

Was mich zurückhält

Ein Selbstcheck zu Selbstzweifeln und inneren Blockaden – für alle, die mehr könnten, als sie sich zutrauen.

Worum es geht

Die meisten Menschen scheitern nicht an ihren Fähigkeiten, sondern an dem, was sie sich über ihre Fähigkeiten erzählen. Diese Sätze sind so alt, dass sie sich wie Wahrheit anfühlen. Dieser Bogen zeigt Ihnen, wo der Zweifel bei Ihnen tatsächlich sitzt: in Ihrer inneren Stimme, in Entscheidungen, in der Sichtbarkeit vor anderen oder im Umgang mit Fehlern.

Nehmen Sie sich etwa 20 Minuten und einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Antworten Sie spontan; der erste Impuls ist meist der ehrlichste. Es gibt keine richtigen und keine falschen Antworten – nur Ihre.

Schritt 1 · Ihre Vermutung – vor dem Ausfüllen

Bevor Sie eine einzige Frage beantworten: Schreiben Sie in ein, zwei Sätzen auf, was Sie gerade am meisten zurückhält. Nicht lange überlegen. Sie kommen am Ende darauf zurück – die Lücke zwischen Vermutung und Ergebnis ist oft das Aufschlussreichste an diesem Bogen.

Schritt 2 · Die 24 Aussagen

Kreuzen Sie in jeder Zeile das Kästchen an, das am ehesten auf Sie zutrifft. In jedem Kästchen steht bereits Ihr Punktwert. Die Reihenfolge der Zahlen wechselt bewusst, weil manche Aussagen positiv und manche negativ formuliert sind – Sie müssen nichts umrechnen, nur am Ende jedes Bereichs die vier angekreuzten Zahlen addieren.

A Die innere Stimme

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
Ich rede mit mir selbst so, wie ich mit einem guten Freund reden würde.	1	2	3	4	5
Meine innere Stimme redet mich klein.	5	4	3	2	1
Ich kann ein Lob annehmen, ohne es sofort abzuschwächen.	1	2	3	4	5
Ich zähle abends eher meine Fehler als das, was gelungen ist.	5	4	3	2	1

Summe Bereich A

B Selbstwert

- Ich bin auch dann wertvoll, wenn ich nichts leiste.
- Ich vergleiche mich ständig mit anderen.
- Ich weiß, was ich kann.
- Ich habe das Gefühl, irgendwann fliegt auf, dass ich nicht gut genug bin.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1

Summe Bereich B

C Entscheidungen

- Ich treffe Entscheidungen und stehe dazu.
- Ich schiebe Dinge auf, weil ich Angst habe, sie falsch zu machen.
- Ich vertraue meinem eigenen Urteil.
- Ich frage so lange andere, bis ich selbst nicht mehr weiß, was ich will.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1

Summe Bereich C

D Sichtbarkeit

- Ich sage, was ich denke, auch wenn es unbequem ist.
- Ich mache mich kleiner, als ich bin, um nicht anzuecken.
- Ich kann vor anderen für mich eintreten.
- Ich vermeide Situationen, in denen ich im Mittelpunkt stehe.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1

Summe Bereich D

E Umgang mit Fehlern

- Fehler gehören für mich dazu.
- Ein Fehler beschäftigt mich noch Tage später.
- Ich kann mir selbst verzeihen.
- Seit etwas schiefgegangen ist, traue ich mich weniger.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1

Summe Bereich E

F Ins Tun kommen

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
Ich fange an, auch wenn die Bedingungen nicht perfekt sind.	1	2	3	4	5
Ich weiß, was ich will, komme aber nicht ins Handeln.	5	4	3	2	1
Ich habe in den letzten Monaten etwas gewagt.	1	2	3	4	5
Ich warte darauf, dass sich die Umstände von selbst ändern.	5	4	3	2	1
Summe Bereich F					

Schritt 3 · Ihr Profil sichtbar machen

Tragen Sie für jeden Bereich einen Punkt in das Feld ein, das Ihrem Wert am nächsten liegt, und verbinden Sie die Punkte zu einer Linie. Nicht die Höhe ist interessant, sondern die Form: wo die Linie einbricht, liegt Ihr Thema.

