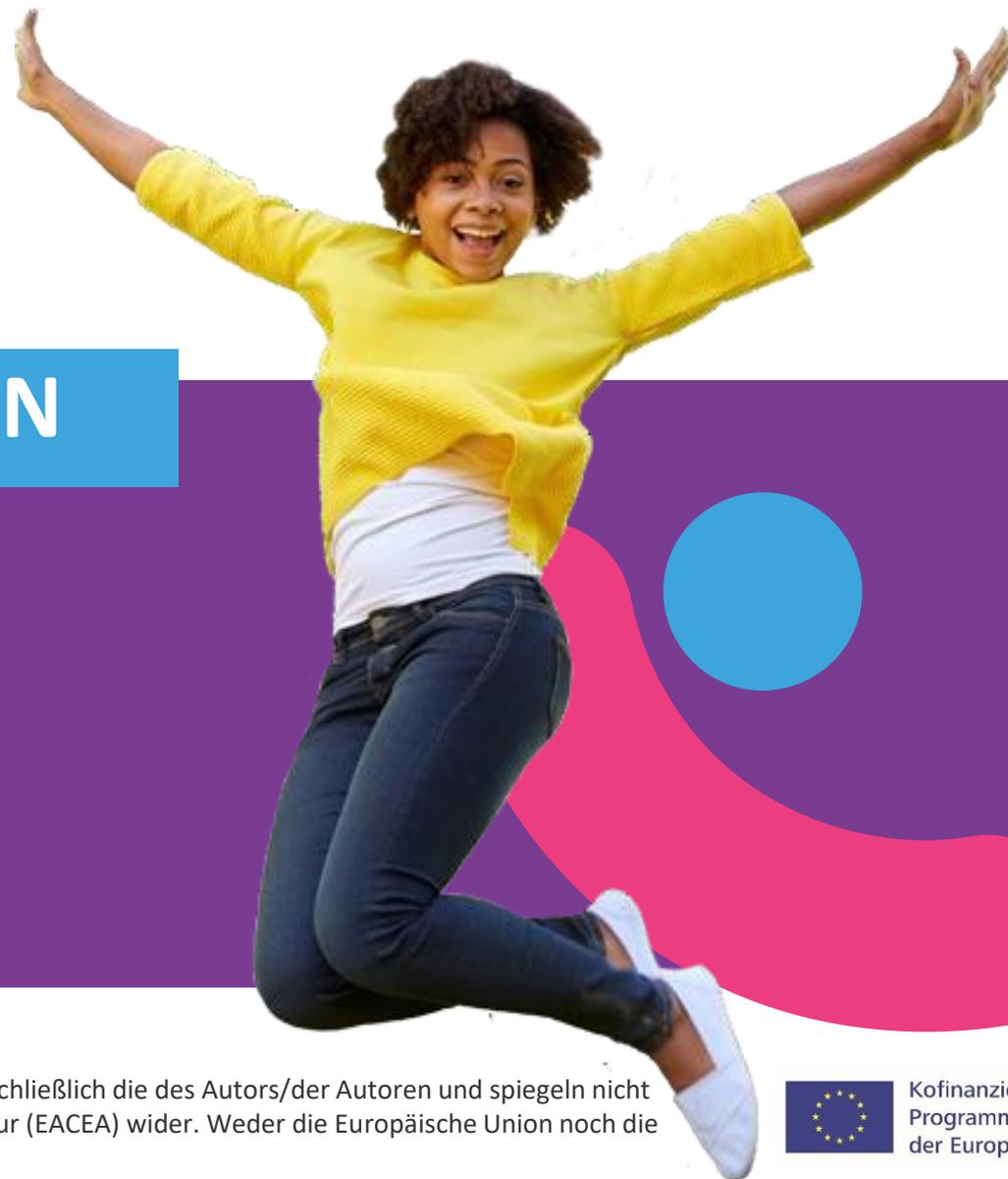


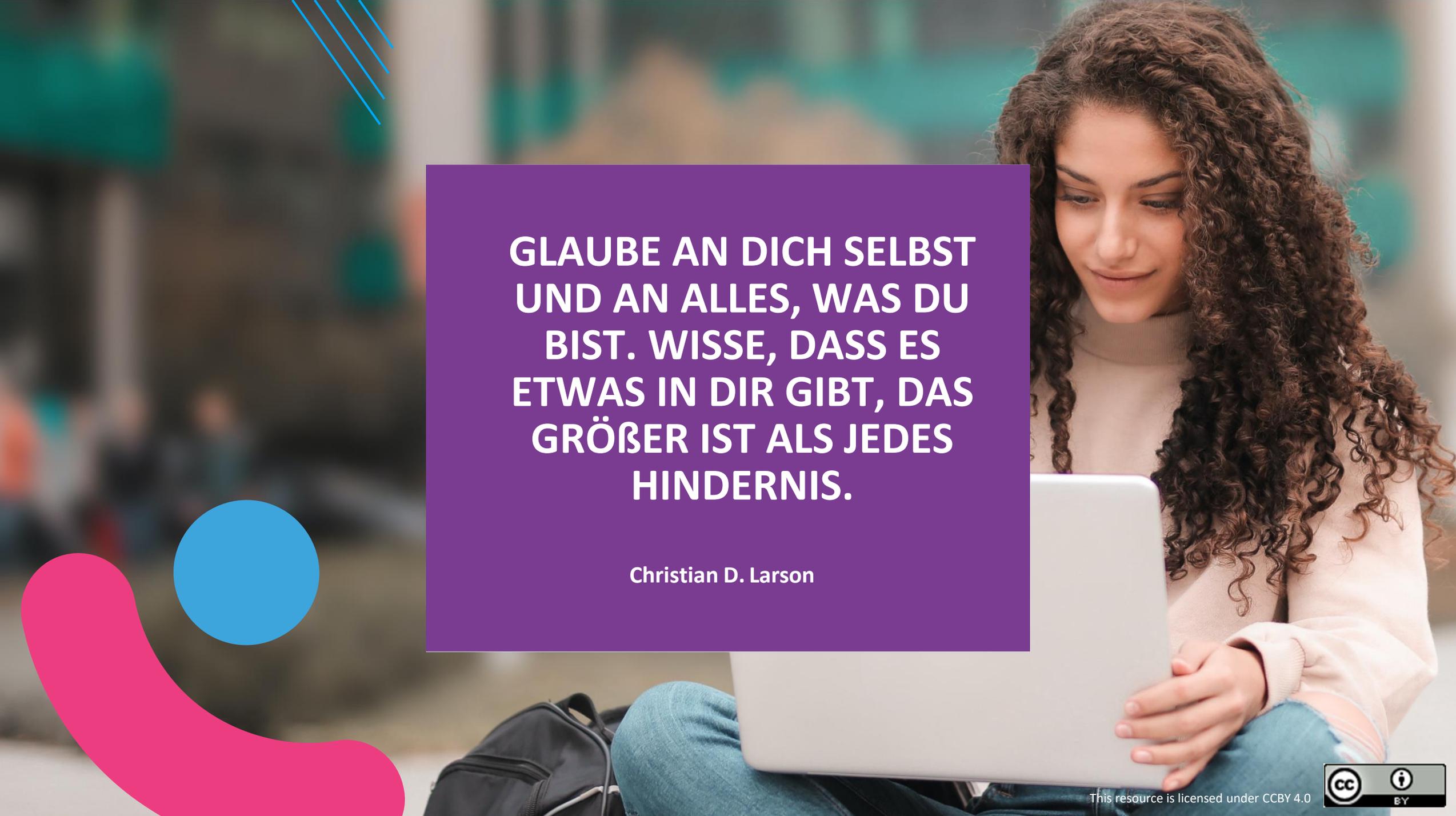
# SELBSTVERTRAUEN AUFBAUEN



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union



**GLAUBE AN DICH SELBST  
UND AN ALLES, WAS DU  
BIST. WISSE, DASS ES  
ETWAS IN DIR GIBT, DAS  
GRÖßER IST ALS JEDES  
HINDERNIS.**

