

Ich bin nicht gut genug- ist das wahr?

Danke, dass du dir die Zeit nimmst, für Dich.

Dass du dir dieses PDF heruntergeladen hast, ist bereits ein grosser Invest — in dich, in deinen Umgang mit dir selbst und in das Thema, das viele kennen, aber wenige wirklich anschauen wollen: das Gefühl, nicht gut genug zu sein.

Dieses Gefühl kann zwei sehr unterschiedliche Dinge tun.

Es kann ein Antrieb sein — ein „Ok, ich bin noch nicht da, aber ich gehe trotzdem los.“

Oder es kann ein KO sein — ein „Dann lass ich es lieber.“

Beides kennen wir. Beides ist menschlich.

Auf den nächsten Seiten findest du vier Übungen, die dir helfen, anders mit diesem Gefühl umzugehen — nicht es wegzumachen, sondern es zu nutzen.

Fühl dich frei, mit der Übung zu starten, die dich gerade am meisten anspricht. Es gibt keine richtige Reihenfolge.

Deine Reise – und meine Einladung an dich:

✉ Schreib mir: nicole@nicolewenk.de

Für Feedback, Austausch oder auch wenn du Unterstützung bei deinem eigenen Prozess benötigen solltest.

Folge mir gerne auch auf meinen Kanälen:

- https://www.instagram.com/nicolewenk_

- https://www.youtube.com/@nicole_wenk

Newsletter:

- <https://nicolewenk.de/newsletter/>

Los geht's! 👉 Nutze die nächsten Seiten.

Liebe Grüsse, Nicole

Jede
Glaubensüberzeugung
kommt immer mit einer
Frage - Ist das wirklich
wahr?



⚠ Dieses Dokument darf ohne meine ausdrückliche Zustimmung nicht vervielfältigt oder verkauft werden.



www.nicolewenk.de

Tipp 1 – Bau ein „Noch“ ein.



Statt: „Ich bin nicht gut genug.“

Versuch mal: „Ich bin noch nicht gut genug.“

Klingt nach einer Kleinigkeit — ist es aber nicht.

Das kleine Wort „noch“ verändert die gesamte Energie des Satzes. Es nimmt den Druck heraus, sofort und perfekt zu sein. Es sagt: Wo ich gerade bin, ist ein Zwischenstopp — kein Endurteil. Es macht es leichter, das Jetzt zu akzeptieren, ohne innerlich dagegen zu kämpfen. Und meistens kämpfen wir ja genau dagegen — oft ohne es überhaupt bewusst zu merken.

Übung

Formuliere Sätze für DICH, nach diesem Muster:

„Ich bin noch nicht gut genug [in xy] — und das ist OK.“

Zum Beispiel:

- Ich bin noch nicht gut genug darin, fließend Englisch zu sprechen — und das ist OK.
- Ich bin noch nicht gut genug, um mit meiner Idee zum Chef zu gehen — und das ist OK.
- Ich bin noch nicht gut genug darin, vor anderen zu sprechen — und das ist OK.

Schreib deine Sätze auf:

Ich bin noch nicht gut genug in _____ — und das ist OK.

Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal dashed lines for writing practice.

Raum für Randnotizen:



887.
negativ

Oder das Gefühl: Ich komme nie dahin.

Denn der Mensch, den du gerade bewunderst oder beneidest, war irgendwann auch da, wo du jetzt bist. Er hatte seinen eigenen Startpunkt. Seine eigenen Zweifel. Sein eigenes „Ich bin nicht gut genug.“

Denk an jemanden, mit dem du dich gerade vergleichst.

- Was hat dieser Mensch gemacht, um dahin zu kommen, wo er jetzt ist?
- Wie ist er mit Rückschlägen umgegangen?
- Was hat ihn weitermachen lassen, auch wenn es schwer war?
- Welche Hürden hatte er — die ich vielleicht gar nicht sehe?
- Was kann ich von diesem Menschen lernen?
- Was würde er wohl zu mir sagen, wenn er wüsste, dass ich gerade denke: „Ich bin nicht gut genug“?

Wir sind so trainiert, auf das zu schauen, was noch fehlt, was noch nicht klappt, was andere besser können. Dabei übersehen wir oft, was wir schon alles gelernt, aufgebaut und gemeistert haben. Und das ist einiges! Du wirst es sehen.

Nimm dir ein Blatt Papier - oder nutze auf dieser Seite die Zeilen und liste auf: Worin bist du gut? Alles darf rein. Wirklich alles. Auch das, was dir selbstverständlich vorkommt. Gerade das.

Nicht als Ego-Boost. Sondern als Erinnerung.

Diese Liste stärkt dein Jetzt — und zeigt dir gleichzeitig: Wenn ich das alles lernen konnte, dann kann ich auch das Nächste lernen.

Das hier ist eine Übung für den Moment, in dem du in etwas besser werden willst — aber dein Kopf schon beginnt, dir das auszureden, bevor du überhaupt den ersten Schritt gemacht hast.

Nimm ein Blatt Papier und sammle alle Gedanken:

- Nutze diesen Termin, um zu lernen, zu recherchieren, mit jemandem zu sprechen, etwas auszuprobieren oder einfach dranzubleiben. Diese Liste darf sich verändern. Schritte dürfen kleiner werden, größer werden, sich verschieben. Das ist kein Makel — das ist Prozess.

Bonus – Deine Pocket-Erinnerung

8 Fragen. 8 Kärtchen. Eine für jeden Tag — oder für genau den Moment, in dem du sie brauchst.

Druck diese Seite aus, schneide die Kärtchen aus und nimm sie mit.

In die Tasche, den Geldbeutel, ans Notizbuch.

Zieh einfach eine — und lass die Frage einen Moment bei dir sein.

Worin bin ich heute schon
gut genug gewesen — auch
wenn es klein war?

Was würde ich einer besten
Freundin sagen, die gerade
denkt, sie ist nicht gut
genug?

Was halte ich gerade für ein
Versagen — das in Wirklichkeit
ein Lernschritt ist?

Was mache ich heute — auch
wenn ich noch nicht perfekt
darin bin?

Welcher kleine Schritt bringt
mich heute meinem „Noch
nicht“ ein Stückchen näher?

Was kann ich bereits — das
ich vor einem Jahr noch nicht
konnte?

Wofür darf ich mir heute auf die
Schulter klopfen — ganz ohne
Wenn und Aber?

Was zieht mich gerade an —
auch wenn ich noch nicht
daran glaube?