	4	6	8	10	12	14	16	18	20
A Die innere Stimme									
B Selbstwert									
C Entscheidungen									
D Sichtbarkeit									
E Umgang mit Fehlern									
F Ins Tun kommen									
	hier liegt Ihr Thema				gemischt		hier sind Sie stabil		

Drei Fragen an Ihr Profil: Wo ist der tiefste Punkt? Liegen die Werte eng beieinander oder bricht ein einzelner Bereich heraus? Und: Hätten Sie das vor dem Ausfüllen so erwartet?

Ein Bereich verdient einen eigenen Blick: Liegt F unter 12, während alles andere ordentlich aussieht, ist Ihr Problem nicht das Denken, sondern das Anfangen. Dann bringt Sie noch mehr Klarheit über sich selbst keinen Schritt weiter – nur ein Schritt tut das.

Schritt 4 · Nachfragen, wo es einbricht

Suchen Sie Ihren niedrigsten Bereich und beantworten Sie die beiden Fragen dazu – schriftlich, in ganzen Sätzen. Das ist der Teil, der die Arbeit macht.

A Die innere Stimme

- Welchen Satz sage ich am häufigsten zu mir selbst?
- Von wem stammt dieser Satz ursprünglich?

B Selbstwert

- Wofür schätze ich mich, unabhängig von jeder Leistung?
- Mit wem vergleiche ich mich – und was weiß ich über dessen Weg wirklich?

C Entscheidungen

- Welche Entscheidung schiebe ich gerade vor mir her?
- Was wäre das Schlimmste, wenn ich sie falsch treffe, und wie schlimm ist das wirklich?

D Sichtbarkeit

- Wo mache ich mich kleiner, als ich bin?
- Was würde passieren, wenn ich einmal sichtbar wäre?

E Umgang mit Fehlern

- Welcher Fehler beschäftigt mich immer noch?
- Was würde ich einem Freund sagen, dem das passiert wäre?

F Ins Tun kommen

- Was würde ich tun, wenn ich wüsste, dass es nicht scheitern kann?
- Was ist die kleinste Version davon, die ich diese Woche tun kann?

Schritt 5 · Ihr Satz

Jetzt kommt der Teil, den niemand für Sie übernehmen kann. Formulieren Sie in einem einzigen Satz, worum es bei Ihnen wirklich geht. So konkret, dass ein Außenstehender es verstehen würde.

Mein eigentlicher Zweifel ist ...

Woran merke ich das ganz konkret?

Eine echte Situation aus den letzten zwei Wochen. Was ist passiert, was habe ich gedacht, was habe ich getan? Ohne Beispiel bleibt jede Erkenntnis eine Behauptung.

Was davon liegt an den Umständen – und was an mir?

Beide Spalten ehrlich füllen. Wer alles bei sich sucht, zermürbt sich. Wer alles außen sucht, bleibt ohnmächtig.

Das liegt an den Umständen

Das liegt an mir

--	--

Zurück zu Schritt 1: Deckt sich das mit meiner Vermutung von vorhin?

Wenn nicht: Was habe ich übersehen – und warum vermutlich gerade das?

Mein erster Schritt in den nächsten sieben Tagen

Klein genug, dass ich ihn wirklich gehe. Mit Datum.

Bewahren Sie den ausgefüllten Bogen auf und wiederholen Sie ihn in acht bis zwölf Wochen. Die Veränderung der Linie sagt mehr aus als jeder Einzelwert.

Hinweis: Dieser Bogen ist ein Werkzeug zur Selbstreflexion und keine Diagnose. Er ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Einschätzung. Wenn Sie das Thema stark belastet, über längere Zeit anhält oder sich körperlich bemerkbar macht, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt oder mit einer psychotherapeutischen Praxis.

© Mental Armor · christian-oconnor.com · Weitergabe an Klientinnen und Klienten im Rahmen der Begleitung gestattet.