

Einzeltraining: Selbstzweifel überwinden – Erfolge genießen

Impostor-Phänomen erkennen und meistern

Die Selbstzweifel merkt man dir nicht an, aber im Kontakt mit anderen machst du dich innerlich automatisch kleiner, fühlst dich irgendwie unterlegen. Objektiv besteht dazu kein Anlass, mit deinen Leistungen sind alle zufrieden und doch hast du die Angst „aufzufliegen“. Lob magst du nicht unbedingt glauben, eher denkst du Glück und Zufall eine Rolle gespielt oder andere wollen einfach nur freundlich sein. Im Gegenteil fühlst du dich vielleicht auch unter Druck gesetzt, das Lob zu rechtfertigen und arbeitest umso mehr bis zur Erschöpfung. Das geht nicht nur dir so, sondern ist als Impostor-Phänomen bekannt. Dieses Einzeltraining zeigt dir deinen Weg aus diesen andauernden Selbstzweifeln.

Wähle aus diesen Themen aus:

Dynamiken von Selbstzweifeln

- Nutzen und Nachteile von Selbstzweifeln.
- Der Teufelskreis des Hochstapler-Selbstkonzeptes.
- Prägungen aus der eigenen Biographie erkennen.
- Abwertung erbrachter Leistungen und der Drang nach Perfektion.

Eigene Ressourcen aktivieren

- Zwei Bewertungssysteme.
- Selbstzweifel: Gedanke oder Gefühl?
- Meine positive Erwartung: Wie sollte es sein?

Eine neue Haltung finden

- Ein tragfähiges Motto-Ziel formulieren.
- Unbewusste und unerwünschte Mechanismen auflösen.
- Passive Verstärkung durch Priming-Effekte.

Embodiment

- Emotionen regulieren.
- Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Gedächtnis.
- Gezielter Einsatz des Körpers als Ressource.

Transfer in den Alltag

- Neue Automatismen etablieren.
- Besprechung individueller Ereignisse.
- Vorbereitung auf schwierige Situationen.

Dein Nutzen

- Du kannst deine guten Leistungen als solche anerkennen.
- Du entgehst der Perfektionismus-Falle.
- Du strahlst größere Sicherheit aus.
- Du kannst deine eigenen Positionen mit größerer innerer Überzeugung vertreten.
- Dein Selbstwertgefühl und deine Zufriedenheit steigt.
- Du gelangst zu mehr psychischem Wohlbefinden.

Hinweis zu deiner persönlichen Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Teilnehmer:innenkreis

Alle Fach- und Führungskräfte

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



Personal Trainer



Arnulf Krandick

Ich schaffe einen geschützten Raum, in dem Wissen Bedeutung bekommt: anregend, individuell und nachhaltig bereichernd.

Wissen kann man heutzutage aus der KI beziehen, handlungswirksam wird es erst im Abgleich mit den eigenen Erfahrungen und dem Austausch mit anderen. Dafür Sorge ich - mit kurzen Impulsen, die bewegen.



Ellen Schulz-Krandick

Derzeit keine Vita verfügbar

Details zur Weiterbildung

Einzeltraining | Online

4 Stunden

Teilnahmegebühr

€ 1.140,- zzgl. MwSt.

€ 1.356,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/42640

E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de