kund\*innen passen, dir aber ganz und gar nicht. Wahrscheinlich bereitest du dich akribisch auf jeden Termin vor und versuchst deinen Kund\*innen jeden Wunsch zu erfüllen, sei er auch noch so abwegig. Das kann dazu führen, dass du Rabatte oder Ratenzahlung gewährst oder kulanter bist, als du es dir finanziell leisten kannst oder dass du ständig overdeliverst, ohne dir deine Leistung adäquat vergüten zu lassen.

Getrieben wird dein Verhalten durch die Angst, deine Kund\*innen zu enttäuschen. Was, wenn sie merken, dass du gar nicht so gut bist, wie sie dachten? Was wenn sie herausfinden, dass deine Konkurrenz viel besser ist? Was, wenn sie unzufrieden sind und anschließend schlecht über dich reden?

Du merkst schon, diese Sorgen erzeugen einen unheimlichen Druck und sorgen dafür, dass du deine Grenzen weder einhältst noch klar kommunizierst.

Für dich als People Pleaserinnen sind Selbstzweifel aber nicht nur dann am größten, wenn Konflikte mit Kund\*innen und negative Kritik drohen, sondern grundsätzlich dann, wenn die Möglichkeit besteht nicht gemocht zu werden.

Das kann sich z. B. in der Art äußern, wie du deinen Content erstellst. Du brauchst ewig, weil du an jeder Formulierung feilst. Vielleicht hältst du mit deiner Meinung hinterm Berg oder traust dich nicht deine eigenen Ideen umzusetzen. Wenn du unsicher bist, versuchst du dich abzusichern, indem du vor einer Entscheidung jeden um Rat fragst, und am Ende noch verunsicherter bist als vorher.

Weil du nicht anecken möchtest, versuchst du dich anzupassen, hast immer deine Fühler ausgefahren, um bei jeder Gelegenheit in die (vermeintlich) von dir erwartete Rolle zu schlüpfen.

Das ist ganz schön anstrengend und leider auch wenig authentisch. Vor allem aber kann es nicht verhindern, dass Menschen dich nicht mögen oder das Kund\*innen auch mal unzufrieden sind. Egal, wie sehr du dich anstrengst jedem und jeder zu gefallen, es wird trotzdem passieren.

Schaffst du es, das abzulegen, wächst die Wahrscheinlichkeit, dass du die Menschen oder Kund\*innen anziehst, die zu dir passen. Und nicht nur das. Du kannst dich viel wohler fühlen, weil dein Handeln plötzlich nicht mehr von der Meinung anderer abhängig ist.

## **Was du brauchst:**

### **Grenzen**

Grenzen haben zunächst nichts mit Nein-Sagen zu tun, sondern sie bestimmen, was zu dir gehört und was nicht. Gesunde Grenzen zu haben bedeutet, souverän zu sein. Es gehört auch dazu, dass du dich selbst akzeptierst und annimmst.

Übernimm Verantwortung für dich selbst. Du machst die Regeln darüber, wie die Zusammenarbeit mit deinen Kund\*innen aussieht, wie du dich und deine Arbeit in den sozialen Medien präsentierst. Du bestimmst auch darüber, was du konsumierst, welche Werte du lebst und wie du reagierst, wenn jemand deine Regeln verletzt.

Du setzt die Maßstäbe für deine Leistung. Lass dich nicht unter Druck setzen. Vor allem nicht durch Vergleiche auf Social Media Plattformen. Definiere konkrete (!) Grenzen für deinen Umgang mit Social Media. Passe dich vor allem nicht an die Maßstäbe von anderen an. Und nimm nur die Meinung von anderen entgegen, die dir wirklich wichtig sind. Grenze dich von denen ab, die mit deinem Leben nichts zu tun haben.

Kommuniziere klar, wer du bist und was du von anderen erwartest. Äußere deine Vorlieben in Bezug auf Kommunikation, Arbeitsstil und das, was du in deinem Unternehmen und in der Zusammenarbeit mit deinen Kund\*innen tun oder nicht tun willst.

Leichter gesagt, als getan. I Know.

## **Affirmation:**

Ich bleibe mir selbst treu und finde so meinen Tribe.

Meine Grenzen sind mein Reich, in dem ich mich wohl und sicher fühle.

## **Journaling Fragen:**

Welche Grenzen möchte ich für mich und für andere in meinem Business setzen? Woran kann ich erkennen, dass diese eingehalten werden?

Wem möchte ich wann und warum Aufmerksamkeit schenken?

