

Ewig währende Selbstzweifel

Selbstzweifel wirken wie ein Teufelskreis. Aber es gibt Wege, ihn zu durchbrechen.

Text: Julia Rathjen · Collagen: ZIMT Magazin
7. April 2026

Die Präsentation ist vorbereitet. Die Folien stehen, die Argumente auch. Kurz bevor es losgeht, meldet sich trotzdem eine Stimme im Kopf: Was, wenn ich mich blamiere? Solche Gedanken kennen viele Menschen. Sie tauchen vor einem wichtigen Gespräch auf, vor einer Entscheidung oder kurz bevor etwas Neues beginnt. Obwohl objektiv kein großes Risiko besteht, fühlt sich der Zweifel plötzlich sehr real an.

Selbstzweifel gelten oft als Zeichen mangelnden Selbstvertrauens. Tatsächlich entstehen sie häufig genau dort, wo Menschen Verantwortung übernehmen, sichtbar werden oder etwas Neues ausprobieren. Der Zweifel ist weniger ein persönliches Defizit als eine Reaktion unseres Gehirns auf Unsicherheit.

Negative Eindrücke prägen sich stärker ein als positive

Doch woher kommt dieses Muster? Unser Gehirn arbeitet effizient und spart Energie, wo es kann. Vertraute Situationen kosten wenig Kraft, weil die Abläufe bereits gespeichert sind. Neues dagegen verlangt Aufmerksamkeit. Wenn wir eine ungewohnte Aufgabe übernehmen, vergleicht das Gehirn die Situation mit früheren Erfahrungen. Passt etwas nicht zusammen, entsteht ein Gefühl von Unsicherheit. Der Körper reagiert darauf mit erhöhter Wachsamkeit, Gedanken kreisen schneller und mögliche Fehler rücken stärker in den Fokus.

Psycholog:innen beschreiben in diesem Zusammenhang einen Effekt, der als Negativity Bias – auf Deutsch: Negativitätsverzerrung – bekannt ist: Negative Eindrücke prägen sich stärker ein als positive. Evolutionsbiologisch hatte das einen klaren Vorteil. Wer Gefahren früh bemerkte, konnte schneller reagieren. Dass negative Informationen unsere Wahrnehmung stärker prägen als positive, zeigt auch eine psychologische Überblicksstudie aus dem Jahr 2008 im Fachjournal Psychological Bulletin.

ÜBER DIE AUTORIN

Julia Rathjen ist Therapeutin und Unternehmensberaterin für angewandte Neurowissenschaften. Sie arbeitet mit traumasensiblen Methoden in ihrer Praxis in Berlin und online sowie mit Unternehmen und Verbänden. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht, wie Menschen gehirngerecht leben, arbeiten, kommunizieren und Beziehungen gestalten können.

Leistungsdruck verstärkt innere Kritiker:innen

Die strenge innere Stimme meldet sich bei vielen Menschen besonders dann, wenn Leistung bewertet werden könnte: bei Prüfungen, im Job oder in sozialen Situationen, weiß Rathjen. Häufig spielt dabei die eigene Biografie eine Rolle. Wer früh gelernt hat, dass Anerkennung stark mit Leistung verbunden ist, entwickelt ein feines Gespür für mögliche Fehler. Kritik oder Ablehnung wirken dann schneller bedrohlich.

Selbstzweifel beginnen oft schon in der Schule. Der hohe Leistungsdruck und die innere Kritik verstärken das Empfinden.

Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass bei stark selbstkritischen Menschen jene Bereiche im Gehirn besonders aktiv sind, die Fehler überwachen und Konflikte registrieren. Ursprünglich erfüllt dieser Mechanismus eine Schutzfunktion: Er soll verhindern, dass wir negative Erfahrungen wiederholen. Problematisch wird es erst, wenn jede neue Herausforderung automatisch als Risiko bewertet wird. Darauf weist auch eine Studie aus dem Jahr 2010 im Fachjournal Journal of Neuroscience hin.

„Gerade erfolgreiche Menschen berichten häufig davon, sich trotz nachweisbarer Leistungen unsicher zu fühlen.“

Viele Menschen gehen davon aus, dass Selbstzweifel mit wachsender Erfahrung verschwinden. In der Praxis passiert das jedoch nicht immer. Gerade erfolgreiche Menschen berichten häufig davon, sich trotz nachweisbarer Leistungen unsicher zu fühlen. Psycholog:innen sprechen in diesem Zusammenhang vom Impostor-Syndrom. Betroffene haben das Gefühl, ihre Erfolge nicht wirklich verdient zu haben und fürchten, irgendwann entlarvt zu werden.

