

# STANDORT-CHECK SELBSTWERT

## **STARK VON INNEN - NICHT NUR, WENN'S GUT LÄUFT**

Im Aussen erfolgreich, im Inneren oft unsicher. Kennst du dieses Spannungsfeld?

Verantwortung zu übernehmen heisst noch lange nicht, sich selbst sicher zu fühlen. Selbstwert bedeutet, dich unabhängig von Leistung oder Anerkennung als wertvoll zu empfinden.

Selbstvertrauen ist das Zutrauen in deine Fähigkeiten, Entscheidungen und Wirkung. Beide beeinflussen deine Haltung, deine Kommunikation und ob du unter Druck bei dir bleiben kannst.

Wer ein starkes Team führen will, braucht nicht nur Fachwissen und Strategie. Sondern das Vertrauen in sich selbst.

Dieses Kapitel hilft dir, deinen Selbstwert ehrlich zu reflektieren und deinem Selbstvertrauen neue Kraft zu geben.

Beantworte die Fragen intuitiv. Es geht nicht um richtig oder falsch – sondern um Ehrlichkeit mit dir selbst.

Datum \_\_\_\_\_

**1**

Wie stabil ist mein Selbstwertgefühl, unabhängig von beruflichem Erfolg oder Feedback?

---

---

---

---

**2**

In welchen Situationen spüre ich Unsicherheit, trotz Kompetenz oder Erfahrung?

---

---

---

---

# STANDORT-CHECK SELBSTWERT

**3**

Welche inneren Gedanken schwächen mein Selbstvertrauen immer wieder?

---

---

---

---

---

**4**

Worauf habe ich bisher mein Selbstwertgefühl aufgebaut – Leistung, Anerkennung, Vergleiche?

---

---

---

---

---

**5**

Was traue ich mir aktuell (noch) nicht zu, obwohl ich es eigentlich könnte?

---

---

---

---

**6**

Welche innere Haltung würde mich selbst stärken, auch wenn im Aussen nicht alles rund läuft?

---

---

---

---