

Selbstgespräche? Aber richtig!

Es gibt zahlreiche Bücher über unsere Kommunikation mit der Außenwelt. Dabei wird oft übersehen, dass wir viel mehr Zeit damit verbringen, „nach Innen“, also mit uns selbst, zu sprechen statt mit anderen Menschen. Keine Angst, diese stillen Selbstgespräche sind völlig normal und wir haben deswegen keinen „an der Waffel“. Wenn wir denken, führen wir nämlich ständig innere Dialoge: „So, was wollte ich jetzt noch machen...? Ach ja, einkaufen! „Was brauch' ich denn...Wein, Salami, Katzenfutter ...ach nein, ich hab' ja gar keine Katze. Habe ich eigentlich noch genug Zahnpasta???" usw. Grund genug, sich einmal näher damit zu befassen, was wir uns da selbst eigentlich so den ganzen Tag erzählen. Beim Einkaufen ist es sicher nicht so dramatisch, wenn unsere Selbstgespräche auch einmal zu Fehlern führen. Wie sieht es aber aus, wenn wir **mit uns über uns** selbst sprechen?



Zuschreibungen

Zuschreibungen sind die Erklärungen, die wir für unsere Erlebnisse (und Ergebnisse) meist schnell innerlich parat haben. Wir suchen also nach Gründen für das, was passiert ist. Nun gibt es fast immer mehrere Möglichkeiten, warum etwas so geschehen sein **könnte** und wir „entscheiden“ uns, eine davon als **wahr** zu betrachten und fortan daran zu glauben. Das ist an sich in Ordnung und hilft uns meistens, in der Welt zurecht zu kommen. Wir basteln uns gewissermassen eine Vorstellung der Welt, eine **innere Landkarte**, und halten diese mehr und mehr für die Welt selbst. Dieser „Tunnelblick“ vereinfacht die Welt – ohne diese Fähigkeit verlören wir teilweise unsere Fähigkeit, Entscheidungen zu fällen und zu handeln. Ein Beispiel für mögliche Zuschreibungen: Wenn ich mich z.B. an der Herdplatte verbrenne und schreibe es der Hitze der Platte und meiner Unvorsichtigkeit zu, werde ich wohl in Zukunft besser aufpassen und gleichzeitig die Gefahr durch Herdplatten besser einschätzen können. Wenn ich es dagegen dem Zufall zuschreibe, kann ich gar nichts verändern und nur hoffen, dass es nicht so bald wieder passiert. Ich denke, durch dieses Beispiel ist deutlich geworden, warum es geht. Es gibt im Wesentlichen innere Ursachen (**Ich** habe nicht aufgepasst) und äußere (**Die Herdplatte** war schuld) Ursachen, die wir dabei in Erwägung ziehen. Auch kann man diese Gründe unterscheiden in stabile (z.B. ich bin eben **immer** ein Tolpatsch) und veränderliche (Ich hatte **an dem Tag** meine Brille nicht auf). Für unser Wohlbefinden ist es jetzt wichtig, bei seinen Selbstgesprächen auf folgende Dinge zu achten.



Bei Erfolgen

Wenn wir etwas toll hingekriegt haben, ist es fatal, wenn wir dieses „seelische Mettbrötchen“ gleich wieder ungenießbar machen, indem wir uns einreden, das sei alles nur durch günstige äußere Umstände möglich gewesen. In solchen schädlichen Selbstgesprächen reden wir uns z.B. trotz unseres Erfolges ein, „Die Prüfer hatten heute einen guten Tag“, „Die Aufgabe war so leicht, das hätte ja jeder geschafft“ oder „Na, da hab' ich halt auch mal Glück gehabt“. Viel besser für unser Selbstwertgefühl ist es aber, wenn wir unsere Siege auf möglichst **stabile Ursachen aus unserem Inneren** zurückführen.

Das lautet dann etwa: „Ich habe es durch meine Fähigkeiten geschafft“. Diese Feststellung lässt uns gelassener in die Zukunft blicken, denn „gnädige Prüfer“ können theoretisch das nächste Mal weniger nett sein; meine Fähigkeit hingegen bleibt aber, wie sie ist! Wenn ich meinen Erfolg darauf zurück führe, habe ich also wenig zu befürchten. Psychologische Studien haben gezeigt, dass dies keine moderne Art des Selbstbetrugs ist, sondern diese positive Art der Zuschreibung des eigenen Erfolges tatsächlich eher bei Personen auftritt, die häufiger erfolgreich sind. Warum ist das so?