Christian D. Larson



# INHALT

- 01 Einführung und Motivation
- 02 Konzept und Grundlagen
- 03 Entwicklung praktischer Fertigkeiten
- 04 Reflektion



# 01

## EINFÜHRUNG UND MOTIVATION



# Der Weg zum Glauben an sich selbst

**Frage:** Was bedeutet Selbstvertrauen für Sie? Wie wirkt es sich auf Ihre täglichen Aktivitäten aus?

- Selbstvertrauen löst einen positiven Kreislauf in unserem Gehirn aus, der unsere Fähigkeit, kreativ zu denken und Probleme zu lösen, verbessert.
- Die Neurochemie verändert sich als Reaktion auf Selbstvertrauen und setzt Neurotransmitter frei, die die Konzentration und die Entscheidungsfindung verbessern.
- Selbstbewusste Menschen sind eher in der Lage, kalkulierte Risiken einzugehen und Chancen effektiv zu ergreifen.

"Wenn man sich seines eigenen Potenzials bewusst ist und Selbstvertrauen in seine Fähigkeiten hat, kann man eine bessere Welt aufbauen." - Dalai Lama



# Die Bedeutung von Selbstvertrauen

**Wichtige Erkenntnis:** Warum Selbstvertrauen in verschiedenen Lebensbereichen wichtig ist – vom persönlichen Wachstum bis zum beruflichen Erfolg:

- Die Bewältigung von Herausforderungen ist mit einer erhöhten Widerstandsfähigkeit (Resilienz) verbunden, einer Schlüsselkomponente des Selbstvertrauens.
- Jede bewältigte Herausforderung dient als "Beweis" und stärkt unseren Glauben an unsere Fähigkeiten.
- Menschen, die sich Herausforderungen stellen, entwickeln im Laufe der Zeit bessere Bewältigungsstrategien.

**Reflexion:** Denken Sie an eine persönliche Situation aus der Vergangenheit, in der Selbstvertrauen einen Unterschied gemacht hat.

Do it,  
for you.

# Mythen über Selbstvertrauen

**Interaktive Aufgabe:** Nennen Sie gängige Mythen, die Sie über Selbstvertrauen gehört haben. Lassen Sie uns gemeinsam mit diesen Mythen aufräumen!

- Ein weit verbreiteter Mythos besagt, dass Selbstvertrauen bedeutet, dass man in allen Bereichen des Lebens selbstbewusst ist. In Wirklichkeit ist es normal, dass man sich in einigen Bereichen selbstbewusster fühlt als in anderen.
- Ein weiterer Mythos besagt, dass Selbstvertrauen etwas ist, mit dem man geboren wird. Selbstvertrauen kann jedoch im Laufe der Zeit durch Erfahrungen und Lernen entwickelt und gestärkt werden.
- Es ist ein Irrglaube, dass selbstbewusste Menschen niemals Zweifel verspüren. Die Wahrheit ist, dass selbst die selbstbewusstesten Menschen Momente der Unsicherheit haben; was sie auszeichnet, ist, wie sie mit diesen Zweifeln umgehen und darauf reagieren.

**Diskussion:** Tauschen Sie Ihre Gedanken mit einem Partner aus. Warum sind diese Überzeugungen irreführend?

# 02

## KONZEPT UND GRUNDLAGEN



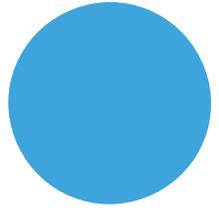
# Was ist Selbstvertrauen?

**Definition:** Verstehen Sie Selbstvertrauen als Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und Ihr Urteilsvermögen.

