



# *Selbstwert- Boost*

**IN 3 SCHRITTEN ZU MEHR  
INNERER STÄRKE**

**LÖSE SELBSTZWEIFEL, SPÜRE DEINE  
INNERE KRAFT & VERTRAUE DIR SELBST**

von Bianca Fürstenberg

@harmoniequellen

# *Roadmap dieses E-Books*

SCHRITT 1: SELBSTZWEIFEL  
ENTLARVEN

SCHRITT 2: DEINE INNERE  
KRAFT AKTIVIEREN

SCHRITT 3: DICH  
SELBSTBEWUSST ZEIGEN UND  
FÜR DICH EINSTEHEN

BONUS KAPITEL

BONUS LEITFADEN

# 01



# Schritt 1

## SELBSTZWEIFEL ENTLARVEN

### Was dich wirklich zurückhält

Wir alle tragen Selbstzweifel in uns. Sie entstehen nicht aus dem Nichts – sie sind oft das Ergebnis von Erfahrungen, Aussagen, Erwartungen. Vielleicht wurde dir als Kind gesagt, du seist "zu sensibel". Vielleicht hast du erlebt, wie deine Meinung abgewertet wurde. Oder du hast einfach nie gelernt, dich selbst ernst zu nehmen.

Diese **Erfahrungen** haben Spuren hinterlassen. Und aus diesen Spuren wurden Gedanken:

- "Ich bin nicht gut genug."
- "Ich bin nicht wichtig."
- "Andere können das besser."

Der erste Schritt ist, diesen Gedanken nicht länger blind zu glauben. Denn Gedanken sind keine Tatsachen. Du darfst anfangen, sie zu **hinterfragen**.



## Warum Selbstzweifel entstehen:

- Sie wurzeln oft in der Kindheit, in Prägungen und Überzeugungen, die du nicht bewusst gewählt hast.
- Dein Gehirn möchte dich vor Schmerz, Scham oder Ablehnung schützen – und spielt deshalb auf "sicher".
- Doch Sicherheit bedeutet nicht Wachstum. Wenn du in alten Denkweisen bleibst, bleibst du auch in alten Mustern stecken.

## Mini-Übung: Die 3 größten Selbstzweifel aufdecken

Nimm dir 10 Minuten Zeit und beantworte diese Fragen schriftlich:

1. Welche drei negativen Gedanken über dich selbst kommen immer wieder?
1. Gibt es konkrete Beweise, dass sie wahr sind? Oder nur Gefühle?
1. Was würdest du deiner besten Freundin sagen, wenn sie sich genauso fühlt?



*Mindset-Shift*

"Nicht jede Stimme in meinem Kopf sagt die Wahrheit. Ich entscheide, welcher ich zuhöre."



02

## *Schritt 2*

**DEINE INNERE KRAFT AKTIVIEREN – WER  
BIST DU WIRKLICH?**



## Wer bist du wirklich?

Wenn du beginnst, deine alten Glaubenssätze zu enttarnen, entsteht Raum. Raum für eine neue Sichtweise auf dich selbst. Jetzt ist der Moment, deinen Blick bewusst auf deine Stärken zu richten. Auf das, was dich ausmacht. Was dich über Jahre hinweg geprägt, getragen und wachsen lassen hat.

Du bist so viel mehr als deine Zweifel. Du bist die Summe deiner Erfahrungen, deiner Entscheidungen, deiner kleinen und großen Erfolge. Du bist einzigartig. Und du darfst anfangen, genau das zu fühlen und zu feiern.

## Deine innere Kraft aktivieren

Wenn wir über Selbstwert sprechen, denken viele sofort an „mehr Selbstvertrauen“, „stark wirken“, „grenzen setzen“.

Aber bevor du das alles nach außen leben kannst, braucht es einen entscheidenden Schritt:

☞ **Dich selbst wieder zu fühlen. Zu erkennen. Zu sehen.**

Nicht das Bild, das du anderen von dir zeigst.

