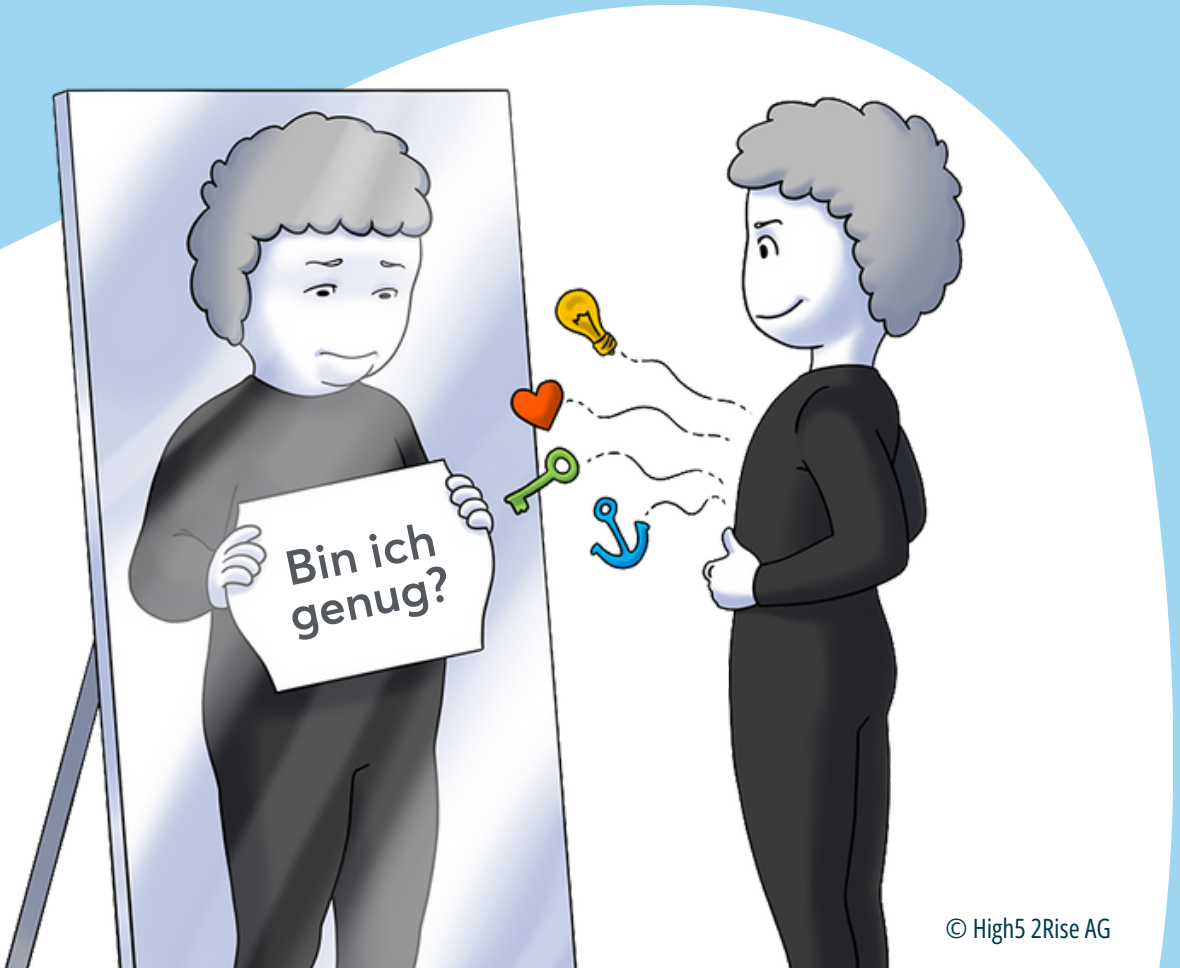


Dirk Rosomm | Dr. Sung Han

Das Ende der **Selbstzweifel**

Negative Gedanken loswerden.
Selbstbewusstsein stärken.
Gelassener leben.



© High5 2Rise AG

Gastbeiträge von: Anna-Riekea Hoffmann, Christiana Dehnen-Utech,
Daniela Pignatelli, Dr. Sung Han, Jürgen Möller und Sebastian Saul

***Selbstvertrauen heißt nicht,
keine Zweifel zu haben –
sondern trotzdem loszugehen.***

Selbstzweifel

Ängste und Wahrnehmungsstörungen

Ab S. 91

- 01 - Ich weiß gar nicht genau, warum ich an mir zweifle.
- 02 - Ich habe Angst vor der Ungewissheit.
- 03 - Ich setze mich häufig selbst unter Druck.
- 04 - Ich wäre gerne mutiger, aber Angst lähmt mich.
- 05 - Ich verschiebe wichtige Entscheidungen ständig auf später.
- 06 - Ich sehe meine blinden Flecken nicht.
- 07 - Ich habe schon so viel probiert, aber es verändert sich nichts.

