



DIE 5 GRÖSSTEN SELBSTWERT-KILLER

– und wie Du sie stoppst!



Herzlich Willkommen



Hallo,

ich bin Sabine Schwind von Egelstein, seit über 30 Jahren Persönlichkeitsentwicklerin und Executive Coach. Außerdem führe ich eine Praxis für Psychotherapie und Paartherapie im Süden von München.

In meiner Arbeit begegne ich täglich Menschen, die erfolgreich sind, Verantwortung tragen und nach außen funktionieren – und sich innerlich trotzdem unsicher fühlen.

Viele erleben:

- innere Zweifel
- starke Selbstkritik
- das Gefühl, nicht genug zu sein

Selbstwert entsteht jedoch nicht zufällig. Er entwickelt sich aus inneren Überzeugungen und Mustern, die wir im Laufe unseres Lebens gelernt haben.

Die gute Nachricht:

Diese Muster lassen sich erkennen – und verändern.

In diesem Guide lernst Du die fünf häufigsten Selbstwert-Killer kennen.

Du erfährst, wie sie entstehen, wie sie wirken – und was Du konkret tun kannst, um wieder mehr innere Stärke und Selbstvertrauen zu entwickeln.

Schon kleine Veränderungen im Denken können einen großen Unterschied machen.

Schön, dass Du hier bist und Dir Zeit für Dich nimmst.

Sabine Schwind von Egelstein



Die 5 größten Selbstwert-Killer

01

Selbstwert-Killer: Der innere Kritiker

02

Selbstwert-Killer: Perfektionismus

03

Selbstwert-Killer: Vergleich mit anderen

04

Selbstwert-Killer: People Pleasing

05

Selbstwert-Killer: Negative Glaubenssätze



Die 5 größten Selbstwert-Killer

Warum Selbstwert so wichtig ist

Viele Menschen glauben, Selbstwert sei etwas, das man entweder hat oder nicht hat.

Doch Selbstwert ist **kein Talent**, sondern ein inneres System aus Gedanken, Erfahrungen und Bewertungen.

Wenn Dein Selbstwert stabil ist, kannst Du:

- Kritik annehmen ohne Dich klein zu fühlen
- Entscheidungen klarer treffen
- Grenzen setzen
- Dich weniger mit anderen vergleichen
- Deine Stärken wahrnehmen

Wenn der Selbstwert dagegen geschwächt ist, zeigen sich oft typische Muster wie:

- Selbstzweifel
- Perfektionismus
- Angst vor Fehlern
- übermäßige Anpassung
- ständiger Vergleich mit anderen

In diesem Guide lernst Du **die häufigsten inneren Mechanismen kennen, die Deinen Selbstwert untergraben – und wie Du sie Schritt für Schritt verändern kannst.**





Killer 1



Der innere Kritiker

Fast jeder Mensch hat eine innere Stimme, die bewertet, kommentiert oder kritisiert.

Sie sagt Dinge wie:

- „Das war nicht gut genug.“
- „Andere können das besser.“
- „Du solltest dich mehr anstrengen.“

Oft entsteht diese Stimme früh im Leben durch Erwartungen von Eltern, Schule oder Umfeld.

Das Problem:

Mit der Zeit glauben wir dieser Stimme automatisch – selbst wenn sie übertrieben oder unfair ist.

Reflexionsfragen

1. Welche typischen Sätze sagt Dein innerer Kritiker zu Dir?
2. Notiere 3–5 Gedanken, die Du häufig über Dich denkst.
3. Welchen Namen möchtest Du Deiner Stimme im Kopf geben?
(Meiner heißt „Quatschi“ 😊)



Killer 2



Perfektionismus

Perfektionismus wirkt auf den ersten Blick positiv.

Viele glauben, er sei ein Zeichen von Engagement oder Leistungsbereitschaft.

Doch in Wirklichkeit steckt dahinter oft die Angst:

- Fehler zu machen
- kritisiert zu werden
- nicht zu genügen

Perfektionismus führt dazu, dass Menschen:

- sich ständig unter Druck setzen
- Leistungen kleinreden
- nie wirklich zufrieden sind

Reflexionsfrage

In welchen Bereichen Deines Lebens hast Du das Gefühl, alles perfekt machen zu müssen und warum?