Nicht die Rollen, die du jeden Tag spielst.

Sondern das, was unter all dem liegt.

**Dein wahres Ich.**



## Wer bist du – abseits von Erwartungen, Rollen & Selbstzweifeln?

Wir wachsen in einer Welt auf, in der wir früh lernen:

- Sei brav.
- Sei vernünftig.
- Mach's allen recht.
- Pass dich an.

Und irgendwann sind wir so gut im Funktionieren, dass wir uns selbst kaum noch spüren.

**Aber da ist sie noch.**

Deine ureigene Kraft. Dein innerer Kern.  
Die Version von dir, die mutig, klar, liebevoll, frei denkt –  
und weiß, was ihr guttut.

 **Dieser Schritt ist deine Einladung, wieder bei dir selbst anzukommen.**

 *Reminder*

Du bist nicht hier, um dich klein zu halten.  
Du bist hier, um dich zu erinnern, wie kraftvoll du bist.



**Reflexion: Wer bist du, wenn du niemandem etwas beweisen musst?**

**Nimm dir einen Moment, atme tief ein und stell dir diese Fragen:**

- Was macht mich im Innersten aus – unabhängig von meiner Rolle als Mutter, Partnerin, Kollegin, Freundin?
- Welche Werte sind mir wirklich wichtig – nicht, weil ich sie gelernt habe, sondern weil ich sie fühle?
- Wann habe ich mich das letzte Mal ganz bei mir gefühlt? Wo war ich? Mit wem? Was habe ich getan?

**Schreib ganz frei auf, was kommt. Ohne Druck oder Erwartung.  
Es gibt kein richtig oder falsch.**

**Nur Ehrlichkeit mit dir selbst – und die ist heilsam.**



## Impuls aus der Praxis: „Ich bin nicht verloren – ich bin nur leise geworden.“

Viele Menschen sagen:

„Ich weiß gar nicht mehr, wer ich bin.“

Doch meistens haben sie sich nicht verloren.

Sie haben sich nur **versteckt, angepasst oder vergessen**, weil es im Alltag so laut geworden ist.

Was du jetzt brauchst, ist nicht „mehr“ – sondern **WENIGER Ablenkung**.

Weniger Perfektion. Weniger Vergleich.

Und stattdessen:

- mehr **Zuhören nach innen**
- mehr **Spüren, was du willst**
- mehr **Erlaubnis, du selbst zu sein**



## Mini-Übung: Komm in deine Kraft

### 1. Finde deinen Anker

Denk an einen Moment in deinem Leben, in dem du dich stark, frei oder mutig gefühlt hast.

Klein oder groß – egal. Vielleicht war es, als du für etwas eingestanden bist. Oder als du dich für dich entschieden hast.

✧✧ *Spür da nochmal rein. Wo war dieses Gefühl im Körper?  
Was hast du gedacht? Wie war deine Haltung?*