- Persönliche Stärken gehen über Talente hinaus; sie umfassen Ihre Fähigkeiten, Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen, die Sie einzigartig machen.
- Besinnen Sie sich auf Momente, in denen Sie sich erfolgreich gefühlt haben oder gelobt wurden - diese können Hinweise auf Ihre innewohnenden Stärken geben.
- Persönliche Stärken können auch mit dem Charakter in Verbindung gebracht werden: Eigenschaften wie Belastbarkeit, Einfühlungsvermögen und Entschlossenheit sind wichtige Aspekte dessen, was Sie ausmacht.

**Aktivität:** Schreiben Sie drei persönliche Stärken auf, die Ihr Selbstvertrauen stärken.

# Selbstvertrauen vs. Selbstwertgefühl



**Unterscheidung** zwischen Selbstvertrauen (Glaube an die eigenen Fähigkeiten) und Selbstwertgefühl (allgemeiner Wert, den Sie sich selbst beimessen).

- Beim **Selbstvertrauen** geht es darum, dass Sie sich zutrauen, bestimmte Aufgaben und Herausforderungen zu bewältigen, während sich das Selbstwertgefühl darauf bezieht, wie Sie sich insgesamt wahrnehmen und einschätzen.
- Das **Selbstwertgefühl** ist im Allgemeinen im Laufe der Zeit relativ stabil, aber das Selbstvertrauen kann aufgrund von Erfahrungen, Rückmeldungen und inneren Denkprozessen schwanken.
- Ein hohes Selbstwertgefühl bedeutet nicht unbedingt ein hohes Selbstvertrauen; Sie können sich selbst hoch einschätzen, aber dennoch in bestimmten Bereichen an Ihren Fähigkeiten zweifeln.

**Selbstreflexion: Reflektieren Sie, in welchem Bereich Sie sich selbstsicherer fühlen und warum.**



# Selbstbewusstsein – die Wissenschaft dahinter

**Erkenntnis:** Wie reagiert unser Gehirn auf Vertrauen und wie wirkt es sich auf unsere Entscheidungsfindung aus?

- Vertrauen löst eine positive Schleife in unserem Gehirn aus, die unsere Fähigkeit, kreativ zu denken und Probleme zu lösen, verbessert.
- Die Neurochemie des Gehirns verändert sich als Antwort auf Vertrauen und setzt Neurotransmitter frei, die die Konzentration und die Entscheidungsfindung verbessern.
- Selbstbewusste Menschen sind eher bereit, kalkulierte Risiken einzugehen und Chancen effektiv zu nutzen.

Kurzes Quiz: Machen Sie ein kurzes Quiz, um zu testen, ob Sie die Wissenschaft hinter dem Selbstvertrauen verstehen.

# Quiz: Selbstbewusstsein – die Wissenschaft dahinter

**Anleitung:** Beantworten Sie folgende Fragen, um Ihr Wissen zum Thema Selbstvertrauen zu testen!

**Frage 1:** Welcher Teil des Gehirns wird mit der Regulierung von Emotionen in Verbindung gebracht und spielt eine Rolle bei der Entwicklung von Selbstvertrauen?

- a) Kleinhirn
- b) Amygdala
- c) Hippocampus
- d) Frontallappen

**Frage 2:** Richtig oder falsch: Selbstvertrauen kann den Gehalt an chemischen Stoffen im Gehirn, wie Serotonin und Dopamin, verändern.

- a) Richtig
- b) Falsch

# Quiz: Die Wissenschaft hinter dem Selbstvertrauen

**Frage 3:** Welcher Neurotransmitter ist als "Selbstvertrauens-Chemikalie" bekannt, weil er dazu beiträgt, die Stimmung zu regulieren und Gefühle von Positivität und Selbstwertgefühl zu fördern?

- a) Adrenalin
- b) Dopamin
- c) Oxytocin
- d) Serotonin

**Frage 4:** Selbstvertrauen verbessert nachweislich die Leistung. Welche der folgenden Eigenschaften kann es besonders verbessern?

