

Umgang mit wenig Selbstvertrauen

Tipps für Schülerinnen und Schüler



„Ich schaff das sowieso nie!“ – „Meine Eltern trauen mir das auch nicht zu!“ – „Ich werde die Prüfung sicher vermasseln!“ – „Ich werde bestimmt nicht ins Team gewählt!“

Vielleicht hast du auch schon solche Gedanken gehabt. Unter Umständen plagen sie dich bereits am Morgen beim Aufstehen. Sie machen dich dann mutlos und verzweifelt.

Du bist nicht alleine damit.

Unsicherheiten gehören zum Leben. Wenn sie uns motivieren, das Beste zu geben, sind sie sogar sinnvoll. Wenn sie uns aber lähmen, verkümmern wir.

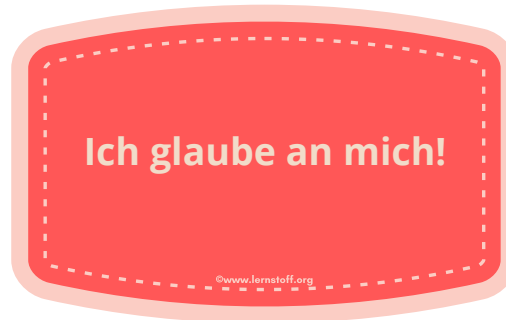
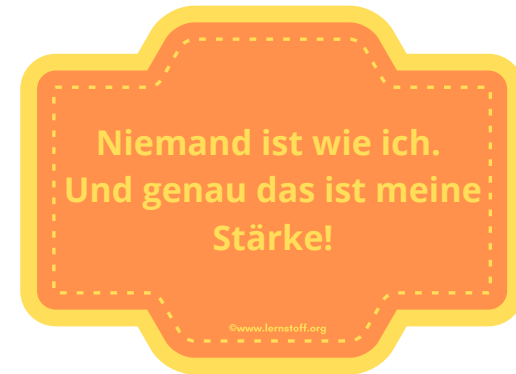
Es gibt ein paar Strategien gegen den Kritiker in uns, die uns stärken und Herausforderungen meistern lassen.

Probier sie doch einmal aus und entscheide, welche am besten zu dir passen!

Viel Glück!

Strategien für mehr Selbstvertrauen

- Überlege dir abends vor dem Einschlafen, was dir während des Tages gut gelungen ist. Erinnerung dich an das schöne Gefühl, das du dabei hattest. Tauche noch einmal in dieses Gefühl ein und sei stolz auf dich.
- Schau dir am Morgen im Spiegel genau in die Augen und lächle dir zu. Richte dich auf, indem du den Rücken gut durchdrückst. Wiederhole einen Mutmachvers, zum Beispiel: „Ich fühle mich stark!“ Bleibe so lange wie möglich in dieser aufrechten Position, auch wenn du dich schon vom Spiegel abgewandt hast.
- Betrachte Fehler, Unsicherheiten und Ängste als Training, deinen „Selbstwertmuskel“ stärker zu machen und mutiger zu werden.
- Mach eine Liste mit Dingen, die dir gut gelungen sind. Ergänze sie fortlaufend.
- Sprich etwas lauter. Gewöhn dir einen festen Gang an, schau anderen in die Augen.
- Sag auch einmal „STOPP“, wenn dir etwas zu viel wird.



Ausschneiden, auf einen Spiegel kleben, ins Etui stecken, aufs Pult legen ...