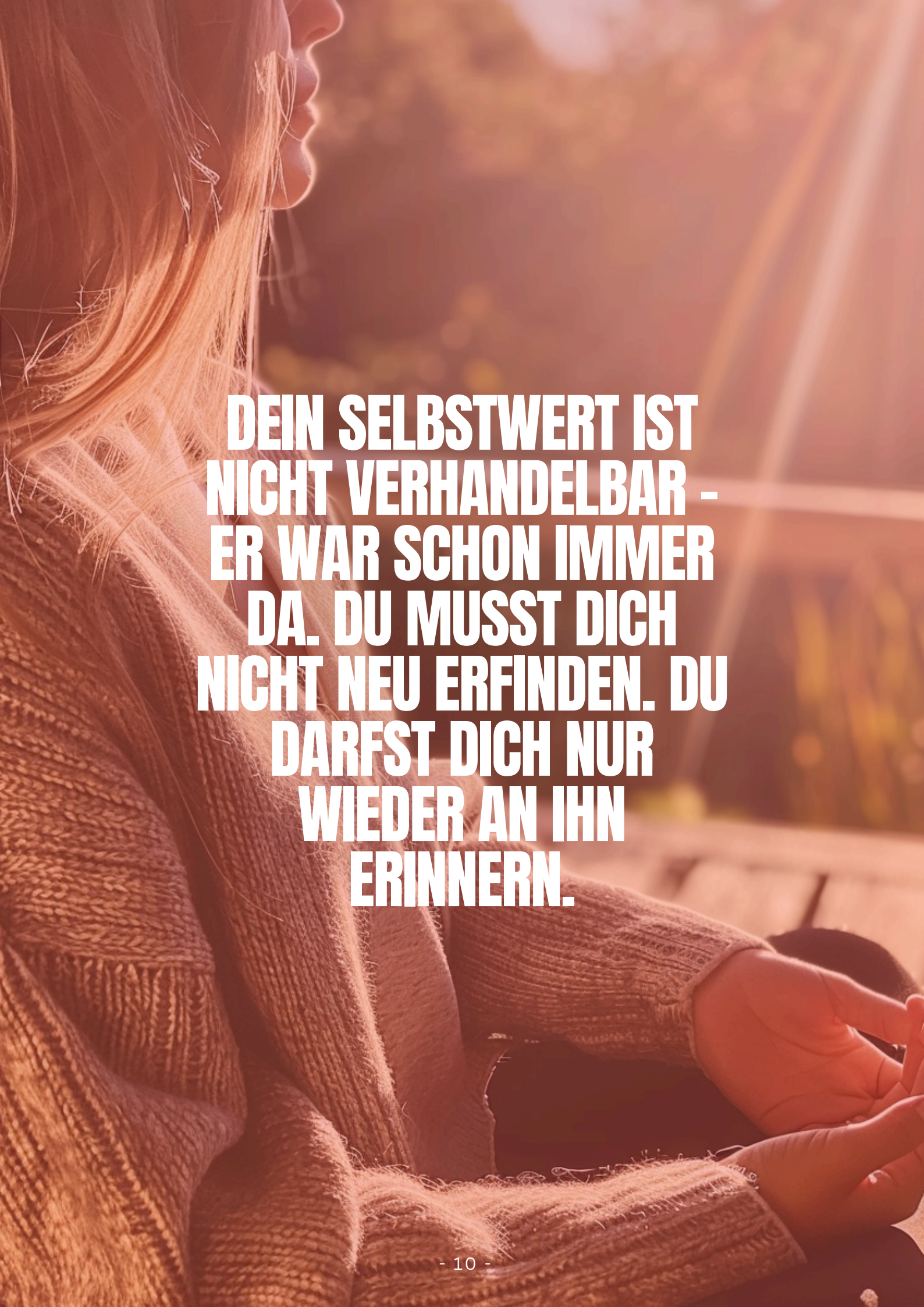
### 2. Verankere es bewusst

Lege jetzt beide Hände auf dein Herz. Sag dir innerlich:  
**„Diese Kraft ist ein Teil von mir. Ich darf sie nutzen – jederzeit.“**

Du kannst dieses Gefühl jederzeit wieder abrufen. Es gehört dir. Immer schon.

### 3. Wiederhole das Ritual

Immer dann, wenn du dich klein fühlst oder zweifelst:  
Hände aufs Herz. Erinnern. Stärken.



**DEIN SELBSTWERT IST  
NICHT VERHANDELBAR -  
ER WAR SCHON IMMER  
DA. DU MUSST DICH  
NICHT NEU ERFINDEN. DU  
DARFST DICH NUR  
WIEDER AN IHN  
ERINNERN.**



# *Schritt 3*

## **DICH SELBSTBEWUSST ZEIGEN & FÜR DICH EINSTEHEN**

**Der Moment, in dem du beginnst, sichtbar zu werden – für dich.**

Vielleicht spürst du schon jetzt, dass sich etwas in dir bewegt hat.

Du hast angefangen, deine Selbstzweifel zu entlarven.