Diese Menschen trauen sich aufgrund der positiven Art, wie sie mit sich selber reden, leichter an neue Aufgaben heran und geben bei Problemen nicht so schnell auf, weil sie gelassener bleiben. Damit schaffen sie den Nährboden, auf dem weitere Erfolge überhaupt erst gedeihen können.



Bei Misserfolgen

Aber was ist, wenn wir etwas nicht so gut hingekriegt haben? Misserfolge sind ja völlig normal, alltäglich und kommen ständig vor. Selbst ein Boris Becker hat unzählige Tennisspiele verloren. Dies müssen wir zunächst einmal **anerkennen** und entsprechend auch so auf unserer „inneren Weltkarte“ verzeichnen. Ansonsten verhielten wir uns wie Dampferfahrer, die so tun, als gäbe es keine Eisberge... soll ja schon mal vorgekommen sein. Auch nach dem Misserfolg gibt es günstige und weniger schlaue Arten von Selbstgesprächen. Negativ ist es, wenn wir die Misserfolge sofort so erklären, wie wir eigentlich unsere Erfolge erklären sollten – nämlich mit stabilen Eigenschaften, wie z.B. unserer grundsätzlichen Fähigkeit: „Ich kann sowas einfach nicht“! Weil wir die mangelnde Fähigkeit als etwas **stabiles** ansehen, schwindet somit die Chance, es beim nächsten Mal zu schaffen. Tatkräftige Menschen erklären sich ihre Ausrutscher daher gern mit **veränderbaren Ursachen**. Statt „Ich bin unfähig“, sagen sie sich etwa Sätze wie „Ich habe es falsch angepackt und muss meine Methode verändern“, oder etwa „ich muss diese bestimmte Sache noch besser üben“. Solche Überzeugungen halten diese Menschen quasi „bei der Stange“ und sie versuchen es weiter. Damit steigt die Chance rapide, die Aufgabe am Ende doch noch erfolgreich zu meistern.



Was trauen Sie sich zu?

Passen unsere Aufgaben überhaupt zu uns? Das ist ebenfalls von entscheidender Bedeutung. Wissenschaftliche Experimente haben gezeigt, dass erfolgreiche Menschen sich besonders gern Aufgaben suchen, die **gut zu ihren tatsächlichen Fähigkeiten passen**. Sie haben also eine gewisse Herausforderung und können besonders stolz auf Erfolge sein, die eben auch in Ihren Möglichkeiten liegen. Weniger effektiv ist es hingegen, sich oft sehr einfache oder zu schwere Aufgaben zu suchen. Das Problem mit zu leichten Aufgaben ist, dass man zwar kaum scheitern wird, aber man empfindet auch keinen Stolz auf seine Leistung. Ist die Aufgabe hingegen viel zu schwer, wird man sie ohnehin kaum bewältigen können. Psychologen haben herausgefunden, dass diese ungünstige Aufgabenauswahl aber einen wichtigen Zweck für Menschen mit einem angeschlagenen Selbstwertgefühl erfüllt. Man muss dafür deren innere Dialoge betrachten. Denn wer **eine viel zu schwere Aufgabe nicht schafft**, braucht sich nicht schlecht zu fühlen, weil ein Erfolg ja auch kaum zu erwarten war. Noch schlimmer: Das Bedürfnis, nach dieser „inneren Ausrede“ geht so weit, dass einige Menschen die Aufgaben **künstlich erschweren**, indem Sie **sich selbst** bei der Leistung behindern! Sie beginnen z.B. viel zu spät mit der Vorbereitung. Beim Versagen sagen sie sich dann: „Konnte ja auch nicht klappen, bei so wenig Engagement“. Beim Erfolg wider Erwarten oder einem mäßigen Abschneiden können sie das Resultat hingegen aufwerten: „Wahnsinn, nur einen Tag geübt und trotzdem eine 4 geschafft! Gute Pferde nehmen eben die Hürden knapp!“ Die „Selbstbehinderung“ schützt also das Selbstwertgefühl. Aber um welchen Preis? Leider ist dieses Verhalten oft so automatisiert, dass es zur zweiten Natur geworden ist. Einem **angemessenen, echten Maßstab** für die eigenen Fähigkeiten wird also ständig ausgewichen. So sehr das labile Selbstwertgefühl dadurch geschützt wird, so wenig nützt diese Strategie, um tatsächlich in der Welt das zu erreichen, was man sich eigentlich wünscht. Glauben Sie mir: Die Geschichte, nach der Albert Einstein ein schlechter Schüler gewesen sein soll, ist eine Ente! Leider ist Erfolg meist doch zu 10% Inspiration und zu 90% Transpiration. ☺

Alles verstanden? Wie ist das denn nun bei Ihnen? Achten Sie doch mal auf Ihre inneren Selbstgespräche bei Erfolg und Misserfolg. Besser, Sie kommen sich heute „auf die Schliche“ als morgen!

