



SINAH DUMPE

**MENTORIN | BUSINESS | MINDSET**

## **8 DYSFUNKTIONALE GLAUBENSsätze, die deinen Business-Erfolg sabotieren**

Vielleicht kennst du das: Du hast Expertise, eine Vision und willst endlich mit deinem **Business** wachsen – doch innerlich ist da ein leiser **Zweifel**. Du zögerst beim Preisgespräch, traust dich nicht, sichtbar zu werden, oder hast das Gefühl, immer mehr leisten zu müssen, um dich „wertvoll“ zu fühlen.

Was hier wirkt, sind keine äußeren Umstände – sondern tief verankerte **Glaubenssätze**, also Überzeugungen, die du irgendwann einmal verinnerlicht hast. Manche dieser inneren Sätze fördern dein Wachstum. Doch andere – und genau um die geht es hier – blockieren dich.

In diesem Guide stelle ich dir 8 besonders häufige dysfunktionale Glaubenssätze vor, die ich in meiner Arbeit mit Selbständigen immer wieder sehe. Du erfährst, **woher sie kommen können, wie sie sich im Alltag zeigen** und **warum sie deinen Erfolg untergraben**.

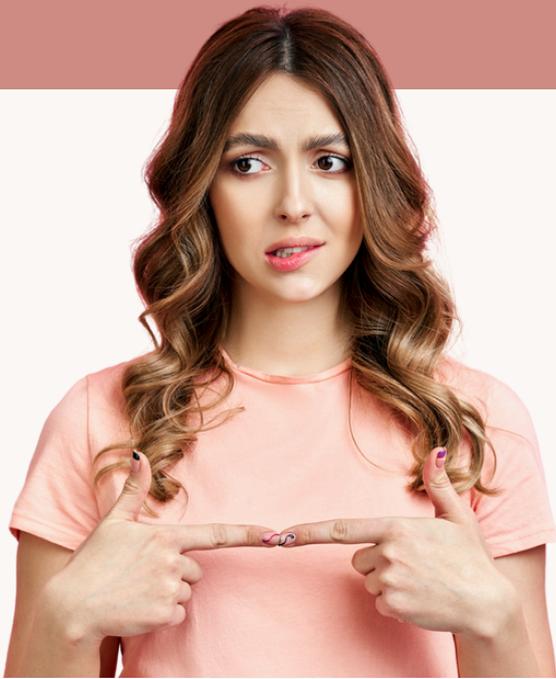


**Wichtig:** Diese Glaubenssätze sind kein persönliches „Versagen“, sondern Überbleibsel alter Prägungen – und sie sind veränderbar bzw. sogar ganz aufzulösen.

Mehr über mich und meine Mentorings findest du hier:

[www.sinahdumpe.de](http://www.sinahdumpe.de)





## “ICH BIN NICHT GUT GENUG.”

### Was dahinter steckt:

Oft entsteht dieser Glaubenssatz durch frühe Erfahrungen mit Kritik, Vergleichen oder nicht erfüllbaren Erwartungen.

### Wie er sich zeigt:

- Du traust dich nicht, für deine Leistung Geld zu verlangen.
- Du hältst dich zurück, obwohl du bereit wärst.
- Du hast das Gefühl, dich ständig beweisen zu müssen.

### Warum er blockiert:

Selbstzweifel schwächen dein Auftreten und deine Entscheidungen. Du sabotierst dich, bevor du überhaupt losgehst.

## “ICH DARF NICHT ZU VIEL VERLANGEN.”

### Was dahinter steckt:

Prägungen rund um Geld, Leistung und Bescheidenheit. Vor allem Frauen hören oft früh: „Sei nicht gierig.“ oder „Hilf lieber, statt zu verdienen.“

### Wie er sich zeigt:

- Du unterpreisst deine Angebote.
- Du arbeitest zu viel gratis oder „on top“.
- Du hast ein schlechtes Gewissen, wenn du deinen Wert aussprichst.

### Warum er blockiert:

Du begrenzt dich finanziell und vermittelst unbewusst: „Ich bin nicht so viel wert.“ Das hat Auswirkungen auf dein Business und deine Energie.



## „ICH MUSS PERFEKT SEIN, BEVOR ICH SICHTBAR WERDE.“

### Was dahinter steckt:

Angst vor Bewertung oder Ablehnung. Perfektionismus ist oft ein Schutzmechanismus, um unangreifbar zu wirken.

### Wie er sich zeigt:

- Du veröffentlichst dein Angebot nicht, weil „etwas noch nicht fertig ist“.
- Du hast tausend Ideen – aber nichts geht online.
- Du arbeitest monatelang an Inhalten, die nie gelauncht werden.

### Warum er blockiert:

Sichtbarkeit entsteht im Tun, nicht im Planen. Du verlierst Zeit, Energie und Chancen.



## „ANDERE KÖNNEN DAS BESSER ALS ICH.“

### Was dahinter steckt:

Vergleich mit anderen Unternehmer/innen, die (scheinbar) erfolgreicher sind. Dabei sieht man nur das Ergebnis – nicht den Weg.