Du hast erkannt, dass du viel mehr Stärke in dir trägst, als dir lange bewusst war.

Und jetzt kommt ein besonders wichtiger Schritt:

→ **Raus aus dem Denken. Rein ins Handeln.**

Denn ein gesundes Selbstwertgefühl zeigt sich nicht nur in deinen Gedanken – es lebt in deinen Entscheidungen, in deiner Stimme, in deinen Gesten, in deinem Auftreten.

Es zeigt sich in Momenten, in denen du für dich einsteht, Grenzen setzt oder dich zeigst, obwohl dein Herz klopft.



## Warum dieser Schritt so wichtig ist:

Wenn du immer nur wartest, bis du dich mutig fühlst ...

... wartest, bis du dich bereit fühlst ...

... wartest, bis du „perfekt“ bist ...

... dann wird sich nie wirklich etwas verändern.

### **Denn Mut kommt nicht vorher – er kommt mittendrin.**

Selbstbewusstsein entsteht nicht auf dem Sofa. Es wächst da, wo du dich traust, dich zu zeigen, auch mit zittriger Stimme, auch mit Herzklopfen.

### **Vielleicht denkst du jetzt:**

“Aber was, wenn andere mich nicht verstehen?“

“Was, wenn ich anecke oder jemand enttäuscht ist?“

“Was, wenn ich Fehler mache?“

“Was, wenn ich scheitere?“

Das sind ganz normale Gedanken – und trotzdem:

Du darfst für dich einstehen, auch wenn es unbequem ist.  
Du darfst dich zeigen, auch wenn nicht alle applaudieren.  
Und du darfst lernen, auch wenn’s mal holprig wird.

### **Denn jeder einzelne Schritt, den du für dich gehst,**

... ist ein Akt der Selbstliebe.

... ist ein Zeichen deines Wachsens.

**... ist ein JA zu dir selbst.**



## Ganz konkret: So kannst du dich im Alltag selbstbewusst zeigen:

### Hier ein paar einfache, aber kraftvolle Möglichkeiten:

- ✓ Sag laut, was du wirklich denkst. Auch wenn es nicht der Mehrheit entspricht. Deine Meinung zählt.
- ✓ Triff Entscheidungen nach deinem Gefühl – nicht nach Erwartungen. Niemand weiß besser, was richtig für dich ist, als du selbst.
- ✓ Sag freundlich, aber klar „Nein“, wenn etwas nicht passt. Du bist nicht hier, um es allen recht zu machen.
- ✓ Sprich über deine Bedürfnisse. Du darfst sagen, was du brauchst. Du darfst Raum einnehmen.
- ✓ Zieh an, was du schön findest. Nicht, was „man“ trägt. Nicht, was andere erwarten. Nur du zählst.



### Mini-Reflexion:

#### Nimm dir ein Blatt oder dein Journal und beantworte ganz ehrlich:

- In welchen Situationen wünschst du dir mehr Selbstbewusstsein?
- Was hält dich gerade noch zurück, dich zu zeigen?
- Und: Was wäre möglich, wenn du mutiger wärst?



# BONUS

## DEINE 3-TAGE-SELBSTWERT-CHALLENGE

Wenn du magst, kannst du direkt loslegen – und in drei kleinen Schritten dein Selbstbewusstsein liebevoll stärken:

### ● Tag 1: Eine klare Entscheidung treffen

Triff heute eine Entscheidung nur für dich. Ganz bewusst. Ohne Rechtfertigung. Vielleicht gehst du früher nach Hause, sprichst etwas aus, oder gönnst dir Pause.

### ● Tag 2: Einmal „Nein“ sagen

Sag heute „Nein“ zu etwas, das dir nicht guttut. Höflich. Bestimmt. Und beobachte, wie sich das anfühlt. Du musst dich nicht erklären.