(Selbst-)Täuschungen

Ab S. 107

- 08 - Ich habe keine Zeit.
- 09 - Ich lerne viel, aber ich setze davon kaum etwas um.
- 10 - Ich will alles perfekt machen.
- 11 - Ich bin häufig erschöpft.
- 12 - Ich finde ständig neue (R-)Ausreden.
- 13 - Ich blockiere mich selbst.
- 14 - Ich habe zu viele Ideen und zu wenig Zeit.

Ungünstiges Umfeld

Ab S. 123

- 15 - Ich muss mich für andere verbiegen.
- 16 - Ich lasse mich von meinem Umfeld ausbremsen.
- 17 - Ich lasse zu viele Energievampire in mein Leben.
- 18 - Ich meide Konflikte.

Hoffnungen und Illusionen

Ab S. 133

- 19 - Ich habe unrealistische Erwartungen.
- 20 - Ich weiß so viel, aber verändere nichts.
- 21 - Ich meide das Risiko von Misserfolgen.

Gegen deine Natur

Ab S. 141

- 22 - Ich bleibe lieber bei dem, was mir vertraut ist.
- 23 - Ich schaffe es nicht, aus meinen Mustern auszubrechen.
- 24 - Ich starte Veränderungen – aber die halten nicht lange an.
- 25 - Ich habe zu viel Stress.
- 26 - Ich weiß nur, was ich nicht will.
- 27 - Ich traue meinen Gefühlen nicht.
- 28 - Ich bin ständig im Autopiloten unterwegs.

Denkfehler der Motivation

Ab S. 157

- 29 - Ich verändere nur etwas, wenn es wirklich wehtut.
- 30 - Ich weiß nicht, was ich wirklich will.
- 31 - Ich fühle mich häufig ohnmächtig.
- 32 - Ich vergleiche mich immer mit anderen.
- 33 - Ich bin nicht gut genug.
- 34 - Ich starte immer hochmotiviert, aber dann geht mir die Luft aus.
- 35 - Ich leide an Bequemlichkeit.

Selbstzweifel und Körperintelligenz



Anna-Riekea Hoffmann

begleitet Menschen auf dem Weg zu mehr Selbstverbundenheit – über den Körper, den Atem und das Nervensystem. Als Conscious Breathwork Atemtherapeutin hilft sie dabei, innere Anspannung zu lösen und über somatisches Bewusstsein echte Klarheit zu finden.

Wann hast du selbst zum ersten Mal gespürt, wie sehr Selbstzweifel den Körper beeinflussen können?

Ich erinnere mich noch ganz genau. Ich kam in einen Raum voller wundervoller Menschen. Warmherzig, offen, mir zugewandt – und trotzdem: Mein Hals zog sich zusammen. Ich bekam kein Wort heraus. Alles in mir sagte: Sprecht mich nicht an. Ich will nicht gesehen werden.

Das war das erste Wochenende meiner Breathwork-Ausbildung. Mein Kopf wusste, ich bin hier genau richtig. Aber mein Körper – der hat zugemacht. Rückblickend verstehe ich: Ich schleppte damals monatelang eine Entscheidung mit mir herum, die ich nicht treffen wollte. Es ging um mein Studium, um Erwartungen, um Identität. Und um einen tief verankerten Glaubenssatz: „Du kannst kein Mathe.“

Dieser Satz hat dazu geführt, dass ich mein erstes Studium nicht bestanden hatte. Im zweiten Studium wollte ich es mir selbst beweisen – nur um schließlich zu erkennen: Studieren ist gar nicht mein Weg. Aber bis zu der Erkenntnis plagten mich Zweifel: Bin ich ohne Abschluss überhaupt etwas wert? Verbaue ich mir damit meine berufliche Zukunft? Werde ich meine Eltern enttäuschen?

Ich konnte die Entscheidung nicht aussprechen – also sprach mein Körper für mich. Ich hatte monatelang Halsschmerzen. Und erst, als ich über die Sprache des Körpers begann, mich selbst zu verstehen, kam Bewegung in mein System. Einen Monat später in der Transformation Coach-Ausbildung habe ich dann meine Entscheidung ausgesprochen – laut, klar, vor anderen. Und plötzlich war da wieder Kontakt. Zu mir. Und zu der Welt um mich herum.

Seitdem stresst es mich nicht mehr, in Gruppen zu gehen oder von mir zu erzählen. Ich vertraue meinen Entscheidungen. Weil ich wieder in Kontakt mit mir selbst bin. Und weil ich eine Klarheit in mir gefunden habe, die mir Halt gibt.

Was erzählen uns Atem, Anspannung oder Rückzug über unsere Selbstzweifel?

