

Positiver Self-Talk

Beim Selbstgespräch sollte man versuchen, sich wie sein eigener Zwilling wohlwollend von außen zu betrachten. Welche Gedanken machen uns das Leben leichter?

Selbstgespräche können eine Art Therapie darstellen: Sie können helfen Probleme zu lösen, sie ermutigen, sie geben Sicherheit. Vorausgesetzt, wir kennen ihr Geheimnis und wissen, wie wir mit uns reden müssen. Vor einigen Wochen kurvte ich durch die Straßen von Berlin. Als ich eine rote Ampel überfuhr, herrschte ich mich an: „Gaby, du blöde Kuh!“. Ich schwor mir, den Rest des Heimweges vorsichtig zu fahren. Wäre ich eine normale Autofahrerin, wäre die Geschichte damit zu Ende. Doch als Therapeutin und Coach entschied ich mich, das Thema Selbstgespräche einmal genauer unter die Lupe zu nehmen.

Es ist keine Neuigkeit, dass Menschen ständig mit sich selbst sprechen. Selbstgespräche zu führen, das ist keineswegs etwas, das nur seltsame Menschen tun. Jeder macht es, auch wenn es uns nicht bewusst ist. Doch welche Konsequenzen haben diese meist stillen Wortströme?

Der innere Monolog vermittelt uns neue Erkenntnisse über uns. Wann beginnen wir, uns mit uns selbst zu unterhalten? Wissenschaftler gehen davon aus, dass die innere Stimme in der frühen Kindheit Gestalt annimmt. Wie Kinder mit sich sprechen, hängt wesentlich davon ab, wie ihre Bezugspersonen mit ihnen reden. Im besten Fall bringt ein geduldiger Lehrer ihnen eine unaufgeregte, nüchterne, hilfreiche Sprache bei, mit der sich Probleme Schritt für Schritt lösen lassen. Diese kann man leicht auf andere Herausforderungen übertragen.

Foto: Fotolia/homonstock

Sie möchten den gesamten Artikel lesen?
Bitte kontaktieren Sie mich.