

Ein neuer Job kann aufregend sein. Gleichzeitig kommen oft Zweifel: Bin ich gut genug? Schaffe ich das wirklich? Genau hier hilft dir Selbstvertrauen. Mit ein paar einfachen Schritten kannst du lernen, mehr an dich zu glauben – und dich mutig auf neue Chancen einzulassen.

## Warum Selbstvertrauen so wichtig ist

Selbstvertrauen bedeutet, dass du dir etwas zutraust. Es heißt nicht, dass du alles perfekt kannst. Vielmehr vertraust du darauf, dass du Herausforderungen Stück für Stück meisterst. Dieses Vertrauen macht dich stark – im Bewerbungsgespräch, im neuen Team und im Alltag.

Ein Beispiel: Du hast noch nie mit einem bestimmten Programm gearbeitet. Wenn du aber darauf vertraust, dass du dazulernen kannst, gehst du entspannter an die Aufgabe heran.

## Kleine Schritte bringen große Wirkung

Viele denken, Selbstvertrauen sei angeboren. Das stimmt nicht. Du kannst es täglich ein bisschen mehr aufbauen. Wichtig ist, dass du klein anfängst.

- Setze dir erreichbare Ziele – etwa, ein Vorstellungsgespräch gut vorzubereiten
- Feiere kleine Erfolge – z. B. ein gutes Feedback von einer Person
- Übe regelmäßig – Wiederholung gibt Sicherheit

So wächst dein Selbstvertrauen Schritt für Schritt.

Einen hilfreichen Ratgeber dazu findest du hier.

## Lerne, positiv mit Fehlern umzugehen

Niemand ist fehlerfrei. Selbstvertrauen heißt auch, mit Rückschlägen klarzukommen. Versuche, Fehler nicht als Beweis für Schwäche zu sehen, sondern als Lernchance.

Wenn du in einem Gespräch ins Stocken gerätst: Notiere dir die Frage, überlege dir später eine bessere Antwort, und nutze sie bei zukünftigen Gesprächen.

Mehr zum Thema, was gibt dir Sicherheit im Vorstellungsgespräch, findest du in unserem Blogartikel: **„Notizen im Vorstellungsgespräch“**

## Stärke durch Vorbereitung

Aufmerksamkeit und Vorbereitung geben dir Sicherheit.

- Recherchiere das Unternehmen (Website, aktuelle News)
- Übe typische Fragen laut – allein oder mit einer vertrauten Person
- Plane Kleidung, Anfahrt und Pufferzeiten

So kannst du Stress reduzieren und fokussiert bleiben. Einen nützlichen Leitfaden findest du hier.

## Selbstvertrauen im Alltag trainieren

Selbstvertrauen wächst nicht nur bei großen Aufgaben – auch im Alltag.

- Sprich bewusst klar und freundlich mit anderen
- Halte Blickkontakt, wenn du redest
- Stehe aufrecht, atme tief, lächle

Übungsidee: Such dir täglich eine Situation, in der du mutig klein starten kannst – zum Beispiel im Gespräch mit einer neuen Kolleg:in oder beim Teilen einer Idee im Meeting.

# Unterstützung suchen - das macht dich stärker

Selbstvertrauen heißt nicht, all das allein schaffen zu müssen. Hilfe anzunehmen zeigt Größe. Rede mit Freund:innen, Familie oder Kolleg:innen über deine Zweifel. Du wirst überrascht sein, wie oft andere dich positiver sehen, als du dich selbst.

## Fazit: Du darfst dir mehr zutrauen

Selbstvertrauen ist kein Geschenk, sondern ein Muskel, den du trainierst. Mit kleinen Schritten, positiver Einstellung und guter Vorbereitung wirst du mutiger – und traust dir den nächsten Job zu.

Unser Tipp: Schreib heute drei Dinge auf, die du gut kannst – und schau später drauf, wenn die Zweifel wiederkommen.

Und hier geht´s zum [adevis Stellenmarkt](#).

---

---

---

---