



### App für mehr Selbstbewusstsein und -vertrauen

MBD-Studentin verhilft mit Masterarbeit zur Hilfe an persönlichen Herausforderungen

**01.07.2022** | 40 Prozent der deutschen Bevölkerung sind schüchtern. Dabei wird zwischen öffentlich- und privat-schüchternen Menschen unterschieden. Öffentlich Schüchterne (ca. 15-20%) können ihre Schüchternheit nicht verstecken, die privat Schüchterne (80-85%) können die physiologischen Symptome und den inneren negativen Dialog überspielen. Jedoch haben beide Ausprägungen Einfluss auf den privaten und beruflichen Lebensweg einer Person. Dazu beeinflussen die Megatrends der Individualisierung, Globalisierung, New Work und der Gender Shift die Selbstwahrnehmung und fordern ein starkes Selbstbewusstsein und -vertrauen. "Trotz des großen Anteils an Schüchternen und den Megatrends, die Selbstvertrauen zu einer immer bedeutsamer werdenden Soft Skill werden lassen, gab es bisher kein Framework zum Selbstvertrauensaufbau", sagt Isabelle Bünting, Absolvierende des Masterstudiengangs Business Development (Produktmanagement & Start-up-Management). Aus diesem Grund entwickelte sie im Rahmen ihrer Masterarbeit in Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten ein Framework zur Selbstbewusstseinssteigerung sowie zum Selbstvertrauensaufbau. Dafür bekam sie jetzt eine Urkunde bei der Verleihung des Hochschulpreises der Sparkassenstiftung Ostalb.

Im ersten Block soll das Selbstbewusstsein durch gezielte Nutzung von Aufgaben und dem Vorgehen zur Bewusstmachung der vier Bestandteile des Selbst (Selbstbild, -wert, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit) gesteigert werden. Im zweiten Block steht die Stärkung des Selbstvertrauens durch angeleitete Verhaltensänderung im Fokus.

In Summe hat Bünting 41 Privatpersonen, zehn Unternehmensvertretende, drei Hochschulvertretende und sieben Expert:innen interviewt.

"Selbstvertrauen ist ein privates und individuelles Thema. Mit der Nutzung einer App können Nutzerinnen und Nutzer systematisch an ihren individuellen Herausforderungen arbeiten. So funktioniert persönliche Weiterentwicklung simpel im Alltag", sagt Bünting. Das Framework von "Confident You" findet in der App, aber auch in 1:1-Mentorings, Einzelworkshops und Workshopreihen statt.