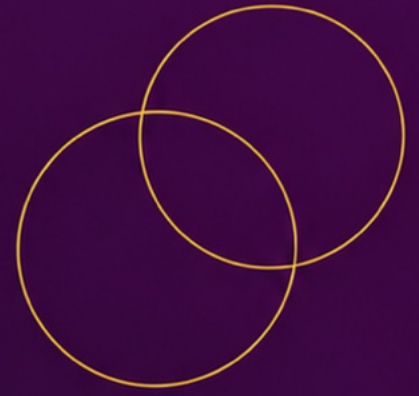


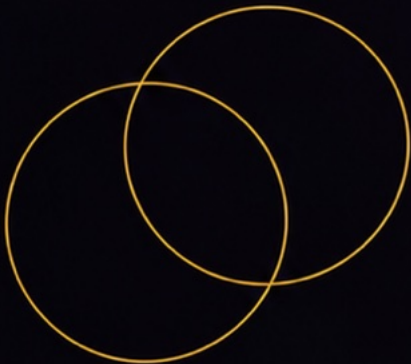
KOSTENFREIER RATGEBER



Selbstvertrauen aufbauen in 21 Tagen

*Verstehen, Handeln, Stabilisieren – in drei Wochen
zu spürbarer Veränderung im Alltag.*

GEORG T. ROESL



LIFE REVOLUTION INSTITUT

Inhaltsverzeichnis.

01	Einführung	3
02	Wer ist Georg T. Roesl?	4
03	Was ist Selbstvertrauen?	5
04	Warum Selbstvertrauen fehlt	6
05	Woche 1: Bewusstsein schaffen	7
06	Woche 2: Handeln trotz Unsicherheit	8
07	Woche 3: Stabilität aufbauen	9
08	Strategie: Gedanken aktiv steuern	10
09	Strategie: Kleine Erfolge bewusst nutzen	11
10	Strategie: Körper bewusst einsetzen	12
11	Vergleich reduzieren und Alltagstransfer	13
12	Wichtige Quellen	14
13	Ihr nächster Schritt	15

Einführung.

01

Selbstvertrauen ist kein Zufall, sondern das Ergebnis wiederholter Erfahrungen. Es entsteht, wenn Sie handeln, reflektieren und sich selbst dabei als wirksam erleben.

Unsicherheit ist ein normaler Teil von Entwicklung. Viele Menschen warten jedoch darauf, sich „bereit“ zu fühlen – und bleiben dadurch stehen. Selbstvertrauen entsteht jedoch nicht vor dem Handeln, sondern durch das Handeln selbst.

Dieser Ratgeber führt Sie über 21 Tage durch einen klaren Aufbau: Verstehen, Handeln, Stabilisieren. Ziel ist nicht Perfektion, sondern spürbare Veränderung im Alltag – Schritt für Schritt.

Sie lernen, wie Sie Selbstzweifel erkennen, neue Denkmuster aufbauen und durch kleine Handlungen ein stabiles Gefühl von Wirksamkeit entwickeln – auch dann, wenn Sie sich noch unsicher fühlen.

Die Methode ist einfach: tägliche kleine Handlungen, bewusste Reflexion und konsequente Wiederholung. Genau diese Kombination verändert Ihr inneres Erleben nachhaltig – nicht ein einzelner Durchbruch.

Wählen Sie eine Situation, in der Sie sicherer werden möchten, und nutzen Sie diese als roten Faden für die nächsten 21 Tage. Selbstvertrauen entsteht durch kleine, bewusste Schritte.

21-Tage-Aufbau



Verstehen



Handeln



Stabilisieren



Wer ist Georg T. Roesl?

02



Hallo, liebe Leser:innen,

ich bin Forscher und Autor für angewandte Psychologie und verbinde wissenschaftliche Erkenntnisse mit alltagsnaher Selbstentwicklung.

Mein Schwerpunkt liegt auf Persönlichkeitsstärkung und wirksamen Strategien zur Förderung mentaler Gesundheit.

Ich verbesserte selbst meinen Umgang mit bipolarer Störung, PTBS, Suizidgedanken und schwerer Depression.

Ich habe mehrere Bücher geschrieben über die Irrungen und Wirrungen der Psychologie und des Lebens.

Ihr Georg T. Roesl



Erfahrung



Kompetenz



Praxis



Was ist Selbstvertrauen?

Vertrauen entsteht durch Erfahrung ...

Selbstvertrauen bedeutet, sich selbst zuzutrauen, Herausforderungen bewältigen zu können. Es basiert nicht auf Perfektion, sondern auf Erfahrung – auf der Erinnerung, schon einmal etwas geschafft zu haben.