### ● Tag 3: Dich feiern!

Mach heute etwas nur für dich – etwas, das dich stolz macht. Vielleicht schreibst du eine mutige Nachricht, gehst einen kleinen Schritt raus aus der Komfortzone ... und dann? FEIER DICH! 🎉



# BONUS

## KLEIN GEMACHT? NICHT MIT MIR!

### 10 Situationen & neue Wege, für dich einzustehen

✧✧ Manchmal sind es genau die kleinen, alltäglichen Momente, in denen wir uns selbst übergehen. Dieser Leitfaden zeigt dir, wie du dich sanft aber bestimmt davon befreist – und neue Stärke entwickelst.

💬 **Situation 1: Du wirst um etwas gebeten, obwohl du schon total am Limit bist.**

🧠 *Früher:*

„Na gut... ich mach's schon irgendwie.“

🌟 *Heute:*

„Ich würde dir gern helfen, aber ich merke, dass ich gerade meine eigene Energie brauche. Vielleicht ein andermal.“

🌱 *Probier mal:*

💬 Üb diesen Satz für dich:

„Ich möchte helfen – aber nicht auf meine Kosten.“

Du darfst NEIN sagen, ohne dich zu erklären. Es ist okay, dich an erste Stelle zu setzen.

## **Situation 2: Du wirst unterbrochen oder nicht ernst genommen.**

 *Früher:*

Du lächelst verlegen und ziehst dich zurück.

 *Heute:*

Du bleibst ruhig, atmest tief durch und sagst klar:  
„Lass mich kurz ausreden, das ist mir wichtig.“

 *Probier mal:*

Stell dir vor, wie du innerlich einen Schritt nach vorn machst, statt zurück.

Du darfst Raum einnehmen. Nicht laut, sondern klar.

## **Situation 3: Jemand kritisiert dich – unsachlich oder ungefragt.**

 *Früher:*

Du zweifelst sofort an dir und denkst: „Sie haben bestimmt recht.“

 *Heute:*

Du fragst dich:

„Ist das MEIN Thema – oder ihr Spiegel?“

Und du entscheidest, ob du es annehmen willst oder nicht.

 *Probier mal:*

Sag dir innerlich:

„Nicht jede Meinung über mich ist wahr.“

Du bist nicht hier, um es allen recht zu machen.

# BOMBS

## 💬 **Situation 4: Du willst etwas sagen oder teilen – aber hast Angst, dich zu zeigen.**

🧠 *Früher:*

Du denkst: „Was, wenn das peinlich wird? Was, wenn andere denken, ich weiß ja gar nicht wovon ich rede?“

🌟 *Heute:*

Du sagst: „Ich teile es trotzdem. Vielleicht hilft es jemandem. Vielleicht hilft es mir.“

🌱 *Probier mal:*

Geh kleine Schritte:

- Schreib einen ehrlichen Post.
- Sag in einem Gespräch deine Meinung.
- Stell eine Frage, die du sonst runterschlucken würdest.

Jedes „Ich zeig mich trotzdem“ stärkt dein Selbstwertgefühl.

## 💬 **Situation 5: Du vergleichst dich ständig mit anderen.**

🧠 *Früher:*

„Die ist so selbstbewusst, ich werde nie so sein...“

🌟 *Heute:*

„Ich bewundere sie – und erlaube mir, auch meine Version davon zu leben.“

🌱 *Probier mal:*

Wenn du dich vergleichst, dann liebevoll.

Nutze es als Spiegel für deine Sehnsucht – nicht als Schlagstock für dein Selbstbild.

# BOMBS

## 💬 Situation 6: Du fühlst dich übergangen – aber sagst nichts.

🧠 *Früher:*

„Ist schon okay... wahrscheinlich hab ich's nicht deutlich gesagt.“

🌟 *Heute:*

„Mir ist aufgefallen, dass mein Punkt noch nicht gehört wurde – darf ich nochmal ansetzen?“

🌱 *Probier mal:*

Trainiere kleine, klare Sätze. Zum Beispiel:  
„Darf ich das kurz ergänzen?“ oder „Ich bin noch nicht ganz fertig.“

## 💬 Situation 7: Du machst dich kleiner, um andere nicht zu verunsichern.

🧠 *Früher:*

„Ich will ja nicht angeben...“

🌟 *Heute:*

„Ich darf meine Erfolge feiern – ohne mich zu rechtfertigen.“

🌱 *Probier mal:*

Erzähle heute jemandem ganz bewusst von etwas, auf das du stolz bist.

