



# DER SELBSTWERT- NOTFALLKOFFER

Soforthilfe bei  
Selbstzweifeln & emotionalen Triggern





# Herzlich Willkommen ...in deinem Selbstwert-Notfallkoffer

Es gibt diese Momente, in denen ein Satz, ein Blick oder ein Schweigen ausreicht — und plötzlich zweifelst Du an Dir.

Du fühlst Dich klein.

Falsch.

Zu viel.

Oder nicht genug.

Dein Körper geht in Alarm.

Dein Kopf beginnt zu analysieren.

Und Du übernimmst Verantwortung für Dinge, die vielleicht gar nicht Deine sind.

Dieser Notfallkoffer ist für genau diese Momente.

Er hilft Dir, Dich zu stabilisieren.

Klarer zu sehen.

Und Dich nicht länger selbst zu verlieren.

Du bist nicht hier, weil mit Dir etwas nicht stimmt.

Du bist hier, weil Du beginnen willst, Dich selbst zu halten.

Und das ist Stärke.

Schön, dass Du hier bist! Deine

Sabine Schwind von Egelstein



# Inhalt

- 01 Strategie 10 SÄTZE GEGEN SELBSTZWEIFEL
- 02 Strategie 5-MINUTEN-ÜBUNG BEI TRIGGER
- 03 Strategie WAS IST WIRKLICH MEIN ANTEIL?
- 04 Strategie GRENZEN-CHECKLISTE
- 05 Strategie BEZIEHUNGSMUSTER-SELBSTTEST





# Strategie 1



## 10 SÄTZE GEGEN SELBSTZWEIFEL

Diese Sätze sind keine Schönrederei.

Sie sind gedankliche Gegenanker, wenn dein Nervensystem im Alarm ist.

**Lies sie langsam. Sprich sie laut. Wiederhole sie.**

1. Ich darf Fehler machen und bleibe trotzdem wertvoll.
2. Ein Gefühl ist kein Beweis.
3. Nur weil es sich vertraut anfühlt, heißt es nicht, dass es gesund ist.
4. Ich muss mich nicht erklären, um respektiert zu werden.
5. Die Reaktion anderer Menschen ist nicht automatisch meine Schuld.
6. Ich darf mir Zeit nehmen, bevor ich reagiere.
7. Ich bin nicht zu sensibel – ich bin bewusst.
8. Ich darf Erwartungen enttäuschen, wenn ich mich selbst schütze.
9. Ich muss nicht perfekt sein, um geliebt zu werden.
10. Ich darf Grenzen haben – auch wenn andere sie nicht mögen.

**Welcher Satz trifft dich heute am stärksten?**

**Warum genau dieser?**



# Strategie 2



## 5-MINUTEN-ÜBUNG BEI TRIGGER

**Ziel: Nervensystem regulieren, Klarheit zurückholen.**

### **Schritt 1 – Stoppen (1 Minute)**

Sag innerlich:

„Stopp. Ich reagiere gerade aus einem Trigger.“

Atme 4 Sekunden ein.

Halte 4 Sekunden.

Atme 6 Sekunden aus.

### **Schritt 2 – Benennen (2 Minuten)**

Was genau hat dich getroffen?

War es Tonfall? Kritik? Ignoriert werden?

Schreibe:

„Ich fühle ...“ (nicht: Du hast...)

### **Schritt 3 – Realitätscheck (2 Minuten)**

Beantworte:

Ist das eine Tatsache oder eine Interpretation?

Wie würde eine neutrale Person die Situation sehen?

Reagiere ich auf das Jetzt – oder auf etwas Altes?



# Strategie 3



WAS IST WIRKLICH MEIN ANTEIL?

Dieses Tool verhindert Überverantwortung:

Situation	Mein Anteil	Nicht mein Anteil

Fragen zur Klärung:

- Habe ich meine Bedürfnisse klar kommuniziert?
- Habe ich absichtlich verletzt?
- Oder übernehme ich gerade Gefühle anderer?

Merksatz:

**Verantwortung endet dort, wo Kontrolle aufhört.**



# Strategie 4



## GRENZEN-CHECKLISTE

### Beantworte ehrlich mit JA oder NEIN:

- Ich sage oft Ja, obwohl ich Nein meine.
- Ich fühle mich schnell schuldig, wenn ich absage.
- Ich erkläre meine Entscheidungen übermäßig.
- Ich passe mich an, um Konflikte zu vermeiden.
- Ich fühle mich verantwortlich für die Stimmung anderer.

### 3 oder mehr JA?

→ Dein Nervensystem verbindet Grenzen mit Gefahr.

### Neue Definition von Grenzen:

- Grenzen sind kein Angriff
- Grenzen sind Selbstführung



# Strategie S



## BEZIEHUNGSMUSTER-SELBSTTEST

Bewerte von 1 (trifft nie zu) bis 5 (trifft sehr zu):

- Ich ziehe emotional nicht verfügbare Menschen an.
- Ich arbeite hart für Anerkennung.
- Ich verliere mich schnell im Gegenüber.
- Harmonie ist mir wichtiger als Ehrlichkeit.
- Ich fühle mich schnell „zu viel“ oder „nicht genug“.

### **Auswertung:**

20+ Punkte → Anpassungsmuster

15–20 → Verlustangst

10–15 → Unsicherheitsmuster

<10 → relativ stabil

### **Reflexionsfrage:**

Welches Muster fühlt sich vertraut an – aber nicht gut?



# Das war der Anfang. Nicht das Ziel.

Wenn du dieses Workbook durchgearbeitet hast, hast du etwas Wichtiges getan:

- Du hast begonnen, dich selbst ernst zu nehmen.
- Du hast dich nicht ignoriert.
- Du hast nicht weggedrückt.
- Du hast hingeschaut.

Doch vielleicht merkst du auch:

Die Muster sitzen tiefer.  
Die Trigger kommen wieder.  
Die Selbstzweifel sind hartnäckig.  
Das ist kein Versagen.  
Das ist ein Hinweis.

Ein Notfallkoffer stabilisiert.  
Aber echte Veränderung entsteht durch Tiefe.

8 Wochen **Selbstwert Therapie Training** für innere Stärke