- a) Gedächtnisleistung
- b) Problemlösungsfähigkeit
- c) Körperliche Ausdauer
- d) Alle oben genannten Eigenschaften

# Quiz: Die Wissenschaft hinter dem Selbstvertrauen

**Frage 5:** Richtig oder falsch: Unsere Körpersprache kann unsere Neurochemie beeinflussen, was sich auf unser Selbstvertrauen auswirkt.

- a) Richtig
- b) Falsch

**Frage 6:** Sogenanntes „Power-Posing“ (Nachahmen von Siegerposen) vor einem stressigen Ereignis soll das Selbstvertrauen stärken. Was wird durch diese Übung direkt beeinflusst?

- a) Muskelkraft
- b) Hormonspiegel
- c) Intelligenz
- d) Flexibilität

# Quiz: Die Wissenschaft hinter dem Selbstvertrauen

**Frage 7:** Wie verändert das wiederholte Üben positiver Selbstgespräche möglicherweise unser Gehirn?

- a) Es vergrößert das Gehirn.
- b) Es schafft neue neuronale Bahnen, die mit positivem Denken verbunden sind.
- c) Es reduziert die Anzahl der Neuronen.
- d) Es verändert die Farbe der Gehirnmasse.

**Frage 8:** Welches Hormon, das mit Stress verbunden ist, kann durch vertrauensfördernde Aktivitäten gesenkt werden?

- a) Insulin
- b) Cortisol
- c) Östrogen
- d) Testosteron

# Quiz: Die Wissenschaft hinter dem Selbstvertrauen

**Frage 9:** Richtig oder falsch: Nur Menschen mit einem von Natur aus hohen Maß an Selbstvertrauen können ihr Selbstvertrauen durch Übung verbessern.

- a) Richtig
- b) Falsch

**Frage 10:** Studien haben gezeigt, dass die Visualisierung erfolgreicher Ergebnisse die tatsächliche Leistung verbessern kann. Dieses Phänomen ist bekannt als:

- a) Der Placebo-Effekt
- b) Die Vertrauens-Kompetenz-Schleife
- c) Mentales Training
- d) Das Erfolgssyndrom

# 03

## ENTWICKLUNG PRAKTISCHER FERTIGKEITEN



# Selbstvertrauen durch Herausforderungen aufbauen

**Lernziel:** Überwindung von Herausforderungen kann Ihr Selbstvertrauen stärken.

- Die Bewältigung von Herausforderungen ist mit einer erhöhten Widerstandsfähigkeit verbunden, einer Schlüsselkomponente des Selbstbewusstseins.
- Jede bewältigte Herausforderung dient als "Beweis" und stärkt unseren Glauben an unsere Fähigkeiten.
- Menschen, die sich Herausforderungen stellen, entwickeln mit der Zeit bessere Bewältigungsstrategien.

**Übung:** Nennen Sie eine persönliche Herausforderung, die Sie überwinden möchten. Teilen Sie sie, wenn Sie möchten, mit einer Gruppe.

# Die Kraft des positiven Selbstgesprächs

**Kompetenzentwicklung:** Lernen Sie, wie Sie negative Gedanken in positive Affirmationen umwandeln können.

- Positive Selbstgespräche können Stress und Ängste deutlich reduzieren und zu einer besseren Leistung bei verschiedenen Aufgaben führen.
- Sportler setzen positive Selbstgespräche oft als Technik ein, um ihre Leistung unter Druck zu verbessern.

**Übung:** Wandeln Sie eine negative Überzeugung über sich selbst in eine positive, ermutigende Aussage um.

# Effektive Zielsetzung

**Kompetenzentwicklung:** Lernen Sie, wie Sie Ihr Selbstvertrauen stärken können, indem Sie sich erreichbare Ziele setzen.

- Das Setzen und Erreichen kleiner, realistischer Ziele kann ein Gefühl der Erledigung schaffen, was wiederum das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärkt.
- Das Setzen von Zielen trägt zur Gedanken-Klärung bei, wodurch Ängste abgebaut und das Selbstvertrauen gestärkt werden können, da ein klarer Weg nach vorne aufgezeigt wird.
- Erreichbare Ziele wirken wie Meilensteine; jedes Mal, wenn man eines erreicht, stärkt das den Glauben an die eigenen Fähigkeiten und ermutigt einen, größere Herausforderungen anzugehen.