- Beruf
- Beziehungen
- Aussehen
- Leistung



Killer 3



Der ständige Vergleich mit anderen

Unser Gehirn vergleicht automatisch. Wir alle orientieren uns an Vorbildern oder schauen, wie andere ihr Leben gestalten. Wir alle orientieren uns an Vorbildern oder schauen, wie andere ihr Leben gestalten. Das Problem entsteht, wenn der Vergleich zur Gewohnheit wird.

Heute passiert das stärker denn je und macht uns krank:

- Social Media
- beruflicher Wettbewerb
- gesellschaftliche Erwartungen

Das Problem:

Wir vergleichen oft **unsere Schwächen mit den Stärken anderer.**

Das verzerrt unser Selbstbild.

Vergleiche zeigen meist nur Ausschnitte, nicht das ganze Bild.

Du siehst selten die Herausforderungen oder Zweifel anderer Menschen.

Reflexionsfragen

1. Mit wem vergleichst Du Dich besonders häufig?
2. Wie fühlst du dich dabei?
3. Und welche deiner eigenen Stärken bleiben dadurch vielleicht unbeachtet?



Killer 4



People Pleasing (es allen recht machen)

Viele Menschen haben gelernt, Konflikte zu vermeiden und Erwartungen anderer zu erfüllen.

Das kann dazu führen, dass:

- eigene Bedürfnisse in den Hintergrund rücken
- Grenzen schwer zu setzen sind
- ein Gefühl entsteht, nicht wirklich authentisch zu leben
- Entscheidungen stark von außen abhängen

People Pleasing ist verständlich – oft entsteht es als Schutzmechanismus. Doch langfristig kann es den Selbstwert schwächen.

Reflexionsfragen

1. In welchen Situationen fällt es dir schwer, Nein zu sagen?
2. Wo passt du dich vielleicht stärker an, als es dir gut tut?



Killer S



Negative Glaubenssätze

Viele Menschen tragen innere Überzeugungen wie:

- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Ich darf keine Fehler machen.“
- „Ich muss perfekt sein.“
- „Andere sind wichtiger als ich.“

Solche Glaubenssätze wirken wie ein innerer Filter. Sie beeinflussen, wie wir uns selbst sehen – oft ohne dass wir es merken.

Die gute Nachricht: Glaubenssätze sind nicht unveränderlich.

Sie können hinterfragt und Schritt für Schritt durch hilfreichere Gedanken ersetzt werden.

Reflexionsfragen

1. Welche Gedanken über dich selbst tauchen besonders häufig auf?
2. Sind sie wirklich zu 100 % wahr – oder könnte es auch eine andere Perspektive geben?



Das war der Anfang. Nicht das Ziel.

Selbstwert-Killer sind Muster – keine Urteile über Deinen Wert.

Du kannst:

- sie erkennen
- verstehen
- Schritt für Schritt verändern

Innere Stärke entsteht durch Übung und neue Erfahrungen.

Der wichtigste Schritt ist: **Bewusstsein**

Sobald Du Deine inneren Muster erkennst, kannst Du beginnen, sie zu verändern.

Frage Dich regelmäßig:

- Ist dieser Gedanke wirklich wahr?
- Würde ich so mit einem guten Freund sprechen?
- Welche freundlichere Perspektive wäre möglich?

Selbstwert entsteht Schritt für Schritt.



Einladung zum nächsten Schritt

Wenn Du merkst, dass Dich diese Themen begleiten, bist Du damit nicht allein.
Viele Menschen wünschen sich:

- mehr innere Sicherheit
- weniger Selbstkritik
- mehr Gelassenheit im Umgang mit Erwartungen

Ich habe für Dich als nächstes einen **SELBSTWERT-NOTFALLKOFFER** mit
Soforthilfe bei Selbstzweifeln & emotionalen Triggern



Und die **innere Stärke therapeutisch** zusammen mit mir zu erarbeiten,
darum geht es in meinem **Selbstwert-Therapie Training**.

Dort arbeiten wir gemeinsam daran:

- den inneren Kritiker zu verstehen
- alte Selbstwertmuster aktiv zu verändern
- mehr innere Stabilität zu entwickeln

Wenn Du tiefer einsteigen möchtest, findest Du hier
alle Informationen zum Selbstwert-Therapie Training