### Wie er sich zeigt:

- Du traust dich nicht, öffentlich zu zeigen, was du machst.
- Du startest Projekte nicht aus Angst, „nicht mithalten“ zu können.
- Du fühlst dich ständig im Schatten anderer.

### Warum er blockiert:

Du nimmst dich selbst nicht als Experte/Expertin wahr – und bleibst unsichtbar. Dabei liegt genau in deiner Persönlichkeit deine Stärke.

## „ICH DARF NICHT ANECKEN.“

### Was dahinter steckt:

Tiefer Wunsch nach Harmonie und Zugehörigkeit. Oft verbunden mit der Angst, Kunden oder Menschen zu verlieren, wenn du „zu klar“ wirst.

### Wie er sich zeigt:

- Du weichst unangenehmen Themen aus.
- Du sprichst nicht offen über deine Werte.
- Du bleibst in deiner Kommunikation vage.

### Warum er blockiert:

Ohne klare Positionierung wirkst du austauschbar. Nur wer zeigt, wofür er oder sie steht, zieht passende Kund/innen an.



## „ERFOLG GEHT NUR DURCH HARTE ARBEIT.“

### Was dahinter steckt:

Verinnerlichter Leistungsdruck. Erfolg gilt oft nur dann als „echt“, wenn man dafür leidet, kämpft oder sich aufopfert.

### Wie er sich zeigt:

- Du kannst nicht delegieren.
- Du fühlst dich schuldig, wenn du Pausen machst.
- Du arbeitest dauerhaft über deine Grenzen.

### Warum er blockiert:

Nachhaltiger Erfolg entsteht nicht aus Erschöpfung. Du brauchst Klarheit, Energie und Fokus – keine Selbstaufgabe.



M O R E  
M O R E

## „ICH DARF NICHT MEHR VERDIENEN ALS ...“

### Was dahinter steckt:

Unbewusste Loyalität gegenüber Familie, Partner:in oder der Herkunftsschicht. Mehr Geld = Schuldgefühl = Selbstsabotage.

### Wie er sich zeigt:

- Du drosselst dein Business, sobald es gut läuft.
- Du vermeidest größere Einnahmen.
- Du fühlst dich „schuldig“ bei Wachstum oder Gewinn.

### Warum er blockiert:

Du limitierst dich selbst und lebst nicht dein volles Potenzial – aus Rücksicht auf andere, die diese Grenzen nicht gesetzt haben.



## „ICH MUSS ERST NOCH MEHR LERNEN, BEVOR ICH VERKAUFEN DARF.“

### Was dahinter steckt:

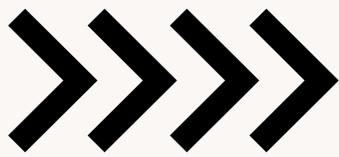
Der tiefe Glaube, dass du „noch nicht genug weißt“ oder „noch nicht bereit bist“. Viele Unternehmerinnen glauben, sie bräuchten noch ein Zertifikat, noch ein Coaching, noch ein Tool – bevor sie ihre Leistung verkaufen dürfen. Es ist eine Form von Aufschieberitis, maskiert als Weiterbildung.

### Wie er sich zeigt:

- Du sammelst Fortbildungen, aber startest kein konkretes Angebot.
- Du denkst nach jedem Kurs: „Jetzt fehlt mir noch X, dann bin ich bereit.“
- Du schiebst dein Business immer wieder in die Warteschleife.

### Warum er blockiert:

Wissen allein bringt keine Kund/innen – Anwendung, Präsenz und Klarheit tun das. Wer ständig wartet, „noch besser“ zu werden, bleibt ewig in der Vorbereitungsphase. Deine Kund/innen brauchen dich jetzt – nicht erst in zwei Jahren.



## FAZIT: Deine Gedanken bestimmen deinen Erfolg

Wenn du dich in einem oder mehreren dieser Glaubenssätze wiederer kennst: Du bist nicht allein. Diese inneren Überzeugungen wirken oft **unbewusst** – aber sie beeinflussen, wie du dich zeigst, welche Entscheidungen du triffst und wie groß du dir erlaubst zu denken. Und das Beste: **Sie lassen sich auflösen.**

In meinem Coaching arbeite ich mit einem Tool, das dich tief an die Wurzel deiner blockierenden Glaubenssätze führt – und sie nachhaltig transformiert, ohne Druck, ohne Drama. Damit du dein Business nicht länger mit angezogener Handbremse führst.

## DU BIST DU BEREIT, DIE HANDBREMSE ZU LÖSEN?

Dann ist eine THE HEALING KEY - Session dein nächster Schritt.

In dieser tiefgehenden 1:1-Session lösen wir genau die inneren Blockaden, die dich gerade noch kleinhalten – sanft, nachhaltig und auf den Punkt.



**BUCHE JETZT DEINE SESSION UND  
STARTE BEFREIT DURCH:**



**ZUR BUCHUNG**

@sinahdumpe | info@sinahdumpe.de

WWW.SINAHDUMPE.DE