



Übung „positiver Self-Talk“

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

Unsere inneren Gespräche, sogenannte "Self-Talks," begleiten uns ständig. Ein Großteil von ihnen ist belanglos, ein sehr kleiner Teil positiv, aber etwa ein Drittel unserer „Self-Talks“ sind negativ und beeinflussen uns sowohl psychisch als auch physisch. Besonders bei neuen Herausforderungen überwiegen oft negative Gedanken, die uns davon abhalten, unser volles Potenzial auszuschöpfen.

Die gute Nachricht ist: Wie der Körper auf negative Gedanken reagiert, so reagiert er auch auf positive. Mit positivem Self-Talk können Sie Ihr Verhalten und Ihre Einstellung beeinflussen, um mutig und motiviert zu bleiben.

In der kommenden Übung zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre positiven Self-Talks stärken können.

Schritt 1

Nehmen Sie sich für die folgende Übung ruhig einige Tage Zeit und beobachten Sie sich selbst. Welche positiven Gedanken über sich selbst begegnen Ihnen?

Vielleicht werden Sie, besonders in herausfordernden Situationen, auch negative Gedanken wahrnehmen, aber wir wollen uns hier auf die wertvollen positiven Gedanken konzentrieren. Sammeln Sie diese positiven „Self-Talks“, die Ihnen im alltäglichen Leben begegnen und halten Sie sie hier fest:

Mein positiver Self-Talk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sollte es Ihnen noch schwerfallen, sich an Ihre positiven Gedanken zu erinnern, ist das gar nicht schlimm und ganz normal. Notieren Sie zuerst die Gedanken, die Sie im Kopf behalten haben und lassen Sie sich anschließend von den folgenden Beispielgedanken inspirieren. Ergänzen Sie Ihre Liste mit den Gedanken, die Sie spontan ansprechen. Wichtig ist hierbei, dass Sie Ihre eigne ganz persönliche Self-Talk-Liste erstellen sollen. Formulieren Sie die Gedanken also mit Ihren eigenen Worten und passen Sie sie auf Ihre individuelle Situation an.

Beispiele für positiven Self-Talk

- Ich bin in der Lage, diese Situation zu bewältigen.
- Jeder Tag ist eine Gelegenheit, zu wachsen und zu lernen.
- Ich habe bereits viele Hindernisse überwunden und werde auch dieses meistern.
- In schwierigen Zeiten finde ich meine innere Stärke und Resilienz.
- Ich bin entschlossen, mein Bestes zu geben und mich kontinuierlich zu verbessern.
- Jede Erfahrung, egal ob positiv oder negativ, trägt zu meiner persönlichen Entwicklung bei.
- Ich bin mutig und bleibe standhaft, selbst wenn es herausfordernd wird.
- Ich bleibe dran!
- Ich gebe nicht auf!
- [...] und [...] sind meine Stärken. So kann ich die Situation meistern.
- Ich nehme die Herausforderung an!
- Ich bin gefordert, aber ich glaube an mich.
- Nachdem ich letzstens [...] geschafft habe, schaffe ich jetzt auch das!
- Es ist mir bewusst, dass [Ihre Herausforderung] eine schwierige Situation ist. Als nächstes mache ich nun [Ihre Pläne] und dann [Ihre Pläne]!
- Vielleicht schaffe ich das nicht ganz allein, aber zusammen mit [...] bekomme ich das hin

Schritt 2

Jetzt ist der Moment gekommen, aus Ihrer Liste der persönlichen Self-Talks Ihre Top 3 auszuwählen. Welche Sätze inspirieren Sie am meisten und geben Ihnen den nötigen Mut, Herausforderungen tatkräftig anzugehen?

Meine Top 3 Self-Talks

1.....
.....

2.....
.....

3.....
.....



Schritt 3

Im letzten Schritt geht es ums Üben. Wählen Sie nun einen Ihrer Top 3 Self-Talks aus. Diesen sollen Sie in den nächsten zwei Wochen regelmäßig zu sich selbst sagen. Sie dürfen den Self-Talk gerne noch einmal etwas abändern oder zwei der Top 3 zusammenfügen.

Mein positiver Self-Talk

.....

.....

.....

Ähnlich wie beim Erlernen einer neuen Fähigkeit erfordert das Praktizieren von positivem Self-Talk Übung. Das Wiederholen von positiven Gedanken und Selbstgesprächen in verschiedenen Lebenssituationen sollte daher zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags werden. Setzen Sie sich das Ziel, das positive Selbstgespräch bewusst und regelmäßig zu üben, idealerweise mindestens zweimal täglich. Sagen Sie Ihren gewählten Satz laut oder denken Sie ihn leise für sich selbst.

Um den Übungsprozess zu unterstützen, können Sie anfangs schriftliche oder digitale Erinnerungshilfen verwenden. Sie können zum Beispiel kleine Notizen mit Ihrem positiven Satz an Orten in der Wohnung platzieren, wo Sie oft vorbeigehen. Oder Sie lassen sich täglich von Ihrem Smartphone an den Satz erinnern. Werden sie gerne kreativ!

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem positiven Self-Talk!