Der Körper weiß oft viel früher Bescheid als der Kopf. Bevor ein Zweifel sich als Gedanke zeigt, meldet er sich oft als Körpersignal. Mein Atem war früher oft flach, mein Bauch zog sich zusammen, mein Puls raste. Atem darf tief in den Bauch fließen, darf weiten, darf Raum nehmen. Dass ich ihn zurückhielt, war kein Zufall. Ich war nicht verbunden mit meinem Körper. Ich habe mich in mir selbst nicht ganz sicher gefühlt – und so hat sich das auch im Atem gezeigt. Der Atem hat mir damals leise gesagt: Du hältst dich selbst klein und eng.

Auch Spannung war mein ständiger Begleiter – gerade in stressigen Zeiten als Hochzeitsplanerin. Alles musste perfekt sein. Für das Brautpaar. Für das Bild nach außen. Mein Verstand sagte: Du darfst keine Schwäche zeigen. Und mein Körper hat getragen, was mein Inneres längst nicht mehr tragen konnte.

Wenn das alles zu viel wurde, kam der Rückzug. Ich wurde still. Ich vermied Gespräche, Blickkontakt, Nähe. Heute weiß ich: Das war ein Schutz. Aber auch ein innerer Abstand zu mir selbst.

Wie kann der Körper zum sicheren Ort werden, wenn der Kopf uns zweifeln lässt?

Der Körper ist immer im Jetzt. Wenn unsere Gedanken sich im Gestern verlieren oder Sorgen im Morgen spinnen – ist er da. Und allein das bewusste Spüren kann dich zurückholen: Die Füße auf dem Boden. Die Luft auf der Haut. Der Klang deiner Umgebung.

Für mich ist der Atem der wichtigste Anker, wenn Selbstzweifel laut werden. Bevor du 3 Stunden lang etwas zerdenkst, setz dich lieber für 15 Minuten hin und atme. Nur beobachten. Nichts verändern. Einfach präsent sein. Das allein verändert die Wahrnehmung. Und manchmal kann auch eine intensive, begleitete Breathwork-Session ein entscheidender Schlüssel sein, um den Kontakt zwischen Kopf und Körper überhaupt erst wiederherzustellen.

Wenn wir lernen, unsere inneren Meldungen zu spüren, dann wird der Körper zur Ressource. Dann ist er nicht länger nur ein Reaktionsraum für Selbstzweifel, sondern ein Halt.

Selbstregulation und Atemarbeit sind für mich kein Ausweichen aus dem Denken – sondern ein Rückweg zur Ganzheit. Dorthin, wo Körper, Gefühl und Verstand sich nicht gegenseitig blockieren, sondern gemeinsam in eine Richtung gehen.

4 Dinge, die du heute tun kannst, um über deinen Körper besser mit Selbstzweifeln umzugehen

#1

Baue dir eine Selbstzweifel-Atemroutine auf.

Erstell dir eine Playlist mit 3–4 Songs, die du mit Ruhe verbindest. Mach die Playlist an und setz dich bequem hin. Atme ganz bewusst ein und aus. Beobachte dich dabei, ohne zu bewerten, ohne etwas verändern zu wollen. Das Gedankenkarussell wird langsamer und du gehst ruhiger mit deinen Zweifeln um.

#2

Sende deinem Körper ein Danke.

Immer, wenn dein Körper sich meldet, bedanke dich: „Danke, dass du mir zeigst, dass hier etwas nicht stimmt. Danke, dass du mir hilfst, hinzuschauen.“ Das verbindet Kopf und Körper her. Aus einem Danke entsteht Bewusstsein.

#3

Mach einen Realitäts-Check.

Stell dich vor den Spiegel und sprich deinen Zweifel laut aus. Schließ die Augen und spüre in deinen Körper hinein. Was sagt er dazu? Gibt es Spannung, Enge, Erleichterung? Durch diese bewusste Verbindung zwischen Stimme, Körper und Gefühl siehst du deinen Zweifel klarer und nimmst ihm seine Macht.

#4

Horche auf die Signale deines Körpers.

Wenn dein Körper sich mit Symptomen meldet, sei es Spannung, Schmerzen oder Unwohlsein, verdränge diese nicht. Schau genau hin und forsche nach. Nimm dir bewusst Zeit, um zur Ruhe zu kommen und dein System zu entspannen.

**Annas
Lieblingszitat**





Wenn der Kopf zweifelt,
weiß der Körper oft längst Bescheid.
Seine Signale sind keine Störung –
sie sind eine Einladung,

Klarheit
zu finden.

Spannend für dich?



Gibt es einen Selbstzweifel, der dich besonders interessiert? Schreib mir die Nummer und ich sende dir die Seite zu.

anna@stark-atmen.de

Oder willst du lieber direkt
das ganze Buch per Post?
Dann nutze gern meinen
10 % Rabattcode:

Selbstzweifel10Anna

Zum Shop