Von wem möchte ich wann und warum Aufmerksamkeit bekommen?

# Die Überforderte

## Typischer Glaubenssatz:

Für mich ist es so viel schwerer, als für andere. Ich kann nicht.

## Selbstzweifel, Stress und Verhaltensweisen:

Es kommt dir vielleicht so vor, als wäre für dich alles sehr viel komplizierter, als für andere. Du fragst dich oft: „Wie schaffen die das nur?“. Für dich gibt es unendlich viele Hürden und dich begleitet regelmäßig ein Gefühl der Überforderung.

Eigentlich hast du viele Ideen und große Pläne, nur wie sollst du das alles umsetzen? Du fühlst dich überwältigt wegen all der Dinge, die du tun oder lernen musst. Du hinterfragst deine Schritte und das führt oft dazu, dass du unendlich viele offene Baustellen hast, aber keine wird so richtig fertig. Dir fehlt der Fokus, aber du weißt auch nicht so richtig, worauf du dich fokussieren sollst.

Wenn dich die Selbstzweifel so packen, dann gibst du auch gerne mal auf. Darum ist es z. B. auch so ein Auf und Ab mit deiner Sichtbarkeit in den sozialen Medien.

Wirklich typisch für dich ist Prokrastination. Du beherrscht alle Formen davon. Besonders gut bist du im Prokrasti-Lernen. Weil du immer nach einem Rezept suchst, um deine Überforderung in den Griff zu bekommen. Dafür hast du schon jede Menge Kurse besucht. Du versuchst das zu lösen, indem du die verschiedensten Produktivitätstechniken oder Orga-Tools ausprobierst. Doch weder die Pomodoro-Methode, noch der zehnte, wirklich hübsche Planer löst dein Problem.

Manchmal bist du auch absolut untätig, wie erstarrt und ertappst dich immer wieder dabei, wie du unsinnig durch das Internet scrollst.

Wirklich sicher fühlst du dich nur, wenn dir jemand hilft von dem du glaubst, er oder sie hätte den Plan. Es fühlt sich gut an, nicht die alleinige Verantwortung zu tragen und du fragst häufig andere um Rat, um dich abzusichern, dass du auch wirklich die richtige Entscheidung triffst und das Richtige tust.

Oft fühlst du dich richtig chaotisch und du schämst dich auch ein bisschen dafür. Das ist unheimlich anstrengend und natürlich hast du ein schlechtes Gewissen, weil du so schleppend voran kommst und deine Wünsche und Träume auf der Strecke bleiben - während andere gefühlt an dir vorbeiziehen. Und deine Erholung bleibt auch auf der Strecke.

Ich kenne diese Ängste aus denen die Überforderung entsteht: Angst vor dem Versagen. Angst davor, sichtbar zu sein und nicht beachtet zu werden. Angst davor, abgelehnt zu werden. Sogar die Angst, erfolgreich zu sein und den damit verbundenen Druck, abliefern zu müssen.

## **Was du brauchst:**

### **Vertrauen in deine Fähigkeiten**

Was kannst du wirklich gut? Übe dich darin, deine Stärken zu sehen und einzusetzen und mach dir regelmäßig dein Vorankommen bewusst. Was hast du schon alles gemeistert und vor allem wie? Du wirst erkennen, dass die Überforderung nur durch deine Angst entsteht und dass du Herausforderungen durchaus bewältigen kannst.

### **Mind your Feed**

Die Personen, denen du folgst, deren Content du aufsaugst, mit denen du dich verbindest, haben einen enormen Einfluss auf dein Wohlbefinden. Was gibst du dir täglich für einen Input? Frage dich, ob das, was du täglich konsumierst, zu deiner inneren Ruhe und Fokus beiträgt oder ob dich vieles nicht noch mehr verunsichert.

### **Kleine Schritte**

Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor. Alles hat seine Zeit. Schreibe dir eine Not-to-do-Liste und konzentriere dich lieber auf dein wichtigstes Projekt und stelle es fertig. Mach dabei ausreichend Pausen. Pausen sorgen dafür, dass dein Stresspegel sinkt. Sorge dafür, dass du kleine Erfolgserlebnisse hast. So beweist du dir, dass du Versprechen dir selbst gegenüber halten kannst, dass du fähig bist, dass du durchziehen kannst.

## **Affirmation:**

Ich besitze alle Ressourcen, die ich brauche, um erfolgreich zu sein. Ich kann jederzeit darauf zugreifen.

