

Dein Turbo-Booster gegen Selbstzweifel

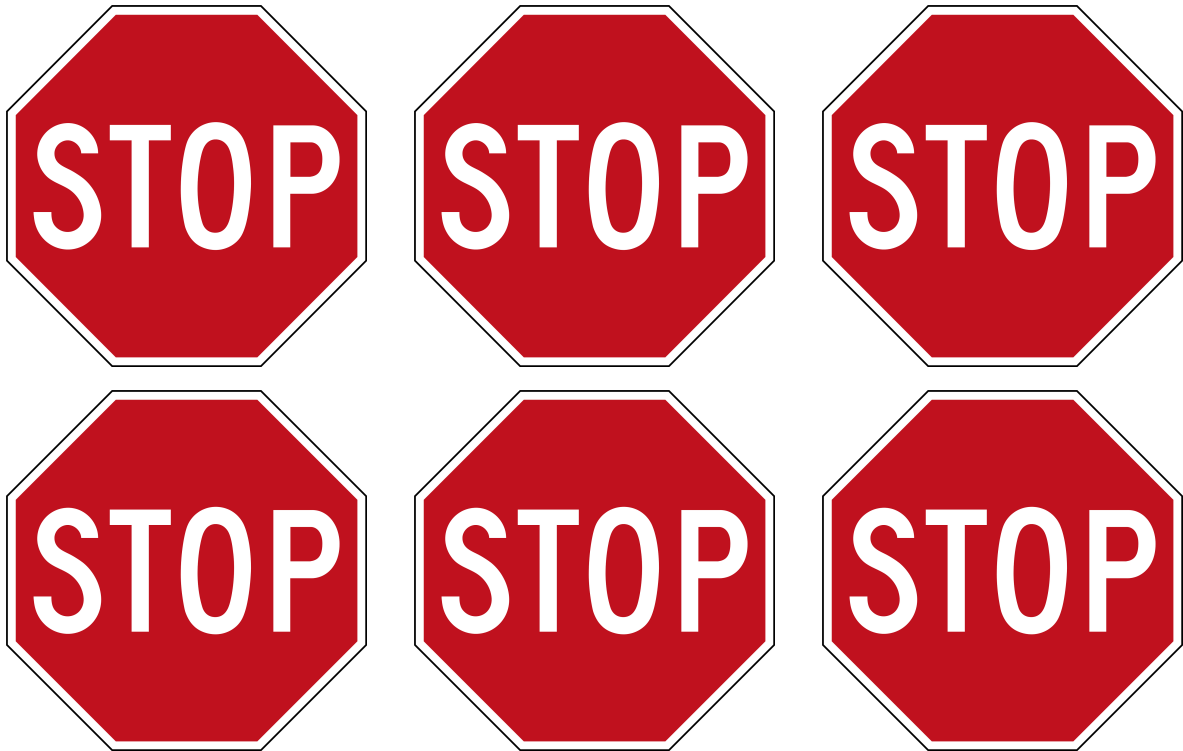
Schaffe ich es überhaupt? Was ist, wenn ich es nicht schaffe?

Soll ich es wirklich probieren? Bin ich gut genug?

Immer, wenn diese oder ähnliche Sätze in Deinem Kopf auftauchen, halten sie Dich davon ab, das zu tun, was Du Dir im Vorfeld vorgenommen hast. Sie behindern Dich darin, Deine Ziele zu erreichen. Sie bewirken, dass Du an Dir und Deinen Fähigkeiten zweifelst.

Unter diesem Abschnitt findest Du einige Stop-Schilder, die Dir in Zukunft dabei helfen, **Deine Selbstzweifel im richtigen Moment abzuschalten!**

Schneide sie aus, trage sie bei Dir und schau sie Dir in dem Moment an, in dem Du an Dir zweifelst. Sage bewusst: „**Stop!**“ zu **Deinen Selbstzweifeln** und Du wirst merken, dass die negativen Sätze in Deinem Kopf genau im richtigen Augenblick verschwinden!



Anwendungsvorschlag:

- Laminiere die Stop-Schilder ein und schneide sie aus.
- Häng sie Dir überall dort hin, wo es Dir richtig erscheint; vielleicht an Deinen Badezimmerspiegel, an Deine Pinnwand, an Deinen Schrank oder über Dein Bett.
- Trage ein oder mehrere Stop-Schilder bei Dir in Deiner Hand- oder Hosentasche. Nimm sie mit zu Orten, an denen Du vielleicht besonders viel zweifelst.
- Und halte sie Dir immer dann vor Augen, wenn Dich Deine Selbstzweifel quälen.