

10 klare Anzeichen, dass dein Selbstwertgefühl Unterstützung braucht

Reflektiere und finde
heraus, wo du jetzt stehst.





Willkommen

Warum es sich lohnt, dein Selbstwertgefühl genauer anzuschauen

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist entscheidend dafür, wie zufrieden du mit deinem Leben bist und wie gut du Herausforderungen meistern kannst. Viele unterschätzen jedoch, wie stark das Selbstwertgefühl unser Denken, Handeln und unsere Beziehungen beeinflusst.

Anhand der folgenden 10 Anzeichen kannst du ehrlich reflektieren, ob dein Selbstwertgefühl aktuell mehr Unterstützung braucht. Die Reflexion hilft dir zu erkennen, ob es sinnvoll ist, aktiv etwas für deine innere Stärke und Klarheit zu tun. Außerdem erhältst du zu jedem Anzeichen einen wissenschaftlich fundierten Selbstwert-Impuls zur ersten Unterstützung.

Marion

Die 10 klaren Anzeichen im Überblick

- 01 Du vergleichst dich ständig mit anderen und fühlst dich schlechter dabei.
- 02 Du hast große Schwierigkeiten, Lob oder Anerkennung anzunehmen.
- 03 Du reagierst auf Fehler mit übermäßiger Selbstkritik.
- 04 Du fühlst dich stark von der Bestätigung anderer abhängig.
- 05 Du hast Schwierigkeiten, Nein zu sagen.
- 06 Du vermeidest oder verzögerst Entscheidungen.
- 07 Negative Gedanken über dich selbst begleiten dich häufig.
- 08 Du möchtest alles perfekt machen.
- 09 Dein Selbstwert hängt stark von deiner Leistung ab.
- 10 Du fühlst dich oft grundlos „nicht gut genug“.



Auf den folgenden Seiten findest du ausreichend Platz für deine persönliche Reflexion zu jedem Anzeichen.

01 *Du vergleichst dich ständig mit anderen und fühlst dich schlechter dabei.*

Du ertappst dich oft dabei, dass du dich mit anderen vergleichst und dabei schlecht abschneidest. Solche Vergleiche beeinträchtigen dein Wohlbefinden und erzeugen Selbstzweifel.

Reflexion:

Wie stark beeinflussen diese ständigen Vergleiche dein Wohlbefinden aktuell?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sehr stark										Gar nicht

Notizen:

01

Selbstwert-Impuls:

Ständiges Vergleichen mit anderen

Konstruktive Vergleiche aktivieren

Dein Gehirn nutzt Vergleiche zur Orientierung und Bewertung.

Probiere jetzt aus:

Frage dich bewusst:

*„Was genau bewundere ich an der Person, mit der ich mich vergleiche?
Welchen persönlichen Wunsch oder Wert zeigt mir das?“*

Diese Frage lenkt deinen Fokus auf persönliche Klarheit und reduziert sofort den emotionalen Druck.

02 *Du hast große Schwierigkeiten, Lob oder Anerkennung anzunehmen.*

Du empfindest Lob oder Komplimente häufig als unangenehm und zweifelst daran, dass du sie verdienst. Anerkennung verunsichert dich mehr, als dass sie dich stärkt.

Reflexion:

Wie oft wehrst du innerlich positives Feedback ab?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sehr oft							Gar nicht			

Notizen:

02

Selbstwert-Impuls:

Schwierigkeiten, Lob oder Anerkennung anzunehmen

Lob annehmen lernen

Probleme, Lob anzunehmen, entstehen häufig durch tief verankerte Überzeugungen („Ich verdiene das nicht“).

Probiere aus:

Beim nächsten Lob atme einmal tief ein und aus und sage innerlich:

„Es ist okay, das Gute über mich anzunehmen.“

Diese kurze Übung öffnet unmittelbar neue neuronale Wege zu Selbstannahme und Gelassenheit.

03 *Du reagierst auf Fehler mit übermäßiger Selbstkritik.*

Fehler erlebst du häufig als persönliches Versagen und nicht als normale Lernchance. Sie erzeugen starken emotionalen Stress und Selbstabwertung.