## **Journaling Fragen:**

Welche komplexe Herausforderung habe ich bereits gemeistert und wie habe ich selbst dazu beigetragen? Wie kann ich das heute wiederholen?

Welche Dinge möchte ich loslassen?

Wenn ich frei von Angst und Unsicherheit ist, wie gestalte ich meinen Tag? Welche Entscheidungen treffe ich?

## Die Zögerliche

### Typischer Glaubenssatz:

*Ich kann (weiß) noch nicht genug.  
Es ist noch nicht der richtige Zeitpunkt.*

Hast du bei diesem Stress-Typ einen hohen Score, dann begleitet dich vermutlich schon länger das Gefühl, dass du dir selbst so richtig im Weg stehst. Du nimmst gute Chancen, dich und dein Business sichtbar zu machen, nicht wahr. Du vermeidest es z. B., den Vortrag zu halten, der die richtigen Kund\*innen anziehen könnte. Du bietest deine Angebote nicht (oft genug) an. Du hast permanent das Gefühl noch nicht bereit zu sein. Du hast Angst vor Sichtbarkeit, Verurteilung oder sogar Ablehnung und hältst dich zurück, dein Licht zu zeigen, aus Angst, dass andere nicht mögen, was sie sehen, oder dass du scheiterst und dich damit total blamierst.

Deine Selbstzweifel zeigen sich vermutlich am stärksten, wenn die Herausforderungen hoch sind. Entweder, weil du ein neues Angebot entwickeln oder weil du deine Ideen auf irgendeine Art in die Welt bringen möchtest. Es fällt dir schwer, Entscheidungen zu treffen, du verlierst dich in Details, wirst perfektionistisch und kommst letztendlich nicht in die Umsetzung oder sie gestaltet sich richtig zäh und schwer, weil du so viel grübelst und planst und wieder über den Haufen wirfst.

Dafür bist du eine gute Denkerin und Profi im Recherchieren. Du hast eine große Sammlung mit hilfreichen Websites, Freebies und Online-Kursen. Weiterbildung, Lernen, Lesen - das alles machst du gerne und richtig gründlich, denn es gibt dir ein angenehmes Gefühl von Sicherheit und Vorankommen. Du bereitest dich ordentlich vor. Letztendlich sind diese Verhaltensweisen jedoch nichts anderes, als gut getarnte Prokrastination und sie sorgen dafür, dass du trotz deiner Fähigkeiten noch weit hinter dem zurück bleibst, was du eigentlich leisten und erreichen könntest.

Hast du Erfolgserlebnisse, dann fühlst dich ziemlich oft wie eine Hochstaplerin. Schließlich hast du ewig gebraucht, um zu diesem Ergebnis zu kommen. Andere können und machen das viel schneller. Wer so lange braucht wie du, der kann eigentlich nichts. Diese Gedanken quälen dich.

Du hast oft ein wahnsinnig schlechtes Gewissen, weil du nicht voran kommst oder weil du zu oft nein gesagt hast, wenn du eigentlich ja sagen wolltest. Und dieses schlechte Gewissen hält dich am Schreibtisch fest, selbst dann, wenn du nicht produktiv bist. Abends denkst bist du oft sehr erschöpft, obwohl du überhaupt nichts geschafft hast. Das ganze Denken allein hat dich unheimlich angestrengt.

## Was du brauchst:

### Selbstvertrauen

Selbstvertrauen gewinnst du auf die gleiche Art und Weise, wie du Vertrauen zu anderen Menschen aufbaust: Indem du deine Versprechen einhältst, dich nicht runtermachst, dir ehrliches und konstruktives Feedback gibst, dich auf deine Stärken besinnst usw.

Ich arbeite gerne mit zwei sehr einfachen Methoden, welche die psychologischen Risiken (Misserfolg, Enttäuschung, Ablehnung, Verurteilung, Konflikt...) minimieren und damit auch die Möglichkeit für aufkommende Selbstzweifel und den damit verbundenen Stress verringern.

Der erste Schritt sind Baby-Steps in Richtung deines Ziels. Wir unterschätzen den Wert von kleinen Schritten, sind oft zu ungeduldig und nehmen uns zu große Aufgaben auf ein mal vor. Der große Berg kann überwältigend und angsteinflößend sein, während Baby-Steps durchaus machbar erscheinen. Und ja, du kannst dein Business erfolgreich aufbauen, indem du einen Schritt vor den anderen setzt. Wenn du also festhängst, weil deine Zweifel so groß sind, dann überlege dir den kleinsten sofort machbaren Schritt. Und dann den nächsten. Und so weiter...