Für diese Verhaltensweisen gilt übrigens, wie so oft, der Satz: „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“, was uns zu einem sehr wichtigen Aspekt führt.

Das Gesetz der Wiederholung

Weithin unterschätzt(!) wird zumeist die Macht, die die bloße Wiederholung positiver oder negativer Botschaften auf unser Denken hat. Vielen, die irgendwann einmal davon hören, scheint dieses Gesetz einfach zu banal um es so richtig ernst zu nehmen. Alle anderen freuen sich und sahnen am Büfett des Lebens ab!



Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Lebenspartner, der Ihnen den ganzen Tag erzählt, was für eine Flasche Sie sind. Würden Sie es in einer solchen Gemeinschaft lange aushalten? Was aber, wenn Ihr Partner Ihnen hin und wieder versichert, welche Qualitäten er an Ihnen schätzt und dass er an Sie glaubt? Sehen Sie, das fühlt sich schon ganz anders an! Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun bitte noch einmal auf Ihre inneren Dialoge. Für die eigene Lebenszufriedenheit ist es existenziell, dass wir uns **in punkto Selbstgespräche** disziplinieren! Ab sofort sind Selbstbeschimpfungen, respektlose Bemerkungen über sich selbst und entmutigende Killerphrasen tunlichst zu vermeiden! Üben Sie die in diesem Artikel geschilderte Art des inneren Dialogs: Rechnen Sie sich

Ihre Erfolge voll zu! Suchen sie bei Misserfolgen die Ursachen **in veränderbaren Dingen!** Dann gehen Sie diese veränderbaren Aspekte mutig und tatkräftig an, statt in Ihren Ängsten gefangen zu bleiben.

Vermeiden Sie dabei naive „Schönfärberei“: Analysieren Sie die **veränderbaren Gründe** für Ihre Probleme, statt sich dauernd zu ärgern und die Lösung vom Universum herbei zu wünschen ☺. Sprechen Sie dabei innerlich stets positiv über sich selbst. Sie verfügen über die Ressourcen, Ihre Probleme zu lösen, wenn sie beharrlich am Ball bleiben. Üben Sie diese Denkgewohnheiten Schritt für Schritt ein. Kein Mensch ändert eingefahrene Muster von einem Tag auf den anderen. Es ist aber bereits ein sehr guter Anfang, die schädlichen inneren Dialoge überhaupt erst einmal gezielt wahrzunehmen. Stellen Sie sich vor, wie diese Bremsklötze im Kopf sie klammheimlich „hypnotisieren“ und streben sie es an, aus dieser Hypnose zu erwachen. Freuden Sie sich mit sich an, denn Sie verbringen eine Menge Zeit mit sich!

Die Gedanken sind frei?

Sie denken jetzt vielleicht, „die Gedanken sind frei... Ist da so etwas wie Disziplin und Übung nicht fehl am Platze?“ Sehen Sie es doch einmal so: Sie machen Ihre Gedanken lieber selber frei... und zwar von destruktiver Selbstabwertung!

Wie wäre es, jetzt gleich damit anzufangen? ☺

Tipp: Beobachten Sie erste Erfolge und das gelegentliche Auftauchen der alten Muster. Scheuen Sie sich nicht, zu schmunzeln, wenn die inneren „Miesepeter“ das Wort mal wieder ergreifen. Überprüfen Sie, ob es sich um destruktive Botschaften handelt oder um ernstzunehmende Selbstkritik, die zu beachten wert ist, um ggf. Ihr Verhalten zu überprüfen. Es geht ja nicht darum, jetzt alles durch die rosarote Brille zu betrachten, sondern lösungsorientiert zu denken und dabei gelassen zu bleiben. So kann Ihr „innerer Kritiker“ auch dazu beitragen, sie vor der Wiederholung gleichartiger Fehler schützen. Aber er bremst Sie nicht aus.



Zu guter Letzt noch eine Bitte: **Glauben** Sie mir nichts einfach so! Diese Mechanismen sind nicht verstehbar, sondern nur erfahrbar. Probieren Sie es einmal selbst und bilden sich ein eigenes Urteil. Es ist wie mit dem Schwimmen. Dass kann man auch keinem per Buch beibringen. Ich kann Ihnen nur vom Gefühl des Schwimmens vorschwärmen ... Sie müssen es dann schon selbst riskieren, nass zu werden und durchs Wasser zu schweben.

Viel Vergnügen!

**HEIKO
FROMMHOLD**