



Self-Talk

Dieses Tool wurde entwickelt, um dir zu helfen,
automatische negative innere Dialoge zu erkennen, denen
du normalerweise keine Beachtung schenkst.

Monitoring Self-Talk

Unsere Selbstgespräche laufen oft automatisch ab, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Diese inneren Gespräche können unsere Gefühle, unser Verhalten und unser allgemeines Wohlbefinden erheblich beeinflussen. Leider können unsere automatischen Selbstgespräche manchmal negativ, kritisch oder selbstzerstörerisch sein, was Angstgefühle, Selbstzweifel und Stress noch verstärken kann.

Sobald wir uns bewusst werden, dass wir negative Selbstgespräche führen, können wir aktiv daran arbeiten, sie durch ein positives und konstruktives inneres Skript zu ersetzen. Dieser Prozess beinhaltet das Hinterfragen und Umdenken negativer Gedanken, das Fokussieren auf unsere Stärken und Leistungen sowie die Praxis von Selbstmitgefühl.

Dieses Tool wurde entwickelt, um dir zu helfen, automatische negative innere Dialoge zu erkennen, denen du normalerweise keine Beachtung schenkst.

01 Beobachte dich selbst über einen bestimmten Zeitraum. Was sind einige der negativen oder einschränkenden (du denkst, dass du etwas nicht tun kannst), die du dir immer wieder sagst?

Zu den häufigsten negativen Selbstgesprächen gehören zum Beispiel:

"Ich bin nicht gut genug." "Ich werde nie erfolgreich sein."

"Ich bringe immer alles durcheinander." "Keiner mag mich oder kümmert sich um mich." "Ich bin zu [alt/jung/unerfahren], um meine Ziele zu erreichen." "Ich bin nicht klug/kreativ/talentiert genug." "Es ist zu spät für mich, mich zu ändern oder etwas Neues auszuprobieren."

"Ich bin eine Last für andere." "Ich werde nie über dieses Problem oder diese Situation hinwegkommen." "Alles ist einfach zu überwältigend, ich weiß nicht, was ich tun soll". "Ich bin einfach ein ängstlicher Mensch, das war ich immer und werde ich immer sein."

Monitoring Self-Talk

02

Schreibe jetzt ein Skript, um deinem Freund zu helfen, der dir wirklich am Herzen liegt und der mit denselben Problemen zu kämpfen hat. Was würdest du ihm/ihr sagen?

Dein Skript kann zum Beispiel so aussehen:

Denk daran, dass es völlig normal ist, sich manchmal so zu fühlen, denn das Leben ist voller Herausforderungen. Du hast dich deinen Ängsten schon einmal gestellt und bist daraus gestärkt und widerstandsfähiger hervorgegangen, und du kannst es wieder tun.

Niemand ist perfekt, und es ist wichtig, deine Gefühle zu akzeptieren, ohne sie zu verurteilen. Denke daran, dass diese Gefühle nur vorübergehend sind und dich nicht definieren. Du hast die Kraft, sie zu überwinden und mutig weiterzumachen - so wie du es in der Vergangenheit getan hast.

Ungewissheit ist ein natürlicher Teil des Lebens. Du kannst zwar nicht alles kontrollieren, aber du kannst wählen, wie du darauf reagierst. Konzentriere dich auf das, was du ändern kannst, und lass los, was du nicht ändern kannst.

Wenn sich die Angst einschleicht, denke daran, dass es in Ordnung ist, zu versagen und nicht perfekt zu sein. Das alles gehört zum Menschsein dazu. Und wenn du denkst, dass alle anderen alles im Griff haben, dann wisse, dass sie es nicht haben!

Sie haben nur gelernt, mit den Unwägbarkeiten des Lebens und ihren Ängsten umzugehen. Und das kannst du auch! Warum ich das glaube? Weil es nicht etwas ist, womit Menschen geboren werden. Es ist etwas, das man im Leben lernt.