



SELBSTSICHERHEIT TRAINIEREN

Strategien für mehr
Leichtigkeit und
Selbstbewusstsein im Alltag.



Praxis Winkler
PSYCHOTHERAPIE

www.winkler-psychotherapie.de

Hi, ich bin Anna

Ich bin Approbierte Psychotherapeutin in eigener Praxis und online als Psychologische Beraterin tätig. Unabhängig davon, wo sich meine Klient:innen gerade aufhalten, stehe ich bei Unsicherheiten oder Alltagskrisen mit offenem Ohr und Empathie zur Seite.

In 8 Jahren Berufserfahrung in eigener Praxis, Kliniken und der freien Wirtschaft durfte ich viele Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenslagen bei ihren Problemen begleiten, den eigenen Weg (wieder) zu finden.

Willst auch du dein Leben selbst in die Hand nehmen? Legen wir los!



x Anna Winkler



WAS DICH HIER ERWARTET

01

INNERER KRITIKER

Jeder kennt es: die innere Stimme, die bewertet. Aber hat der Kritiker wirklich recht?

02

ERFOLGS-CHRONIK

Selbstsicherheit braucht Zeit, sich zu entwickeln. Und sie braucht Beweise dafür. Welche hast du?

03

DAS ABER-SPIEL

Gedanken sind keine Fakten. Also glaub nicht alles, was du denkst!

04

WAS, WENN ES GUT WIRD?

Wir malen uns oft das Schlimmste aus. Was wäre, wenn wir uns stattdessen ausmalen: Was, wenn es gut wird?



01 *Der Innere Kritiker*

Kennst du die “besten Hits” deines inneren Kritikers? Die Sätze, die er bei allen sich bietenden Gelegenheiten wiederholt? Und zwar mit einer Selbstsicherheit, die uns keine Sekunde daran zweifeln lässt, dass es tatsächlich so ist?

Welche Sätze sagt dein innerer Kritiker am häufigsten?

In welchen Situationen ist er besonders laut?

In welchen Situationen hatte der Kritiker nicht recht?



02

Die Erfolgs-Chronik

Selbstsicherheit wächst durch Beweise. Unser Gehirn braucht Fakten über unsere Erfolge und Kompetenzen. Und zwar immer wieder!

Nenne drei Momente, in denen du mutig warst (egal wie klein):

Situation:

1) _____

2) _____

3) _____

Deine Stärken dabei:

1) _____

2) _____

3) _____



03 Das Aber-Spiel

Gedanken sind keine Fakten!

Sondern nur Gedanken. Wir haben jeden Tag unzählige davon und nur manchen davon schenken wir so große Aufmerksamkeit. Außerdem können wir lernen, sie zu verändern und sie zu hinterfragen.

Eine Möglichkeit dazu ist das Aber-Spiel:

Beispiel:

“Ich kann das nicht” > “Ich kann das **noch nicht, aber** kann es lernen”

Welche negativen Gedanken hast du?

Welche “Abers” kannst du ergänzen?



04 Was, wenn es gut wird?

Kennst du das, dass du dir genau ausmalst, was bei deiner Präsentation alles schief laufen wird und wie schnell dein Herz dabei schlagen wird? Oder wie klein und unsicher du dich fühlen wirst, wenn du deiner Kollegin die Meinung sagst?

Diese Gedanken sind eigentlich nur eine von vielen verschiedenen Möglichkeiten, wie eine Situation ablaufen kann. Wir sind nur so sehr davon überzeugt, dass es genau so passieren wird, dass wir uns Alternativen gar nicht anschauen. Aber genau das machen wir jetzt!

Welche Situation macht dir derzeit Angst?

Wenn wir uns vorstellen, dass du dabei selbstischer wärst, wie wäre(n)....

deine Körperhaltung _____

deine Gedanken _____

deine Emotionen? _____

dein Puls? _____

deine Atmung? _____

Wie fühlt sich diese Vorstellung an? Vielleicht wird die Situation ja auch tatsächlich so!



Du möchtest diese Themen vertiefen?

Lass uns
gemeinsam dein
Selbstvertrauen
stärken.



Mehr Infos unter:
www.winkler-psychotherapie/beratung



Onlineberatung ersetzt keine Psychotherapie. In einer Onlineberatung können psychische Erkrankungen nicht behandelt werden. Onlineberatung ist eine Selbstzahlerleistung.



Praxis Winkler
PSYCHOTHERAPIE

www.winkler-psychotherapie.de

Copyright

© 2026 Alle Inhalte dieses Workbook sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt bei Anna Winkler, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet.

Die Vervielfältigung und Weitergabe für den privaten Gebrauch ist ausdrücklich erwünscht – eine kommerzielle Nutzung oder Bearbeitung bedarf jedoch meiner schriftlichen Zustimmung.

© 2026 - Anna Winkler | www.winkler-psychotherapie.de

