



Erste Hilfe bei Selbst- zweifeln

Tief durchatmen und meditieren: Beim Meditieren geht vor allem darum, nicht ständig alles zu bewerten. Schaffst du das bei der Meditation, dann kannst du es auch auf dein Schreiben übertragen.

Hör auf dich zu Vergleichen: Überprüfe deinen Konsum. Gibt es Instagram-Kanäle, Berichte, Interviews, die dir nicht guttun? Geh diesen eine Weile aus dem Weg.

Mal dir das Worst-Case-Szenario aus: Überlege dir, was im schlimmsten Fall passieren kann. Gar nicht so dramatisch, oder?

Schreibe ein Erfolgstagebuch: Indem du deine Erfolge festhältst und dir überlegst, was du schon alles erreicht hast, kannst du dein Selbstbewusstsein stärken.

Nimm dir weniger vor: Schau dir deine To-Do Liste an und überlege, ob du dir nicht vielleicht zu viel vornimmst. Wenn du deine Liste nie schaffst, dann kann das ziemlich am Selbstwert knabbern.

Erste Hilfe bei Selbst- zweifeln



Schreibe Morgenseiten: Das Konzept aus "Der Weg des Künstlers" von Julia Cameron hilft bei Selbstzweifeln und Schreibblockaden. Setz dich morgens als erstes vor ein leeres Blatt und lasse alle Gedanken ungefiltert fließen. Danach ist Platz im Kopf für Kreativität.

Das meiste ist Handwerk: Mache dir bewusst, dass Schreiben viel mehr mit Handwerk zu tun hat als mit Talent. Ist das nicht großartig? Das heißt, wenn du weiter machst, wirst du immer besser!

Suche dir ein anderes Hobby: Es kann helfen, sich mal mit etwas völlig anderem zu beschäftigen. Bass spielen, Italienisch lernen, Flamenco tanzen. Hauptsache du konzentrierst dich auf etwas Neues und lässt den inneren Kritiker und Perfektionisten zu Hause.

Suche Austausch: Sprich über deine Zweifel. Du wirst schnell merken, dass es anderen genauso geht, wie dir.

Lass dich loben: Zeige deine Texte wertschätzenden Menschen. Deinen Eltern, deinem Partner, Geschwistern oder Freunden – jemandem, der dir sagt, dass du toll bist. Manchmal brauchen wir ein bisschen Bauchpinselei!