Der Grund liegt darin, dass unser Gehirn Erfahrungen nicht nur rational bewertet, erklärt Rathjen. Emotionale Sicherheit entsteht vor allem durch wiederholte positive soziale Erfahrungen. Eine einzelne Beförderung oder ein gelungenes Projekt verändert dieses Gefühl noch nicht automatisch.

Wer häufig zweifelt, festigt die Zweifel

Gedanken funktionieren ähnlich wie Gewohnheiten. Je öfter wir eine bestimmte Bewertung wiederholen, desto vertrauter wird sie für das Gehirn. Wer häufig „Ich kann das nicht“ denkt, aktiviert immer wieder dieselben neuronalen Muster – und festigt diese Annahme.

Das Gehirn bewertet Neues als Risiko und negative Eindrücke prägen sich stärker ein als positive: Selbstzweifel entstehen.

Gleichzeitig besitzt das Gehirn eine große Fähigkeit zur Veränderung. Fachleute sprechen von Neuroplastizität. Neue Erfahrungen können bestehende Denkmuster erweitern oder abschwächen. Wenn jemand mehrfach erlebt, dass eine Herausforderung gelingt oder zumindest bewältigt werden kann, verändert sich langfristig auch die Bewertung zukünftiger Situationen. Eine Übersichtsstudie im Fachjournal Annual Review of Psychology aus dem Jahr 2016 beschreibt diesen Zusammenhang.

Neurowissenschaftliche Modelle beschreiben das Gehirn als eine Art Vorhersagesystem: Es vergleicht Erwartungen mit neuen Eindrücken. Stimmen beide nicht überein, entstehen Abweichungen – sogenannte Prediction Errors –, die für Lernprozesse im Gehirn eine zentrale Rolle spielen. Der Neurowissenschaftler Wolfram Schultz zeigt diesen Mechanismus in einem Übersichtsartikel aus dem Jahr 2016 im Fachjournal Dialogues in Clinical Neuroscience auf.

„Mit jeder Situation, in der wir Unsicherheit aushalten und trotzdem handeln, erweitert sich unser Handlungsspielraum.“

Mit jeder Situation, in der wir Unsicherheit aushalten und trotzdem handeln, erweitert sich unser Handlungsspielraum. Selbstzweifel verschwinden zwar selten vollständig, aber sie verlieren an Macht, wenn wir lernen, sie nicht mehr automatisch als Warnsignal zu interpretieren. Dann werden sie zu dem, was sie ursprünglich sind: ein Hinweis darauf, dass etwas Neues beginnt.

So kannst du Selbstzweifel loswerden:

Nervosität neu einordnen. Wenn Nervosität auftritt, hilft eine kleine Verschiebung der Perspektive. Wann immer du denkst „Ich schaffe das nicht“, kannst du versuchen, den Gedanken umzuformulieren: „Mein Körper bereitet mich auf etwas Wichtiges vor.“

Gefühle benennen. Wer Gefühle in Worte fasst, aktiviert regulierende Hirnareale. Ein einfacher Satz kann reichen: „Ein Teil von mir fühlt sich gerade unsicher.“

Den Körper wahrnehmen. Selbstzweifel gehen oft mit körperlicher Anspannung einher. Eine kurze Pause, bewusstes Atmen oder das Wahrnehmen von Körperempfindungen kann helfen, das Nervensystem zu beruhigen.

Quellen

- Brooks, A. W. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1144–1158.
- Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H., & Rippon, G. (2010). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *NeuroImage*, 49(2), 1849–1856.
- Pinna, T., & Edwards, D. J. (2020). A systematic review of the relationship between interoception and emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 11, 1792.
- Schultz, W. (2016). Dopamine reward prediction error coding. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 18(1), 23–32.
- Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation. *Emotion Review*, 10(2), 116–124.
- Vaish, A., Grossmann, T., & Woodward, A. (2008). Not all emotions are created equal: The negativity bias in social-emotional development. *Psychological Bulletin*, 134(3), 383–403.
- Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology*, 67, 289–314.

Ursprünglich erschienen auf zimtmagazin.at ·
<https://zimtmagazin.at/information/selbstzweifel-ueberwinden-neurobiologie/>