Ohne „eigentlich“ oder „war ja nichts Großes“.

Just: Ich hab das geschafft. Punkt.

💡 **Merke:** Du inspirierst andere nicht, indem du dich zurückhältst – sondern indem du dich zeigst.



**💬 Situation 8: Du tust Dinge aus Pflichtgefühl – aber fühlst dich dabei leer.**

**🧠 Früher:**

„Ich will niemanden enttäuschen...“

**🌟 Heute:**

„Was tut MIR gut – nicht nur den anderen?“

**🌱 Probier mal:**

Bevor du zusagst oder springst: Atme kurz durch.

Frag dich ehrlich:

„Tue ich das aus Freude oder aus Angst, sonst egoistisch zu wirken?“

Und dann wähle neu – nicht perfekt, aber bewusst.

**💬 Situation 9: Du wartest auf Erlaubnis, bevor du etwas wagst.**

**🧠 Früher:**

„Wenn ich noch diese eine Ausbildung mache, DANN kann ich loslegen...“

**🌟 Heute:**

„Ich bin bereit genug. Der Rest kommt im Gehen.“

**🌱 Probier mal:**

Schreib heute den Satz auf:

„Ich bin keine Anfängerin – ich bin eine Frau mit Erfahrungen, die jetzt bereit ist.“

Und dann: Geh einen kleinen Schritt. Jetzt. Nicht später.

**💡 Merke:** Selbstwert entsteht nicht durch Zertifikate – sondern durchs Losgehen.

# BOMMS

💬 **Situation 10: Du sprichst dich nicht aus, weil du „die Harmonie nicht stören willst“.**

🧠 **Früher:**

„Ach... das bringt eh nichts, ich will keinen Streit.“

🌟 **Heute:**

„Klarheit ist oft das größte Geschenk – für mich und andere.“

🌱 **Probier mal:**

Sag heute in einer kleinen Situation ehrlich, was du denkst oder fühlst.

Ohne Drama. Ohne Schuld. Einfach nur du.

💡 **Merke:** Du darfst unbequem sein. Du darfst sichtbar sein. Du darfst dich ernst nehmen.

***Du siehst – Selbstwert zeigt sich nicht nur im großen Auftritt, sondern in den leisen Entscheidungen im Alltag.***

***In dem Moment, in dem du nicht mehr gegen dich handelst.***

# *Danke, dass du hier bist.*

Ich hoffe, du konntest neue Kraft finden, inspirierende Impulse mitnehmen – und deine innere Stärke ein Stück weit wiederentdecken.

Ich spreche aus Erfahrung: Auch ich kenne Selbstzweifel. Doch heute weiß ich, wie kraftvoll es ist, sich selbst wieder zu vertrauen. Genau deshalb teile ich mein Wissen – ehrlich, persönlich und mit ganzem Herzen.

## **Meine Vision:**

Dass du dich nicht mehr klein machst, sondern dein Potenzial erkennst und endlich lebst – voller Leichtigkeit, Klarheit und unerschütterlichem Selbstvertrauen.

Wenn du magst, schreib mir gern an [bianca@harmoniequellen.com](mailto:bianca@harmoniequellen.com) – ich freue mich über dein Feedback oder persönliche Gedanken.

Ich entwickle laufend neue Programme & Tools für deine Reise. Schau gerne auf meinem Instagram-Kanal oder meiner Website vorbei.

***Du darfst strahlen. Und du bist bereit.***

Von Herzen,

*Bianca*

@HARMONIEQUELLEN