Der zweite Schritt sind Experimente. Experimente sind großartig, weil sie ein absolut sichere Methode sind, um gefahrlos auszuprobieren. Du kombinierst Neugier mit Aktion und das Ergebnis ist erstmal egal. Versuche, das neue angsteinflößende Projekt, als ein Experiment zu sehen. Du bist die Forscherin im Labor, die zwar eine Hypothese hat, aber noch keine Ahnung, wie das Experiment ausgeht. Und der Ausgang ist letztendlich auch egal, denn im Mittelpunkt steht dein Erkenntnisgewinn.

Beide Methoden helfen dir, Beweise zu sammeln, dass du umsetzen kannst und dass es absolut sicher für dich ist anzufangen, auch wenn du dich noch nicht bereit fühlst. So kannst du nach und nach das nötige Selbstvertrauen aufbauen.

## **Richtige Erholung**

Auch wenn du denkst, du hättest Erholung überhaupt nicht verdient, weil du nichts geschafft hast, brauchst du sie trotzdem. Prokrastinieren und Grübeln ist auch anstrengend und wenn deine Batterie leer ist, wie sollst du dann Energie für Umsetzung haben? Also erhol dich erstmal und fang dann mit den Baby Steps und den Experimenten an.

## **Affirmation:**

Ich darf auf meine Art und in meinem Tempo arbeiten. Ich bin sicher und geschützt, habe alle nötigen Voraussetzungen und bin fest entschlossen meine Träume zu verwirklichen.

## **Journaling Fragen:**

Auf welche Erfolge bin ich besonders stolz? Wie habe ich zum Erfolg beigetragen?

Zu welchem Zeitpunkt in meinem Leben war ich voller Selbstvertrauen. Wie kann ich jetzt die Voraussetzungen schaffen, das wieder zu erleben?

Welche eine Sache kann ich jetzt gleich umsetzen, um wieder ins Tun zu kommen? Wie kann ich mir selbst dabei Sicherheit geben?

## Wie geht's weiter? Self-Belief Coaching

Als Selbständige und Unternehmerinnen haben wir es tagtäglich damit zu tun: Mit großen, neuen, unbekanntem, innovativen Projekten und Aufgaben, die uns den Allerwertesten auf Grundeis gehen lassen. Da ist es oft sehr schwer, nicht zu zweifeln, sich zu überarbeiten, zu prokrastinieren und die richtigen und wichtigen Dinge zu tun. Und obwohl wir das ganz genau wissen, handeln wir häufig nicht so.

Nach Abschluss dieses Selbsttests hast du nun schon mehr Einblicke in das, was da anscheinend ganz automatisch passiert. Du siehst, dass du das nicht aus Selbstsabotage tust, sondern dass du dich in Sicherheit halten möchtest vor dem, was du am meisten fürchtest, z. B. Scheitern, Scham, Ablehnung, Komplexität, Konflikt usw. Dieser Schutzmechanismus ist so stark, dass du ihn nicht einfach so austricksen kannst.

Ich würde dir jetzt sehr gerne versprechen, dass du Selbstzweifel für immer und ewig überwinden kannst, dass du nie wieder prokrastinierst, dich schämst oder dass es dir für immer vollkommen egal wird, was andere von dir denken. Und dass du dann natürlich nie wieder Stress hast und sogar noch ganz schnell reich wirst ;-). Das Leben funktioniert leider nicht so.

Was ich dir aber mit 100prozentiger Sicherheit sagen kann ist, dass du lernen kannst, dir selbst Sicherheit und Selbstvertrauen zu geben. Und zwar so sehr, dass du auch die super scary Dinge tun kannst, die du tun willst, ohne dich dabei total zu verausgaben und auszubrennen.

