

Seelen*Liebe* ❤️



Wenn Selbstzweifel dich quälen ...

Liebe Leserin, lieber Leser,

wann immer du diesen Newsletter liest, hoffe ich, dass du es dir bequem gemacht und eine ruhige Minute hast, um dich mit dem Thema und mit dir selbst zu beschäftigen.

Das Thema heute:

Wenn Selbstzweifel dich quälen ... 😞

In meiner Arbeit der Persönlichkeitsentwicklung ist es mein größtes Ziel, die Potenziale eines Menschen zu entdecken

und zur vollen Blüte zu bringen. 🙏

Das ist für mich auch der Weg zu Glück, Zufriedenheit und Erfülltsein: Wenn ich alle meine Talente und Fähigkeiten lebe und das mit Lust, fühle ich mich erfüllt und zufrieden. 😊

Doch das ist für viele Menschen ein langer Weg – hin zur Selbsterkenntnis und zu dem

Mut, sich zu trauen, sich zu zeigen. 👍

Und auf diesem Weg gibt es viele Blockaden. Zu diesen Blockaden gehören immer wiederkehrende Selbstzweifel. Vielleicht kennst du die Fragen auch, die dann manchmal auftauchen:

- 👉 **Darf ich das überhaupt?**
- 👉 **Kann ich das überhaupt?**
- 👉 **Was sagen die anderen Leute?**
- 👉 **Habe ich ein Recht dazu?**
- 👉 **Ist das nicht egoistisch?**
- 👉 **Sind Träume nicht Schäume?**
- 👉 **Bin ich gut genug?** 🤔

Diese Fragereihe könntest du bestimmt mit deinen persönlichen Selbstzweifeln noch ergänzen. 😊

Der innere Kritiker kennt immer ein Argument dagegen.

Wie kann ich mich vor selbst schützen?

Wie kann ich am besten mit Selbstzweifeln umgehen? 😬

Dabei ist es wichtig, zu erkennen, woher diese Zweifel oder diese kritische innere Stimme kommt.

- 👉 Das mag an alten, erlernten Glaubensmustern liegen, die noch Macht über mich haben.

- 👉 Es kann aber auch die Stimme meiner Mutter oder meines Vaters sein, die immer noch in mir spricht.

- 💡 Je deutlicher ich erkannt habe, aus welcher Ecke die Selbstzweifel kommen, desto eher kann ich zwischen meinen eigenen Wünschen, meiner eigenen Stimme und den fremden Stimmen unterscheiden.

- 💡 Je stärker ich in Kontakt mit mir selber bin, desto besser spüre ich, welche Stimme gerade spricht.

- 💡 Dann kann ich mich auch bewusst für meine eigene Stimme, meine eigenen Wünsche, meine eigenen Visionen entscheiden.

Da ich weiß, dass das bei vielen ein großes Thema ist, werde ich zu den Bereichen Selbstzweifel und alte Glaubenssätze in den nächsten Monaten **zwei Heilabende** anbieten. Sie werden online stattfinden und du kannst dich gerne unter dem untenstehenden Link dafür anmelden.

Für die kommende Woche wünsche ich dir, dass du immer wieder auf deine innere Stimme hören kannst und die Dinge tust, mit denen du voll im Einklang bist. ❤️

Meine nächsten Termine:

Heilabende online

Schuldgefühle

Heilabende online

NEU:Selbstzweifel und alte Glaubensmuster

[Infos und Termine hier](#)

**Spirituelle Familienaufstellungen
samstags, 10 - 16 Uhr**

in meiner Heilpraxis

nächster Termin zum Thema

Geschwisterkonstellationen und -dynamiken:

Samstag, 13.09.2025

Für diese Aufstellung ist noch 1 Platz frei!

[Infos, weitere Termine und Anmeldung hier](#)

Interviews mit Teilnehmerinnen der Heilabende und Familienaufstellungen findest du

[auf meinem YouTube-Kanal](#)

Herzlichst



Barbara

