



## 1. Um dein Selbstvertrauen zu stärken, musst du dir zunächst klar machen, was genau dein Ziel ist

- Anstatt ein vages Ziel wie „Ich möchte in sozialen Situationen selbstbewusster auftreten“ zu formulieren, solltest du dir etwas Konkretes vornehmen, z.B. „Das nächste Mal, wenn ich zu einer Veranstaltung gehe, möchte ich ein Gespräch mit einer neuen Person beginnen“. Überlege dir ein konkretes Ziel, das du erreichen kannst, um dein Selbstvertrauen zu stärken:

---

---

---

---

---

---

---



## 2. Als Nächstes wählst du eine deiner letzten Erfolge aus, egal wie klein sie auch sein mögen.

- Schreibe die Schritte auf, die du unternommen hast, um dieses Ziel zu erreichen, und die Herausforderungen, denen du auf dem Weg dorthin begegnet bist. Erkenne an, welche Anstrengungen du unternommen und welche Fortschritte du gemacht hast. Wie kann die Anerkennung deiner Leistung dein Selbstvertrauen stärken?

---

---

---

---

---

---

---



## 3. Finde einen Bereich, in dem du oft an deinen Fähigkeiten zweifelst.

- Verpflichte dich, in diesem Bereich regelmäßig aktiv zu werden, auch wenn das bedeutet, Fehler zu machen. Schreibe über ein Erlebnis, bei dem du Selbstzweifel überwunden hast, indem du etwas unternommen hast. Wie hat sich das auf dein Selbstvertrauen ausgewirkt?

---

---

---

---

---

---

---