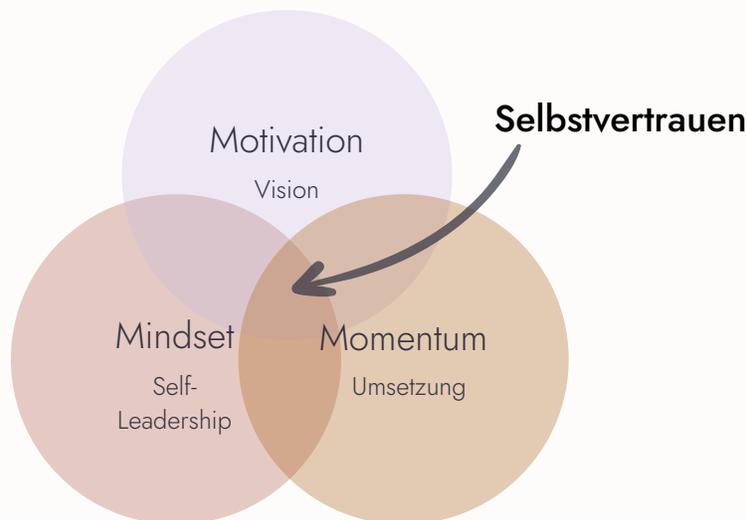
In unserem komplexen, sich ständig verändernden Business-Alltag ist die Fähigkeit, mit Selbstzweifeln, negativen und destruktiven Impulsen und Gefühlen umzugehen, von größter Bedeutung für den Erfolg. Es geht darum, die eigene innere Kraft sinnvoll zu lenken und dort einzusetzen, wo sie wirklich wichtig ist. Es geht darum, die emotionale Färbung der eigenen Gedanken willentlich zu steuern und damit eine innere Haltung einzunehmen, die kraftvoll ist und nicht geprägt von Angst und Selbstzweifeln.

Das alles nennt sich Self-Leadership und im Self-Belief Coaching lernen meinen Kundinnen, wie das geht.

Ich weiß genau, dass in jeder von uns eine innere Leaderin steckt, die souverän und voller Selbstvertrauen denkt und handelt. Im Coaching stärken wir sie auf 3 Ebenen.

## 3 EBENEN DES SELF-BELIEF COACHINGS

- Motivation: Deine persönliche und individuelle Version von Erfolg, deine Ziele
- Mindset: Dein produktiver Umgang mit eigenen Zweifeln und Self-Leadership
- Momentum: Mutige Experimente und Umsetzung auf eine Art und Weise, die zu dir und deinem Sicherheitsbedürfnis passen.



Du siehst, der Aufbau von Selbstvertrauen, ist das Herz meiner Coaching-Arbeit. Denn dein Selbstvertrauen bestimmt, was du in deinem Business erreichst, oder eben nicht erreichst. Und das hat nichts mit Vererbung oder Glück zu tun. Es geht einzig und alleine darum, zu lernen mutig zu sein. Damit du zufriedener und erfüllter arbeiten kannst und erfolgreicher wirst, als du je zu träumen gewagt hast.

**Hört sich gut an? Dann lass uns schnacken.**

**Jetzt kennenlernen!**

# ÜBER MICH



**Hi, ich bin Lisa. Self-Belief & Business Coach und Host vom STRESSFILTER Podcast!**

Meine Mission ist es, zu einer Welt beizutragen, in der Frauen persönlich, beruflich und finanziell frei sind und machen whatever the f\*ck they want!

Ich arbeite mit smarten, sensiblen, großzügigen Unternehmerinnen und Solopreneurinnen. Meine Kundinnen sind sehr ambitioniert und oft sehr streng mit sich selbst. Sie haben große Träume, sehr hohe Erwartungen und wenig Zeit und Energie.

Sie finden zu mir, weil ich nicht diese „perfekte“ Guru-Coaching-Spiele, die eine Wunderpille oder ein Geheimrezept und Reichtum über Nacht verspricht. Wir finden genau deshalb zueinander, weil ich weiß, dass zu einem erfolgreichen Business und Leben so viel mehr gehört, als „diese eine“ Erfolgsstrategie und das „richtige Money-Mindset“. Und du hast vielleicht zu mir gefunden, weil du wie meine Kundinnen

- Versuchst Strategien umzusetzen, die nicht deiner Persönlichkeit entsprechen und einfach zu anstrengend sind
- Ziele verfolgst, die dir keine Erfüllung bringen
- Menschen um ihren Erfolg beneidest, die du in Wirklichkeit nicht einmal magst
- Abwartest und aufschiebst, weil du dich nicht gut genug oder wertvoll genug fühlst
- Versuchst, alles perfekt zu machen und jedem zu gefallen
- Kritik sehr persönlich nimmst

Das muss nicht so sein! Arbeite mit mir und ich helfe dir dabei: zu erkennen, was du wirklich willst und den Rahmen zu schaffen, dass es möglich wird, ungesunde Verhaltensweisen, wie Überarbeitung und Prokrastination abzulegen, dir selbst zu vertrauen und damit ein nachhaltig wachsendes und wunderbares Business aufzubauen, das du liebst.