Checkliste

Erkenne und durchbreche deine Selbstsabotage-Muster

Selbstreflexion für mehr Erfolg und persönliches Wachstum

CHALLENGE LEADERSHIP
www.challengeleadership.de

Kennst du das Gefühl, dass du dich selbst ausbremst? Du hast Ziele, Ambitionen und Fähigkeiten – doch irgendwie sabotierst du dich unbewusst? Selbstsabotage kann viele Formen annehmen: Perfektionismus, Prokrastination, Selbstzweifel oder Angst vor Erfolg. Besonders Führungskräfte und Unternehmer*innen sind oft betroffen, da sie unter hohem Druck stehen und viele Entscheidungen treffen müssen.

Diese Checkliste hilft dir, deine eigenen Muster zu erkennen und Strategien zu entwickeln, um dein volles Potenzial zu entfalten. Beantworte die Fragen ehrlich und notiere deine Gedanken, um wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen.

1. Erkenne deine Selbstsabotage-Muster

Beantworte die folgenden Fragen, um herauszufinden, in welchen Bereichen du dich selbst blockierst:

✅ **Perfektionismus:**

- Muss alles, was ich tue, perfekt sein? Fühle ich mich unwohl, wenn etwas „nur“ gut genug ist?
- Verzögere ich Entscheidungen oder Projekte, weil ich Angst habe, nicht alle Risiken bedacht zu haben?
- Habe ich Schwierigkeiten, Aufgaben zu delegieren, weil ich denke, dass niemand sie so gut machen kann wie ich?

✅ **Prokrastination (Aufschieben):**

- Erledige ich oft unwichtige Aufgaben, um mich von größeren oder schwierigeren abzulenken?
- Fühle ich mich oft gestresst, weil ich Dinge auf den letzten Drücker erledige?
- Vermeide ich bestimmte Aufgaben, weil sie mich aus meiner Komfortzone zwingen?

✅ **Selbstzweifel & Impostor-Syndrom:**

- Frage ich mich oft, ob ich meinen Erfolg wirklich verdient habe?
- Vergleiche ich mich häufig mit anderen und glaube, dass sie besser sind als ich?
- Habe ich Angst, dass andere merken könnten, dass ich „gar nicht so gut bin“?

✅ **Angst vor Erfolg oder Misserfolg:**

- Habe ich manchmal das Gefühl, dass mein Leben sich zu sehr verändern könnte, wenn ich meine Ziele erreiche?
- Fühle ich mich unwohl, wenn ich Anerkennung oder Lob erhalte?
- Sabotiere ich unbewusst meinen Erfolg, weil ich Angst vor den Konsequenzen habe?

2. Strategien zur Überwindung von Selbstsabotage

Nutze diese Fragen, um gezielte Lösungsstrategien zu entwickeln:

📝 **Selbstbewusstsein & Reflexion:**

- Welche der oben genannten Muster erkenne ich bei mir?
- Welche Situationen oder Auslöser führen dazu, dass ich mich selbst sabotiere?
- Gibt es bestimmte Glaubenssätze, die mich ausbremsen (z. B. „Ich muss alles allein schaffen“)?

📝 **Neues Mindset entwickeln:**

- Was wäre die schlimmste Konsequenz, wenn ich Fehler mache? Ist diese Angst realistisch?
- Wie kann ich meine Sicht auf Fehler als Lernchance statt als Scheitern umwandeln?
- Welche positiven Veränderungen könnten eintreten, wenn ich mein Potenzial voll entfessele?

📝 **Konkrete Schritte zur Veränderung:**

- Was ist eine kleine Handlung, die ich heute tun kann, um mein Sabotage-Muster zu durchbrechen?
- Wen könnte ich um Unterstützung oder Feedback bitten, um meine blinden Flecken zu erkennen?
- Wie kann ich meine Routinen so gestalten, dass sie mich bei meiner persönlichen Weiterentwicklung unterstützen?

Allgemeine Hinweise zur Nutzung dieser Checkliste

- Sei ehrlich zu dir selbst – es gibt kein richtig oder falsch.
- Notiere deine Antworten schriftlich, um deine Fortschritte besser nachvollziehen zu können.
- Wiederhole diese Reflexion in regelmäßigen Abständen, um deine Entwicklung zu überprüfen.
- Falls du feststellst, dass bestimmte Muster tief verwurzelt sind, kann ein Coaching oder Mentoring wertvolle Unterstützung bieten.

💡 **Tipp:** Selbstreflexion ist der erste Schritt zur positiven Veränderung. Lass dich nicht entmutigen, wenn es Zeit braucht – kleine Schritte führen langfristig zu großen Veränderungen!