Reflexion:

Wie stark belasten dich Fehler emotional?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sehr stark							Gar nicht			

Notizen:

03

Selbstwert-Impuls:

Übermäßige Selbstkritik bei Fehlern

Selbstmitgefühl aktivieren

Dein Gehirn interpretiert Fehler automatisch als Bedrohung und reagiert deshalb gestresst.

Probiere aus:

Stell dir eine vertraute Person vor, die diesen Fehler gemacht hat, und frage dich:

„Was würde ich dieser Person jetzt freundlich sagen?“

Sage das Gleiche innerlich zu dir selbst.

Diese Perspektivverschiebung schafft sofort emotionalen Abstand und mehr Freundlichkeit dir selbst gegenüber.

04 *Du fühlst dich stark von der Bestätigung anderer abhängig.*

Dein Selbstwertgefühl hängt stark davon ab, ob du Anerkennung und Bestätigung von außen bekommst. Wenn diese ausbleibt, fühlst du dich verunsichert und minderwertig.

Reflexion:

Wie stark hängt dein Selbstwertgefühl von der Meinung anderer ab?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sehr stark							Gar nicht			

Notizen:

04

Selbstwert-Impuls:

Starke Abhängigkeit von der Bestätigung anderer

Innere Bestätigung stärken

Wenn dein Selbstwert stark von äußerer Bestätigung abhängt, sind deine sozialen Schutzmechanismen überaktiv.

Probiere aus:

Frage dich kurz und klar:

„Welche konkrete Bestätigung wünsche ich mir gerade von anderen?“

Formuliere dann innerlich einen Satz, der dir genau diese Bestätigung jetzt unmittelbar gibt, zum Beispiel:

*„Ich habe wirklich mein Bestes gegeben.“ oder
„Ich bin stolz auf meine Kompetenz in dieser Sache.“*

Diese Übung aktiviert neuronale Strukturen, die deine emotionale Autonomie fördern.

05 *Du hast Schwierigkeiten, Nein zu sagen.*

Es fällt dir schwer, klare Grenzen zu setzen und eigene Bedürfnisse zu vertreten. Oft nimmst du Aufgaben oder Bitten an, obwohl sie dir nicht guttun.

Reflexion:

In welchen Lebensbereichen fällt es dir besonders schwer, deine Grenzen zu setzen?

Notizen:

05

Selbstwert-Impuls:

Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen („Nein sagen“)

Entspannt Nein sagen

Schwierigkeiten beim „Nein“ entstehen häufig aus Angst vor sozialer Ablehnung.

Probiere aus:

Atme bewusst tief aus und sage innerlich zu dir selbst:

„Es ist völlig okay, Nein zu sagen, wenn es sich für mich nicht richtig anfühlt. Es steht mir absolut zu, eine Grenze zu ziehen.“

Lass diesen Satz kurz nachwirken.

Dieser Satz reduziert sofort die innere Anspannung und unterstützt dich dabei, dich klarer und gleichzeitig gelassener abzugrenzen.

06 *Du vermeidest oder verzögerst Entscheidungen.*

Dir fehlt das Vertrauen in dein eigenes Urteil. Entscheidungen zu treffen fühlt sich für dich oft belastend und schwierig an.

Reflexion:

Welche Entscheidung schiebst du derzeit auf, weil du Angst vor Fehlern hast?

Notizen:

06

Selbstwert-Impuls:

Entscheidungen aufschieben oder vermeiden

Entscheidungsangst gezielt lösen

Wenn du Entscheidungen aufschiebst, liegt dahinter meist eine tieferliegende Angst, etwas falsch zu machen oder negative Konsequenzen zu erleiden.

Probiere aus:

Halte kurz inne und frage dich ehrlich:
„Wovor genau habe ich gerade Angst, wenn ich diese Entscheidung treffe?“

Benenne diese Angst innerlich konkret, z. B.:
„*Ich habe Angst, jemanden zu enttäuschen*“ oder
„*Ich habe Angst, es nicht zu schaffen.*“

Atme anschließend bewusst aus und sage dir innerlich:
„*Ich kann diese Angst spüren, und trotzdem kann ich den nächsten kleinen Schritt machen.*“

Formuliere dann einen ganz kleinen, einfachen Handlungsschritt, der dir jetzt unmittelbar möglich ist.