Jede Handlung, die Sie trotz Unsicherheit ausführen, stärkt dieses Vertrauen. Es ist also kein angeborener Charakterzug, sondern eine Kompetenz, die wächst – mit jeder Erfahrung, die Sie machen.

*Selbstvertrauen ist erlernbar.
Es wächst durch wiederholtes Tun –
nicht durch Warten auf das
richtige Gefühl.*

Selbstvertrauen ist mehr als positives Denken. Es entsteht aus dem Zusammenspiel von Erfahrungen, Selbstbild und Verhalten – und unterscheidet sich klar von oberflächlichem Selbstbewusstsein, das oft nur Fassade ist.

Echtes Selbstvertrauen: ruht in sich, akzeptiert Unsicherheit und handelt trotzdem.

Pseudo-Selbstbewusstsein: wirkt selbstsicher nach außen, ist innerlich aber oft fragil und vergleichsabhängig.

Drei Säulen des Selbstvertrauens



1. Selbstwirksamkeit

Das Gefühl, durch eigenes Handeln etwas verändern zu können.

→ *entsteht durch konkrete, gemeisterte Erfahrungen*



2. Selbstakzeptanz

Sich selbst mit Stärken und Schwächen annehmen können.

→ *reduziert den inneren Druck, perfekt sein zu müssen*



3. Selbstausdruck

Eigene Meinungen, Wünsche und Grenzen klar äußern können.

→ *entsteht im konkreten Tun und Sprechen*



Warum Selbstvertrauen fehlt

04



KI-generiert



1. Negative Erfahrungen

Misserfolge, Kritik, Zurückweisung in der Vergangenheit.



2. Hohe Erwartungen

an sich selbst, an „richtiges“ Verhalten oder „Fehlerfreiheit“.



3. Vergleich mit anderen

andere wirken souveräner, fähiger oder erfolgreicher.



4. Vermeidungsverhalten

Unsicherheit wird durch Vermeidung scheinbar „gelöst“.



5. Innere Stimme

kritische Selbstgespräche, oft aus früher Prägung übernommen.

Selbstzweifel sind also nicht angeboren – sie sind erlernt. Und genau das ist die gute Nachricht: Was erlernt wurde, lässt sich auch wieder verändern, durch neue Erfahrungen und neue innere Sätze.

Die 21-Tage-Struktur

Ein zentrales Problem: Veränderung braucht Wiederholung. 21 Tage sind ein bewährter Zeitraum, um neue Denk- und Verhaltensmuster spürbar zu festigen.

1

Woche 1 – Bewusstsein

eigene Muster erkennen und verstehen

2

Woche 2 – Handeln

aktiv werden, auch wenn Zweifel da sind

3

Woche 3 – Stabilisieren

Erfahrungen verankern und Routinen aufbauen

Der Fokus liegt auf täglichen kleinen Handlungen, bewusster Reflexion und konsequenter Wiederholung – das ist wirksamer als seltene große Vorsätze.



Selbstzweifel sind erlernt – und veränderbar.

Je konsequenter Sie 21 Tage dranbleiben, desto stabiler wird Ihr neues Selbstbild.



Woche 1: Bewusstsein schaffen

Eigene Muster erkennen ist der erste Schritt ...

In den ersten Tagen geht es nicht ums *Verändern*, sondern ums *Wahrnehmen*. Selbstvertrauen kann erst dann wachsen, wenn Sie genau erkennen, in welchen Situationen es schwankt – und welche inneren Sätze dabei aktiv sind.

Beobachten Sie täglich Ihre Selbstgespräche – ohne sie sofort verändern zu wollen. Schon der einfache Satz „Ich merke, dass ich gerade unsicher denke“ schafft Abstand. Sie sind dann nicht mehr im Gedanken, sondern können ihn von außen wahrnehmen.



Was das für Sie bedeutet:

Diese erste Woche legt das Fundament für alles Weitere: Erst wenn Sie Ihre eigenen Muster klar sehen, können Sie sie gezielt verändern. Bewusstsein ist die Voraussetzung für jede dauerhafte Veränderung.

Bewusstsein ist die Grundlage für Veränderung.

- 1 **Selbstgespräche beobachten** –
bewusst hinhören: was sage ich mir, wenn ich unsicher bin?
- 2 **Auslöser identifizieren** –
welche Situationen lassen Selbstzweifel besonders aufkommen?
- 3 **Körperreaktionen wahrnehmen** –
Anspannung, Atmung, Haltung – was zeigt der Körper?
- 4 **Kritische Sätze notieren** –
typische innere Sätze aufschreiben, ohne sie sofort zu bewerten.
- 5 **Distanz aufbauen** –
„Ich merke, dass ich gerade unsicher denke“ statt „Ich kann das nicht“.



