

30 Tage Selbstwirksamkeit trainieren

Mit täglichen Übungen, Reflexionsfragen und kleinen Herausforderungen für mehr Selbstvertrauen, Resilienz und innere Stärke.

Warum Selbstwirksamkeit so wichtig ist

Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung, Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können. Wer seine Selbstwirksamkeit stärkt, entwickelt mehr Resilienz, Motivation und Mut für Veränderungen. Dieses 30-Tage-Programm hilft dir dabei, kleine tägliche Erfolge sichtbar zu machen und nachhaltig neue Gewohnheiten aufzubauen.

Tag 1

Übung: Schreiben Sie heute drei Dinge auf, die Sie gut können.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 2

Übung: Sprechen Sie eine Herausforderung laut aus und formulieren Sie direkt eine Lösungsidee.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 3

Übung: Planen Sie bewusst eine Aufgabe, die Sie bisher aufgeschoben haben.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 4

Übung: Führen Sie heute ein Gespräch mit besonders positiver Körpersprache.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 5

Übung: Notieren Sie einen früheren Erfolg und analysieren Sie, warum er gelungen ist.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 6

Übung: Machen Sie heute bewusst etwas außerhalb Ihrer Komfortzone.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 7

Übung: Loben Sie sich selbst für einen kleinen Fortschritt.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 8

Übung: Setzen Sie sich ein Mini-Ziel für die nächsten 24 Stunden.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 9

Übung: Reflektieren Sie, welche Gedanken Sie am häufigsten bremsen oder blockieren.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 10

Übung: Ersetzen Sie einen negativen Gedanken durch einen konstruktiven Satz.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 11

Übung: Bitten Sie heute aktiv um Feedback.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 12

Übung: Starten Sie Ihren Tag ohne Social Media.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 13

Übung: Führe Sie eine Aufgabe konsequent zu Ende.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 14

Übung: Schreiben Sie einen motivierenden Brief an Ihr zukünftiges Ich.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 15

Übung: Erkennen Sie bewusst eine Ihrer Stärken an.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 16

Übung: Machen Sie 20 Minuten konzentrierte Deep Work.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 17

Übung: Sagen Sie heute bewusst einmal freundlich „Nein“.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 18

Übung: Schreiben Sie drei Dinge auf, die Sie heute beeinflussen können.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 19

Übung: Testen Sie eine neue Routine.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 20

Übung: Feiern Sie einen kleinen Erfolg des Tages.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 21

Übung: Lerne Sie heute etwas Neues für 15 Minuten.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 22

Übung: Visualisieren Sie ein Ziel für die nächsten 6 Monate.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 23

Übung: Fragen Sie sich: Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 24

Übung: Übernehmen Sie heute Verantwortung für eine schwierige Aufgabe.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 25

Übung: Führen Sie ein kurzes Erfolgsjournal.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 26

Übung: Nutzen Sie bewusst positive Selbstgespräche.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 27

Übung: Achten Sie auf Ihre Sprache: weniger „muss“, mehr „ich entscheide“.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 28

Übung: Reflektieren Sie Ihre Energiequellen.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 29

Übung: Schreibe Sie Ihre größten Fortschritte der letzten 30 Tage auf.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Tag 30

Übung: Formulieren Sie Ihr persönliches Selbstwirksamkeits-Manifest.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Handlung hat mir Energie gegeben?
- Was möchte ich morgen bewusst besser machen?

Notizen:

Abschluss & persönliche Erkenntnisse

Nach 30 Tagen haben Sie zahlreiche kleine Erfahrungen gesammelt, die Ihre Selbstwirksamkeit stärken. Wichtig ist nicht Perfektion, sondern Kontinuität. Nutzen Sie dieses Workbook regelmäßig, passen Sie die Übungen an Ihren Alltag an und erkennen Sie bewusst Ihre Fortschritte.