Diese Übung reduziert sofort den emotionalen Druck, indem sie deine Angst klar benennt und gleichzeitig dein Gehirn in den Handlungsmodus zurückführt.

07 *Negative Gedanken über dich selbst begleiten dich häufig.*

Du bemerkst, dass sich oft abwertende Gedanken in deinem Alltag einschleichen, wie „Ich kann das nicht“ oder „Ich bin nicht gut genug“. Diese Gedanken beeinträchtigen deine Lebensqualität.

Reflexion:

Welche negativen Gedanken über dich selbst tauchen regelmäßig auf?

Notizen:

07

Selbstwert-Impuls:

Negative Gedanken über dich selbst begleiten dich häufig

Humorvolle Distanzierung zu negativen Gedanken schaffen

Negative Gedanken entstehen automatisch im Gehirn – aber sie spiegeln nicht unbedingt die Realität über dich wider.

Probiere aus:

Beobachte kurz den negativen Gedanken und formuliere innerlich humorvoll und freundlich:

„Interessant! Ich bemerke gerade den Gedanken, dass ... Nicht zu glauben, was mein Gehirn manchmal so alles produziert!“

Diese bewusst humorvolle Distanzierung reduziert unmittelbar den emotionalen Druck und bringt eine freundlich-entspannte Haltung in dein Denken.

08 *Du möchtest alles perfekt machen.*

Du fühlst dich ständig unter Druck, möglichst perfekt zu sein. Fehler und kleine Unvollkommenheiten lösen starke Selbstzweifel und inneren Stress aus.

Reflexion:

Wie fühlst du dich, wenn dir etwas nicht perfekt gelingt?

Notizen:

08

Selbstwert-Impuls:

Permanenter Perfektionismus und innerer Druck

Perfektionismus entschärfen

Dein Gehirn versucht durch Perfektionismus, Fehler zu vermeiden, erzeugt dabei jedoch oft hohen Stress.

Probiere aus:

Frage dich bewusst:

„Ich möchte diese Sache gut erledigen. Was wäre in diesem Moment völlig ausreichend, um ihren Zweck zu erfüllen?“

Diese kurze Reflexion reduziert sofort den inneren Druck und schafft mehr innere Ruhe.

09 *Dein Selbstwert hängt stark von deiner Leistung ab.*

Erfolge und Leistungen definieren maßgeblich dein Selbstwertgefühl. Bleiben diese aus, fühlst du dich minderwertig und unzufrieden mit dir selbst.

Reflexion:

Wie verändert sich dein Selbstwertgefühl in Phasen ohne erkennbare Erfolge?

Notizen:

09

Selbstwert-Impuls:

Selbstwert hängt stark von
Leistung und Erfolgen ab

Den eigenen Wert unabhängig von Leistungen entdecken

Wenn dein Selbstwert stark von deinen Erfolgen abhängt, übersiehst du leicht, dass dein Wert als Mensch grundsätzlich unabhängig von jeder Leistung existiert.

Probiere aus:

Frage dich bewusst:

„Wer bin ich, wenn ich gerade nichts leisten müsste?“

Lass diese Frage kurz wirken, ohne zu bewerten.

Du öffnest dadurch die Möglichkeit, etwas zu spüren, das im Alltag oft verborgen bleibt: Deinen Wert, der einfach dadurch gegeben ist, dass du existierst – unabhängig von allem, was du tust oder nicht tust.

10 *Du fühlst dich oft grundlos „nicht gut genug“.*

Trotz objektiver Erfolge und positiver Rückmeldungen spürst du häufig ein inneres Gefühl der Unzulänglichkeit und Minderwertigkeit.