Mini-Übung: Selbstgespräch-Tagebuch

Notieren Sie 7 Tage lang abends drei Beobachtungen:

1. In welcher Situation war ich unsicher?
2. Welche inneren Sätze sind aufgetaucht?
3. Wie habe ich reagiert?

Auswertung: Welche inneren Sätze tauchen besonders häufig auf?
Diese werden in Woche 2 und 3 zu Ihren wichtigsten Veränderungsstellen.



Woche 2: Handeln trotz Unsicherheit

Mut entsteht durch Handlung, nicht umgekehrt ...

In Woche 2 geht es darum, aktiv zu werden – auch dann, wenn Zweifel da sind. Die typische Falle ist, auf das „richtige Gefühl“ zu warten. Genau das wird aber selten kommen, solange Sie nicht handeln. Mut entsteht durch Handlung, nicht vor ihr.

Tun Sie täglich eine kleine Handlung außerhalb Ihrer Komfortzone – bewusst und gewählt. Es geht nicht um Heldentaten, sondern um konsistente Mini-Erfahrungen: einen Anruf machen, eine Frage stellen, einen Vorschlag einbringen, etwas Neues ausprobieren.



*Mut entsteht
durch Handlung.*



1. **Eine kleine Handlung pro Tag** –
eine konkrete, machbare Handlung außerhalb
der Komfortzone.



2. **Trotz Zweifel handeln** –
nicht warten, bis Sie sich sicher fühlen – das wäre zu spät.



3. **Klein anfangen** –
lieber regelmäßig kleine Schritte als seltene große Sprünge.



4. **Mut-Satz nutzen** –
„Ich probiere das jetzt einfach aus“ durchbricht
Vermeidungsmuster.



5. **Erfahrung sammeln** –
jede Handlung ist eine neue Erfahrung –
unabhängig vom Ergebnis.

Was das für Sie bedeutet:

Ein einfacher Satz hilft, ins Tun zu kommen:
„Ich probiere das jetzt einfach aus.“
Diese Formulierung nimmt den Druck heraus,
dass es perfekt sein muss – und schafft Raum
für echte Erfahrung.



Mini-Übung: Eine Handlung pro Tag

Wählen Sie für die kommenden 7 Tage täglich eine *kleine Handlung* außerhalb Ihrer Komfortzone.

Beispiele: einen Anruf machen, einen Vorschlag einbringen, eine Frage stellen, jemanden ansprechen.
Es soll spürbar – aber sicher umsetzbar – sein.

Notieren Sie hinterher: Was habe ich getan? Wie hat es sich angefühlt? Was nehme ich daraus mit?



Woche 3: Stabilität aufbauen

Erfahrungen verankern, Muster festigen ...

In Woche 3 geht es darum, das Gelernte zu festigen. Erfahrungen aus Woche 1 und 2 werden jetzt zu stabilen Mustern, indem Sie sie bewusst wahrnehmen und verankern. Reflexion ist dabei wichtiger als neue Aktionen – das Bestehende soll sich vertiefen.

Eine besonders wirksame Übung ist das tägliche Notieren von drei Dingen, die Sie gut gemacht haben – auch kleine. Das Gehirn registriert sonst vor allem das, was nicht geklappt hat. Mit dieser Übung trainieren Sie aktiv ein realistischeres Selbstbild.

Was das für Sie bedeutet:

Rückschritte gehören dazu – und sind kein Zeichen des Scheiterns. Wer sie als normalen Teil des Prozesses einordnet, bleibt eher dran. Selbstvertrauen ist keine gerade Linie nach oben, sondern eine Bewegung mit Höhen und Tiefen.

1

Erfolge sichtbar machen – täglich drei Dinge notieren, die Sie gut gemacht haben.

2

Routinen festigen – die Übungen aus Woche 1 und 2 weiterführen, nicht abbrechen.

3

Reflexion etablieren – bewusst zurückblicken: was hat sich in zwei Wochen verändert?

4

Selbstbild aktualisieren – alte Sätze durch neue ersetzen: „Ich kann handeln, auch wenn ich unsicher bin.“

5

Rückschritte einplanen – Schwankungen sind normal und Teil jedes Veränderungsprozesses.



*Reflexion stärkt
Selbstvertrauen nachhaltig.*



Mini-Übung: Drei-Erfolge-Tagebuch

Notieren Sie 7 Tage lang abends drei Dinge, die Sie heute gut gemacht haben:

1. Was habe ich heute trotz Unsicherheit getan?
2. Was hat überraschend gut funktioniert?
3. Worauf bin ich heute – auch wenn es klein ist – ein wenig stolz?



