

# **Selbstzweifel – wenn man sich selbst der größte Kritiker ist**

Von Julia, Selin und Luisa

Jeder Mensch hatte in seinem Leben schon mal Selbstzweifel. Sie treten vor allem in der Pubertät auf, aber auch als Erwachsener zweifelt man manchmal an sich selbst. Dieses Zweifeln ist eigentlich ganz normal. Das eigene Verhalten zu überprüfen ist wichtig, um sich selbst verbessern zu können. Doch manchmal übertreibt es der innere Kritiker. Man hat das Gefühl, der einzige zu sein, der nichts auf die Reihe bekommt. Man fühlt sich zu hässlich, zu dick, zu unsportlich. Jeder kennt diese Gedanken. Kein Wunder, unsere Gehirne werden täglich mit Bildern von perfekten Körpern, Haaren, Gesichtern, Häusern und mehr überflutet. Ob auf Social Media oder im Fernsehen. Wir leben in einer Zeit der Selbstoptimierung. Fälschlicherweise vergleichen wir uns mit den trügerischen Bildern, denn ihre Perfektion ist meist auch nur das Werk eines Bearbeitungsprogramms. Vor allem auf Instagram findet man kaum ein unbearbeitetes Bild. Die meisten solcher Bilder stammen von Prominenten, mit denen wir uns dauernd vergleichen, weil sie unsere Vorbilder sind. Diese Vergleiche können sehr schädlich enden und sogar zu Essstörungen führen. Außerdem sinkt man immer tiefer in einen Teufelskreis aus Selbstzweifeln: Durch den Vergleich mit scheinbar perfekten Vorbildern entstehen die Selbstzweifel. Dadurch sinkt das eigene Selbstvertrauen immer tiefer. Man traut sich weniger Dinge zu, fängt keine neuen Projekte an, weil man Angst hat zu scheitern. Und dann

folgt wieder der Vergleich mit Anderen. Sie scheinen viel mehr Dinge zu können und zu erreichen. Sie trauen sich mehr Dinge zu. Schließlich geht dann alles wieder von vorne los. So isoliert man sich weiter und weiter von seinem Umfeld.

Doch wie kommt man wieder aus diesem schwarzen Loch heraus? Manchmal hilft es schon, sich mal zu überwinden, Sport zu machen zum Beispiel. Einfach, um sich besser zu fühlen. Doch wenn man schon so tief in seinen Selbstzweifeln versunken ist, oder sich sogar Essstörungen oder sonstige psychische Probleme entwickelt haben, sollte man sich auf jeden Fall an eine Vertrauensperson wenden oder sich psychologische Hilfe suchen. Und auch, wenn man gerade keine Selbstzweifel hat, sollte man sich immer wieder vor Augen führen, dass niemand perfekt sein kann und, dass jeder sich mit all seinen Fehlern so akzeptieren und lieben sollte wie er ist, auch, wenn einem das manchmal schwer fällt.