Reflexion:

Wie oft empfindest du grundlose Minderwertigkeitsgefühle trotz positiver äußerer Umstände?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sehr stark										Gar nicht

Notizen:

10

Selbstwert-Impuls:

Chronische Minderwertigkeits- gefühle trotz Erfolgen

Erfolge körperlich verankern

Chronische Minderwertigkeitsgefühle entstehen durch neuronale Muster, die positive Erfahrungen und Erfolge nur oberflächlich aufnehmen und schnell wieder vergessen.

Deshalb genügt es nicht, Erfolge rein gedanklich festzuhalten – sie müssen auch körperlich spürbar werden, um langfristig emotional integriert zu werden.

Probiere aus:

Erinnere dich an eine konkrete Situation, in der du erfolgreich warst. Frage dich:

„Wo im Körper spüre ich diesen Erfolg gerade besonders?“

Bleibe bewusst 20–30 Sekunden in dieser Wahrnehmung.

Diese Übung stärkt unmittelbar die neuronale Verbindung zu positiven Selbstwerterfahrungen.



Dein nächster Schritt

Egal, ob dich die 10 Anzeichen nachdenklich gemacht haben oder du dich darin wiederer kennst – ein guter nächster Schritt ist, deine **inneren Saboteure** besser zu verstehen.

Denn oft sind es unbewusste Muster, die dein Selbstwertgefühl schwächen – ohne dass du es sofort bemerkst.

Im kostenlosen Selbst-Check „**Die 4 inneren Saboteure**“ erfährst du:

- ✓ welche Schutzprogramme dich im Alltag am meisten ausbremsen,
- ✓ warum sie entstanden sind,
- ✓ und wie du beginnst, sie Schritt für Schritt zu verändern.

👉 Hol dir jetzt den Selbst-Check „4 innere Saboteure“ – kostenlos und direkt zum Download.



Erkenne die Muster, die dich ausbremsen

Vielleicht hast du beim Lesen der 10 Anzeichen gespürt:
Da steckt mehr dahinter.

Die eigentlichen Hindernisse liegen oft tiefer –
in unbewussten Programmen, die schon lange in dir wirken.

Genau hier setzt der **Selbst-Check „4 innere Saboteure“** an:

- ★ Du erkennst, welche Muster dich am stärksten beeinflussen.
- ★ Du verstehst, warum sie entstanden sind.
- ★ Du bekommst erste Impulse, wie du dich von ihnen lösen kannst.

👉 [Lade dir jetzt den Selbst-Check „4 innere Saboteure“ herunter – kostenlos, klar strukturiert und sofort nutzbar.](#)





Marion Wandke
Wegbegleiterin & Coach



DANKE!

Schön, dass du dir die Zeit genommen hast, dein Selbstwertgefühl zu reflektieren. Ich hoffe, dass diese Impulse dir Klarheit und Orientierung schenken konnten. Denk daran: Jeder bewusste Schritt, den du jetzt machst, bringt dich deinem Ziel näher – einem stabileren, stärkeren Selbstwertgefühl.

Wenn du Fragen oder Anregungen hast, schreib mir gern persönlich an

impulse@marion-wandke.de.

Ich freue mich von dir zu hören!

Alles Gute auf deinem Weg zu mehr innerer Sicherheit und Stärke!

Marion

BLEIB AUF DEM LAUFENDEN!

Wenn du regelmäßig wertvolle Impulse, hilfreiche Übungen und vertiefende Inhalte rund um die Themen Selbstwertgefühl und innere Stärke erhalten möchtest, dann melde dich zu meinem **kostenfreien Newsletter** an.

Freu dich auf praxisnahe, inspirierende Inhalte, die dich darin unterstützen, deinen Alltag bewusster und selbstbewusster zu gestalten!

👉 **Hier kannst du dich direkt anmelden und nichts mehr verpassen**

ICH FREUE MICH DARAUF, MIT DIR IN KONTAKT ZU BLEIBEN!

(+49) 711 – 577 00 647
impulse@marion-wandke.de
www.marion-wandke.de

© Marion Wandke
Mahatma-Gandhi-Str. 23
70376 Stuttgart



Bildnachweis:
yrabota – stock.adobe.com
Patrick – stock.adobe.com