Strategie: Gedanken aktiv steuern

Gedanken formen Verhalten und Selbstbild ...

1



Innere Sätze erkennen

typische Selbstzweifel-Sätze konkret und wörtlich aufschreiben.

2



Sätze hinterfragen

ist das eine Tatsache oder eine alte Bewertung?

3



Realistische Alternative

„Ich kann das nicht“ wird zu „Ich kann das lernen.“

4



Neue Sätze etablieren

bewusst und mehrfach am Tag wiederholen, bis sie selbstverständlich werden.

5



Wirkung auf das Selbstbild

veränderte Sätze führen zu verändertem Verhalten und neuen Erfahrungen.

Gedanken beeinflussen Ihr Selbstbild stärker, als die meisten Menschen vermuten. Sätze wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich darf keinen Fehler machen“ werden zu inneren Glaubenssätzen, die Verhalten und Erleben jeden Tag formen – oft unbewusst.

Was das für Sie bedeutet:

Wirksam ist nicht Schönfärberei, sondern eine realistischere Alternative. Statt „Ich kann das nicht“ nutzen Sie „Ich kann das lernen.“ Statt „Ich darf keinen Fehler machen“ sagen Sie sich „Fehler sind ein Teil des Lernens.“ Diese Sätze sind glaubwürdig – und genau deshalb wirksam.

“

*Ihre Gedanken formen
Ihr Verhalten.*



Mini-Übung: Satz-Umformulierung

1. Notieren Sie drei häufige Selbstzweifel-Sätze, die Sie kennen.
2. Formulieren Sie zu jedem eine realistischere Alternative.
3. Wiederholen Sie die neuen Sätze 7 Tage lang täglich morgens und abends – bewusst und langsam.



Strategie: Kleine Erfolge bewusst nutzen

Selbstvertrauen wächst durch Wahrnehmen ...

1



Alle Erfolge zählen

auch kleine Schritte sind echte Erfolgserlebnisse, nicht zu klein.

2



Bewusst wahrnehmen

Erfolge fest verankern, statt sie sofort weiterzuschieben.

3



Sich selbst gönnen

Fortschritt darf gefeiert werden – das wirkt auf das Gehirn.

4



Sichtbar machen

Erfolge schriftlich festhalten – das verstärkt die Wirkung deutlich.

5



Maßstab anpassen

Fortschritt mit dem eigenen Vorher vergleichen – nicht mit anderen.

Selbstvertrauen entsteht durch Erfolgserlebnisse – auch durch kleine. Das Problem: Das Gehirn hat einen sogenannten Negativitätsbias und nimmt Misserfolge stärker wahr als Erfolge. Wer aktiv gesteuert, baut realistisches Selbstvertrauen auf.

Was das für Sie bedeutet:

Feiern Sie bewusst jeden Fortschritt: Halten Sie kurz inne, anerkennen Sie, was gelungen ist, und gönnen Sie sich vielleicht etwas Konkretes. Diese bewusste Pause verankert die Erfahrung im Gedächtnis – und macht sie zu einem Baustein Ihres Selbstvertrauens.

“

*Fortschritt motiviert
mehr als Perfektion.*



Mini-Übung: Erfolgs-Tagebuch

1. Notieren Sie 21 Tage lang abends drei kleine Erfolge: Was ist heute – auch im Kleinen – gelungen?
2. Lesen Sie nach 7 Tagen die Liste durch. Sie werden überrascht sein, wie viel sich tatsächlich getan hat – und wie sich Ihr Selbstbild dadurch verändert.



Strategie: Körper bewusst einsetzen

Haltung beeinflusst Gefühl und Wirkung ...

1



Aufrechte Haltung

bewusst gerade stehen oder sitzen – das verändert sofort das Gefühl.

2



Ruhige Atmung

langsame, tiefe Atmung beruhigt das Nervensystem messbar.

3



Stabiler Stand

beide Füße fest am Boden – gibt körperlich Erdung und Sicherheit.

4



Klarer Blickkontakt

Augenkontakt halten signalisiert Präsenz – nach außen und innen.

5



Ruhige Stimme

bewusst langsamer und tiefer sprechen verändert die eigene Wirkung.

Ihre Körperhaltung beeinflusst Ihr Gefühl – und Ihre Wirkung auf andere – deutlich stärker, als die meisten Menschen vermuten. Studien zeigen: Wer sich aufrichtet, fühlt sich messbar selbstsicherer und wird auch von außen so wahrgenommen.

