

Profi Freistein: Wie kommt man an (mehr) Selbstbewusstsein?



Typisch für junge Menschen ist, dass sie nicht mit Selbstbewusstsein auf die Welt kommen, sondern es Schritt für Schritt entwickeln müssen.

In der Schule entsteht dabei oft ein doppelter Druck. Zum einen natürlich schriftliche Arbeiten und mündliche Noten. Aber dann auch noch die Angst, sich zu blamieren – verbunden mit der Enttäuschung über eine schlechte Note.

Wenn es gut läuft im Leben, wächst mit den Jahren das Selbstbewusstsein – und viele wundern sich rückblickend, warum sie dieses Gefühl nicht schon viel früher hatten.

Die gute Nachricht: Man muss nicht warten, bis das Leben alles richtet. Schülerinnen und Schüler können ihr Selbstbewusstsein aktiv aufbauen. Die folgenden Punkte bieten Anregungen, über die man nachdenken – und die man auch ausprobieren kann.

Tipps, die beim Aufbau von Selbstbewusstsein helfen können

Rechts kann man sich schon mal notieren, was einem zu den Punkten einfällt.

1. Mach kleine Erfolgsschritte sichtbar – sie bilden das Fundament für größere Entwicklung.
2. Arbeite regelmäßig in Zweier-Teams: Man erklärt mehr, versteht mehr und fühlt sich sicherer.
3. Stoppe negative Selbstgespräche frühzeitig – Gedanken dürfen auftauchen, aber sie sollen keinen festen Platz bekommen.
4. Schau dir Strategien von anderen ab (Modelllernen): Stärke verbreitet sich durch Nähe.
5. Mut zur Unvollkommenheit: Fang an, auch wenn du dich noch unsicher fühlst.
6. Finde heraus, welche Situationen dir Kraft geben – und suche sie häufiger auf.
7. Nutze Strukturen wie feste Lernzeiten oder kleine Rituale, um Stabilität zu schaffen.
8. Hol dir soziale Unterstützung – und biete sie selbst an.
9. Reduziere Vergleichsdruck: Konkurrenz lenkt vom eigenen Weg ab.
10. Erkenne Entscheidungsmomente: Wann mache ich mich kleiner, als ich bin – und warum?
11. Nutze digitale Sicherheitsnetze wie ChatGPT, um angstfrei Fragen zu stellen und Ideen zu testen.
12. Erkenne, dass jeder irgendwo Experte ist – besonders im Deutschunterricht, wenn man sich vorbereitet.
13. Stärke dein Selbstbewusstsein, indem du anderen etwas erklärst: Ob Nachhilfe, Hausaufgaben-Arbeitsteilung oder Abiturvorbereitung – wer erklärt, wächst.

Übrigens: Ihr habt sicher gemerkt: Wir hatten hier so viel Selbstbewusstsein, mit der angeblichen Unglückszahl 13 zu schließen 😊

Mehr Tipps, Fragen und eigene Ideen können jederzeit über unsere Website eingebracht werden (siehe Fußnote) – wir sammeln sie dort und entwickeln sie gemeinsam weiter.

Zum Schluss noch ein Spruch als Mutmacher: "Selbstbewusstsein ist wie Glück. Manchmal fällt es einem zu – und manchmal kann man es bewusst in sich wachsen lassen."

aus: Durchblicke bis auf Widerruf - Online-Zeitschrift für Schule und Studium – 12/2025