

# Weisheits-Training: Das eigene Selbstvertrauen wie von alleine stärken

zeitzuleben.de

Extrem einfach und extrem wirkungsvoll. Probiere es aus. **So geht es:**

1. Nimm dir dieses Dokument jeden Tag für 1–2 Minuten vor.
2. Wähle aus dem Bauch heraus ein Zitat aus (jeden Tag ein anderes) und lies und reflektiere den Text darunter für 1–2 Minuten.
3. Beantworte für dich die Frage: „Wie stark ist mein gefühltes Selbstvertrauen heute auf einer Skala von 1 bis 10?“ (1 = schlechter geht nicht und 10 = Ich bin der König/die Königin der Welt). Mach das für 1–2 Wochen. Und du wirst merken, dass sich dein Selbstvertrauen verbessert.

---

*„Beklage dich nicht über die Dunkelheit. Zünde eine Kerze an.“  
– Konfuzius*

Was ist meine Dunkelheit? Was könnte meine Kerze sein? Mehr Licht und Freude in mein Leben bringen.



---

*„Es wird einem nichts erlaubt. Man muß es nur sich selber erlauben.  
Dann lassen sich `s die andern gefallen oder nicht.“  
– Johann Wolfgang von Goethe*

Was verbiete ich mir? Was könnte ich mir erlauben? Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte? Was wird realistischerweise passieren? Mir selbst die Erlaubnis geben zu dem, was gut und richtig für mich ist, egal was die anderen denken.



*„Man muss an das glauben, was man tut – und ab und zu etwas aufmüpfig sein.“  
– Hildegard Knef*

Wo ist in deinem Leben vielleicht ein bisschen „Aufmüpfigkeit“ gefragt? Mut zur Einmaligkeit. Mut zum Eigensinn. Mut, etwas in Frage zu stellen.



---

*„Menschen, die immer daran denken, was andere von ihnen halten, wären sehr überrascht, wenn sie wüssten, wie wenig die anderen über sie nachdenken.“  
– Bertrand Russel*

Bei welchen Menschen könnte es mir wirklich egal sein, was sie von mir denken? Was wäre anders, wenn es mir wirklich egal wäre? Was ich von mir denke, ist entscheidend. Bessere deine Meinung von dir, indem du es dir verdienst.



---

*„Wenn du siehst, wie viele dir voraus sind, so denke daran, wie viele dir nachstehen.“  
– Lucius Annaeus Seneca*

Wer ist besser dran als du? Wer ist schlechter dran als du? Zu wem schaust du auf? Wer schaut zu dir auf? Was kannst du tun, damit noch mehr Menschen zu dir aufschauen? Stärker werden. Fähiger werden. Lernen, Wachsen.



---

*„Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.“  
– Bertolt Brecht*

Was ist so wichtig, dass ich darum kämpfen sollte? Wo habe ich aufgehört zu kämpfen? Wo sollte ich den Kampf wieder mit Entschlossenheit aufnehmen? Kämpferisch. Entschlossen. Wenn etwas wichtig ist, muss man auch etwas tun.



---

*„Selbstvertrauen gewinnt man dadurch, dass man genau das tut, wovon man Angst hat, und auf diese Weise eine Reihe von erfolgreichen Erfahrungen sammelt.“*

*– Dale Carnegie*

Was würde ich tun, wenn ich weniger Angst hätte oder lernen würde, meine Angst einfach auszuhalten? Womit würde ich dann anfangen? Was würde ich erreichen? Mutig sein. Es trotzdem tun. Über meinen Schatten springen. Angst aushalten.



---

*„Jeder ist ein Genie. Aber wenn du einen Fisch danach bewertest, ob er auf einen Baum klettern kann, dann lebt er sein ganzes Leben in dem Glauben, er wäre dumm.“*

*– Albert Einstein*

Wo kannst du deine Stärken besser ausspielen? Wo sind deine Schwächen nicht mehr wichtig? Wo ist dein Ort, wo du leuchten kannst? Meinen Platz finden. Meine Aufgabe im Leben. Meinen Leuchtturm. Wo ich einen Unterschied machen kann.



---

*„Ich bin, wie ich bin. Die einen kennen mich, die anderen können mich.“*

*– Konrad Adenauer*

Was denken andere von mir? Kann ich das wirklich wissen? Was hätte es für positive Folgen, wenn es mir weniger wichtig wäre, was andere denken? Und was denke ich eigentlich von mir? Gelassenheit. Schutzschild. Meinungen und Gedanken anderer prallen von mir ab. Innerlich stark und robust. Weil ich weiß, was ich will und was ich kann.



---

*„Wer nie einen Fehler beging, hat nie etwas Neues ausprobiert.“*

*– Albert Einstein*

Was könnte ich Neues ausprobieren? Was könnte ich Neues versuchen? Was könnte ich Neues lernen? So dass ich wachse und leuchte. Fehler machen. Daraus lernen. Stärker werden. Mit einem Lächeln. Fehler machen. Daraus lernen und stärker werden. Mit einem Lächeln. Wieder und wieder.



---

*„Niemand weiß, was in ihm drinsteckt, solange er nicht versucht, es herauszuholen.“  
– Ernest Hemingway*

Wann hast du dich das letzte Mal richtig angestrengt? Wann bist du das letzte Mal an den Rand deiner Grenzen gegangen? Wachsen. Auch über mich hinaus. Strecken. Grenzen überschreiten. Stolz sein.



---

*„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann,  
so ist es der Glaube an die eigene Kraft.“  
– Marie von Ebner-Eschenbach*

Was hast du schon alles bewältigt im Leben? Was hast du schon erreicht? Wann bist du über dich hinausgewachsen? Erinnerung dich an deine Kraft, an dein Können, an deine Stärke.



---

*„Wer den Kopf nicht hebt, kann die Sterne nicht sehen.“  
– Armenisches Sprichwort*

Erlaubst du dir zu träumen? Darfst du wünschen? Darfst du deine Sehnsucht spüren? Weite den Blick. Schau hoch. Schau weit. Traue dich, den Kopf zu heben.