Der Körper ist also kein Nebenschauplatz, sondern ein zentrales Werkzeug. Aufrechte Haltung, ruhige Atmung und stabiler Stand wirken sofort – und sind in jeder Situation verfügbar, ohne Vorbereitung.

Was das für Sie bedeutet:

Bauen Sie Körper-Übungen bewusst in den Alltag ein: vor wichtigen Gesprächen kurz aufrichten, in unsicheren Momenten den Stand spüren, in Pausen ein paar tiefe Atemzüge nehmen. Das sind Mini-Anker, die in Sekunden wirken.

“

*Der Körper unterstützt
Ihr Selbstvertrauen.*



Mini-Übung: 60-Sekunden-Power-Pose

1. Stehen Sie aufrecht, beide Füße fest am Boden, leicht über Hüftbreite.
2. Brust leicht öffnen, Schultern entspannt nach hinten unten.
3. Atmen Sie 60 Sekunden ruhig und tief – in den Bauch hinein.
4. Vor wichtigen Situationen kurz wiederholen – spürbarer Unterschied im Auftreten.



Vergleich reduzieren und Alltagstransfer

11

Aus Übung wird neue Selbstverständlichkeit ...

1



Eigener Maßstab

Fortschritt am eigenen Vorher messen, nicht an anderen Menschen.

2



Vergleich bewusst stoppen

Social-Media- oder Vergleichs-Trigger gezielt erkennen und reduzieren.

3



Methode wählen

eine Strategie aus diesem Ratgeber bewusst zur Hauptmethode machen.

4



Tägliche Anwendung

jeden Tag bewusst, kurz und konsequent – ohne Ausnahme.

5



Rückschritte einplanen

Schwankungen sind normal – entscheidend ist, wieder anzuknüpfen.

Vergleiche mit anderen verstärken Unsicherheit oft erheblich. Andere wirken souveräner, fähiger oder erfolgreicher – oft, weil wir nur die Außenseite sehen. Ihr Maßstab sind Sie selbst: Vergleichen Sie sich mit Ihrem eigenen Ich vor 7, 14 oder 21 Tagen.

Was das für Sie bedeutet:

Langfristige Veränderung entsteht durch Wiederholung. Wählen Sie eine der vorgestellten Methoden – die für Sie wirkungsvollste – und wenden Sie diese täglich konsequent an. Wiederholung schafft Stabilität, weit über die 21 Tage hinaus.

“

Selbstvertrauen entwickelt sich Schritt für Schritt – durch konsequentes Tun.



Mini-Übung: 7-Tage-Plan und Reflexion

1. Wählen Sie eine Methode aus diesem Ratgeber, die Sie täglich anwenden wollen.
2. Planen Sie die kommenden 7 Tage konkret: wann, wo, in welcher Situation?
3. Reflektieren Sie nach 7 Tagen: Was hat sich verändert? Was nehme ich mit?



Wichtige Quellen:

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. *Zeitschrift für Pädagogik*, 44. Beiheft, 28–53.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (2003). *SWE – Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung*. Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040–1048.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
- Nair, S., Sagar, M., Sollers, J. J., Consedine, N. S., & Broadbent, E. (2015). Do slumped and upright postures affect stress responses? A randomized trial. *Health Psychology*, 34(6), 632–641.
- Roesl, G. T. (2023). *Die MHR-Methode – Den mentalen Kompass neu einstellen*.

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Für Fragen kontaktieren Sie uns doch bitte direkt:

Orientierung finden – erste Schritte sicher gehen

KONTAKT



Georg T. Roesl
LIFE REVOLUTION INSTITUT



+49 (0)911 – 95 03 58 00



hello@georg-roesl.de



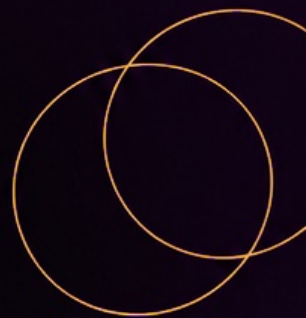
www.georg-roesl.de

*Ein kostenfreier Ratgeber für mehr Mut,
Klarheit und innere Stabilität.*

“

*Selbstvertrauen entwickelt sich
Schritt für Schritt – durch konsequentes Tun.*

– Georg T. Roesl



LIFE REVOLUTION INSTITUT GMBH
FORSCHER UND AUTOR FÜR ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE

RATGEBER • SELBSTVERTRAUEN

KI-HINWEIS

Texte und Illustrationen wurden mit Unterstützung von KI erstellt
und redaktionell geprüft. Verantwortlich: Life Revolution Institut GmbH.