**Aktivität:** Schreiben Sie ein kurzfristiges Ziel und die Schritte auf, die Sie unternehmen wollen, um es zu erreichen.

# Vorbilder und Mentoren

**Inspirationsquellen:** Wie Vorbilder und Mentoren Ihr Selbstvertrauen beeinflussen können.

- Ein Vorbild oder ein Mentor kann die eigene Herangehensweise an Herausforderungen und die persönliche Entwicklung erheblich beeinflussen.
- Vorbilder, egal ob man sie persönlich kennt oder aus der Ferne bewundert, sind Beispiele für gelebtes Selbstvertrauen.
- Mentoren bieten Anleitung, Feedback und Unterstützung, die für die Entwicklung von Selbstvertrauen entscheidend sind, insbesondere in neuen oder schwierigen Bereichen.
- Die Beobachtung, wie Vorbilder und Mentoren mit Erfolg und Misserfolg umgehen, kann wertvolle Lektionen in Sachen Widerstandsfähigkeit und Selbstvertrauen vermitteln.

**Aufgabe:** Suchen Sie sich ein Vorbild oder einen Mentor. Recherchiere deren Weg und wie sie Selbstvertrauen aufgebaut haben.

# Kommunikationsfähigkeiten für mehr Selbstvertrauen

**Kompetenz-Schwerpunkt: Wie effektive Kommunikation das Selbstvertrauen stärkt.**

- Effektive Kommunikatoren werden oft als selbstbewusst, kompetent und vertrauenswürdig wahrgenommen.
- Nonverbale Signale, wie Körperhaltung und Blickkontakt, spielen eine entscheidende Rolle für eine selbstbewusste Kommunikation.
- Aktives Zuhören, ein Aspekt der Kommunikation, ist mit dem Aufbau stärkerer, einfühlsamerer Beziehungen verbunden.

**Übungsszenario:** Rollenspiel mit guten und schlechten Beispielen für nonverbale Kommunikation und deren Auswirkungen

# Überwindung der Angst vor dem Scheitern



**Resilienz aufbauen:** Misserfolge als Lernchancen zu sehen.

- Erfolgreiche Menschen sehen Misserfolge eher als Sprungbrett denn als Rückschlag.
- Die Angst vor dem Scheitern kann durch realistische Erwartungen und eine angemessene Vorbereitung auf die Aufgaben verringert werden.
- Aus Misserfolgen zu lernen, hilft dabei, Widerstandsfähigkeit aufzubauen, eine wesentliche Eigenschaft für langfristigen Erfolg und Selbstvertrauen.

