



Angst vor Sichtbarkeit

SELBST-TEST

Erkenne die
typischen
Verhaltensmuster

Psychologisch fundiert.
Für Klarheit & Energie

MARION NISSEN

Psychologin (M.Sc.) • Dipl.-Betriebswirtin (FH)

BÜRORING



ANGST VOR SICHTBARKEIT

EINFÜHRUNG

Wenn du dich fragst, ...

- warum es trotz all deines Einsatzes nicht vorangeht.
- warum du dich nicht fokussierst – obwohl du weißt, was zu tun wäre.
- warum andere Unternehmer*innen weiterkommen als du, obwohl ihr Produkt gar nicht besser ist.

Manchmal steckt hinter solchen Beobachtungen mehr, als wir denken.

Du hast viele Ideen, klare Ziele – und trotzdem zögerst du, sie zu zeigen oder umzusetzen. Vielleicht optimierst du noch deine Website, überarbeitest Texte immer wieder oder wartest auf den Moment, der sich „richtig“ anfühlt.

Meistens halten uns nicht wirklich fehlende Ideen oder Technik auf, sondern ein innerer Mechanismus, der Sichtbarkeit mit Risiko verknüpft.

Dieser kurze Selbst-Test hilft dir, erste Hinweise zu erkennen, wo dich vielleicht unbewusste Ängste bremsen, besonders, wenn es um Sichtbarkeit und Außenwirkung geht.

SELBST-TEST

ANGST VOR SICHTBARKEIT

Nimm dir **5 Minuten**.

Kreuze an, welche der folgenden Aussagen auf dich zutreffen.

Ungefiltert, unsortiert und ohne viel nachzudenken.

- ☐ Ich überarbeite meine Inhalte mehrfach, bevor ich sie teile.

- ☐ Ich denke lange darüber nach, wie etwas „ankommen“ könnte.

- ☐ Ich möchte niemandem „auf die Nerven gehen“.

- ☐ Ich bleibe lieber neutral oder fachlich, statt meine Meinung zu teilen.

- ☐ Ich finde oft, dass andere „weiter“ oder besser sind als ich.

- ☐ Ich sage mir: „Ich muss erst noch ...“ (z. B. optimieren, lernen, klären).

- ☐ Ich habe viele Ideen, veröffentliche aber kaum welche davon.

- ☐ Ich spüre Herzklopfen oder Unruhe, bevor ich etwas online stelle.

- ☐ Ich mag Fotos und Videos von mir nicht.

- ☐ Ich fühle mich ausgelaugt, wenn ich an Social Media Beiträge denke.

- ☐ Ich habe oft das Gefühl, noch nicht bereit zu sein.

- ☐ Mir ist es unangenehm, über meine Angebote zu sprechen.

Wenn du dich in mehr als drei Punkten wiederfindest, kann das ein Hinweis auf ein Bedürfnis nach Sicherheit oder Kontrolle sein, das oft in Verbindung mit der Angst vor Sichtbarkeit steht.

Dein System versucht, dich zu schützen - manchmal auf Kosten deiner Entwicklung. Diese Energie kannst du bewusst nutzen: für mehr innere Klarheit, Selbstvertrauen und Bewegung in deinem Unternehmen.

ANGST VOR SICHTBARKEIT

TYPISCHE VERHALTENSMUSTER

Angst ist **evolutionär** in uns angelegt, um unser Überleben zu sichern. **Scheitern, Überforderung oder Ausschluss aus der Gemeinschaft** waren in Zeiten von wilden Tieren und bedrohlichen Naturphänomenen reale Lebensgefahren.

Auch wenn unsere Ängste heute selten überlebensrelevant sind, erleben wir sie dennoch mit all ihren körperlichen Reaktionen. Unser Verstand weiß, dass **keine reale Bedrohung** besteht. Daher fällt es uns oft schwer, sie zu erkennen, wie z.B. in folgendem Verhalten:

Vermeidungsverhalten und Prokrastination

- „Ich poste erst, wenn das Branding wirklich fertig ist.“
- „Ich muss das Video noch mal neu aufnehmen – Ton war nicht perfekt.“
- „Ich will erstmal meine Website überarbeiten, bevor ich wieder poste.“

Perfektionismus und endlose Vorbereitung

- Stundenlanges Feilen an Texten, Layouts oder Worten.
- Gefühl, nie ganz bereit zu sein.
- Starke Fokussierung auf äußere Details

Emotionale und körperliche Reaktionen

- Herzklopfen oder Beklemmung bei dem Gedanken, etwas zu posten.
- Scham- oder Stressgefühl beim Anblick eigener Fotos/Videos.
- Körperliche Anspannung, sobald Feedback oder Kommentare kommen.

Selbstzweifel & Impostor-Syndrom

- „Wen interessiert das überhaupt?“
- „Andere sagen das schon viel besser.“
- „Ich will nicht aufdringlich wirken.“

Übermäßige Anpassung oder Rückzug

- Inhalte werden weichgespült/ neutralisiert („bloß niemanden triggern“).
- Man zeigt nur den fachlichen Teil, nicht die eigene Meinung.
- Rückzug nach ersten negativen Erfahrungen.

Strukturelle Ausweichstrategien

- Ständiges Umpflanzen der Content-Strategie.
- Immer neue Tools, Kurse, Branding-Neuanfänge.
- Viele Ideen und inhaltliches Brainstorming, aber wenig Umsetzung.

Woran du erkennst, dass es Angst vor Sichtbarkeit sein könnte

- Du hast genug Wissen und gute Ideen, aber die Umsetzung stockt.
- Du bekommst positives Feedback, fühlst dich aber trotzdem unsicher.
- Du bist sichtbar, aber nicht mit dem, was dir wirklich wichtig ist.



HALLO, ICH BIN MARION

Als Psychologin, systemische Coachin und Diplom-Betriebswirtin begleite ich **seit über 20 Jahren** Menschen in Veränderungsprozessen. Sie tragen oft große Verantwortung – und verlieren dabei leicht sich selbst aus dem Blick.

Mit meinen Programmen und Impulsen helfe ich dir, Schritt für Schritt Ordnung in deine Gedanken zu bringen und deine Energie gezielt einzusetzen – durch einen geschärften **Blick auf das Wesentliche**: deine eigenen Prioritäten, Ressourcen und Grenzen.

Dabei verbinde ich psychologisches Wissen mit alltagstauglichen Impulsen. So entsteht Raum für innere Klarheit und stimmige nächste Schritte.

Gemeinsam sehen wir uns an, wo du dich in überhöhten Erwartungen und Ansprüchen verlierst – und wie du dich stattdessen an deinen eigenen Werten orientierst. So gewinnst du die **innere Kraft zurück**, die du brauchst, um dich nachhaltig zu entlasten und deinen Handlungsspielraum zu erweitern.

ANGST VERSTEHEN - SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN

Wenn du verstehen möchtest, was hinter diesen Mechanismen steckt und wie du **Angst als Kraftquelle** nutzen kannst, statt gegen sie anzukämpfen, findest du in meinem Praxis-Guide “Angst verstehen - Selbstvertrauen stärken” Erklärungen und Übungen für den Alltag.

So reduzieren sich auch deutlich die Verhaltensweisen, die daran hindern stärker in die Sichtbarkeit zu gehen.

Hol dir hier meinen Mini-Guide (für 0€):

**ANGST VERSTEHEN -
SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN**



www.marionnissen.de/selbstvertrauen