**Reflektion:** Schreiben Sie auf, wann Sie etwas Wertvolles aus einem Misserfolg gelernt haben.

# 04

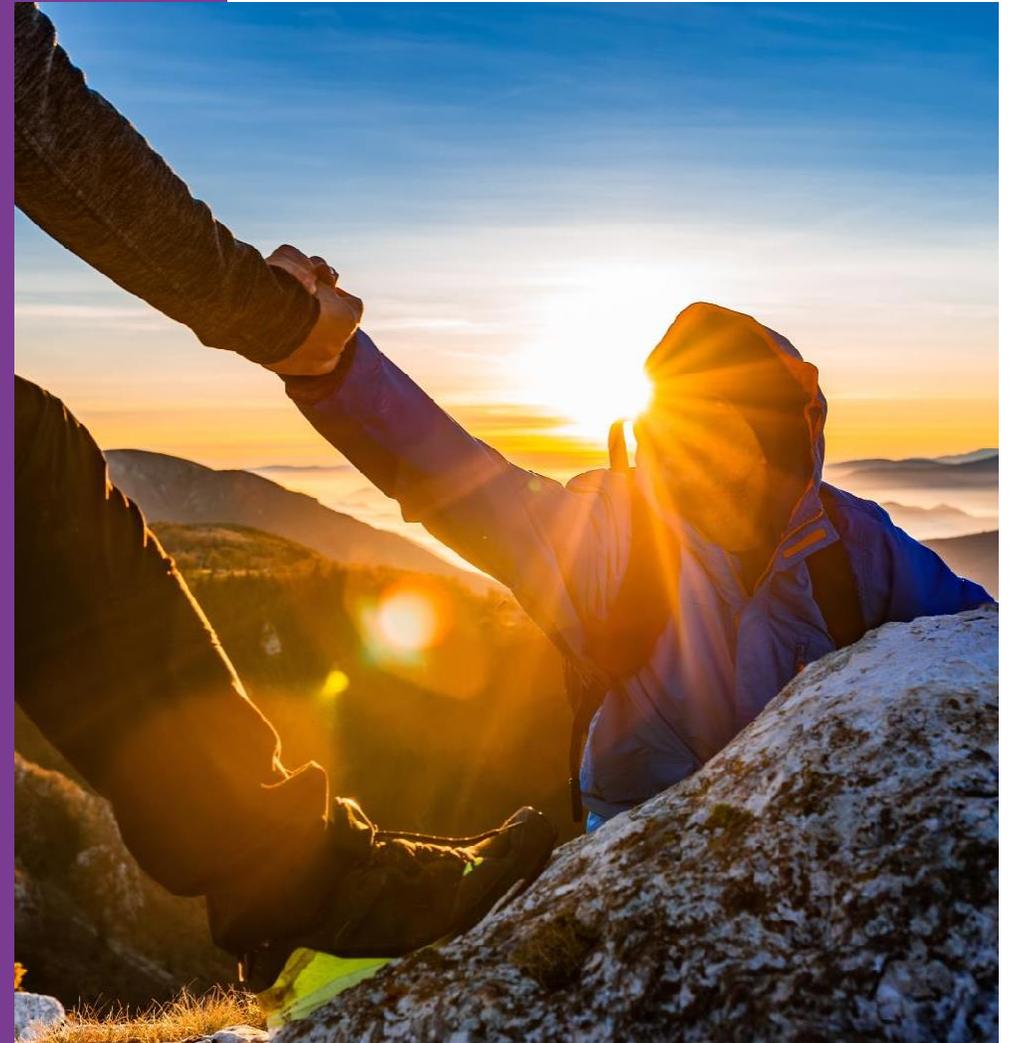
## Reflektion



# Reflektion

**Rekapitulation:** Überprüfen Sie, was Sie über den Aufbau von Selbstvertrauen gelernt haben.

**Persönliche Reflektion:** Schreiben Sie einen kurzen Text darüber, wie Sie das Gelernte in Ihrem Leben anwenden wollen.



# Der kontinuierliche Weg des Wachstums

## Ein Marathon, kein Sprint:

Sie müssen beachten, dass der Aufbau von Selbstvertrauen ein fortlaufender Prozess ist.

## Zukunftsorientierung:

Überlegen Sie sich einen Bereich, in dem Sie Ihr Selbstvertrauen weiter ausbauen möchten.

My  
confidence  
grows  
stronger  
every day

[thechiclife.com](http://thechiclife.com)

# Kreativer Ausdruck von Selbstvertrauen

## Kreative Aufgabe:

Drücken Sie Ihre Erfahrungen oder Ihr Verständnis von Selbstvertrauen durch Kunst, Schreiben oder eine andere kreative Form aus.

## Präsentation:

Stellen Sie Ihre Kreation der Klasse vor und erklären Sie, was sie über Ihr Selbstvertrauen aussagt.

NO ONE IS ME,  
THAT IS MY  
SUPERPOWER

MA



**FOLGE SIE UNS AUF  
UNSERER REISE**



**[www.entrepreneurshiplabs.eu](http://www.entrepreneurshiplabs.eu)**



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.