

Sich mit sich selbst unterhalten – sinnvoll oder Quatsch?

Gedanken wollen oft - ähnlich wie Kinder und Hunde -, dass man mit ihnen im Freien spazieren geht.“ Christian Morgenstern

Wir reden ständig mit uns selbst – aber nicht LAUT

Wir reden ständig mit uns selbst, nur meistens passiert das lautlos und ist uns gar nicht bewusst. Unsere sogenannten inneren Dialoge finden laufend statt – im Bad, im Auto, beim Sport – also oft. In Gedanken kommentieren und bewerten wir alles Mögliche, einschließlich unser eigenes Verhalten. Das hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden, je nach Inhalt und Qualität einen positiven oder negativen.

Wer mit sich selbst redet ist entweder senil oder telefoniert mit dem Mobiltelefon?

Wer mit sich selbst redet, ist senil! Es ist heute außerhalb der Norm, laut mit sich zu sprechen. Tatsächlich kann es ein Hinweis auf eine psychiatrische Erkrankung sein. Auch reden ältere Menschen häufiger mit sich selbst. Und niemand möchte verrückt wirken oder wie ein Senior, der langsam seltsam wird.

Allerdings - seit es Mobiltelefone mit Bluetooth-Kopfhörern gibt, weiß man eh nicht, ob jemand mit sich selbst spricht oder telefoniert, wenn er brabbelnd durch die Straßen geht.

Laute Selbstgespräche sind hilfreich

Entgegen aller Befürchtungen einer negativen Bewertung durch andere kommen die Forschungen zum Ergebnis:

Selbstgespräche sind hilfreich, gesund und deshalb empfehlenswert.

Sie dienen der Selbstreflexion und unterstützen uns dabei, uns selbst zu sortieren. Sie beruhigen, motivieren und lassen Ideen reifen. Selbstgespräche können auch Lücken füllen, indem sie (vorübergehend) das Gefühl eines sozialen Austausches vermitteln. Zudem sollen sie sogar die Intelligenz und Kreativität verstärken.

Die Kinder machen es uns vor. Kinder reden ständig mit sich selbst. Sie beschreiben und kommentieren sich selbst, das eigene Verhalten und die Welt um sich herum. Damit verarbeiten und sortieren sie die Ereignisse, die sie am Tag erleben.

Wie können Sie von lauten Selbstgesprächen profitieren?

1. Vokabeln laut lernen und Vorträge vor dem Spiegel halten

Selbstgespräche funktionieren offenbar wie Interaktionen, denn währenddessen sind die gleichen Hirnregionen aktiv, wie bei einem Austausch mit einer anderen Person, so Corinna Reichl vom Universitätsklinikum Heidelberg. (in „Journal of Personality and Individual Differences“, Volume 54, Issue 2, January 2013, Pages 241-245). Offensichtlich bringt uns das zu einem höheren Ausmaß an möglicher Strukturierung. Anstatt diffuser Gedanken, Ideenflüsse und subjektiver Wahrnehmungen formen wir bewusst Worte und klar strukturierte Sätze, was wiederum zu verstärkter inhaltlicher Klarheit führt.

Auch scheint das Gedächtnis dabei anders und sogar besser zu funktionieren. Das kennen Sie aus der Schule - Vokabeln lernten Sie durch lautes Sprechen - oder aus Ausbildung, Studium und Beruf: Ein Referat bzw. einen Vortrag haben Sie zunächst vor sich selbst – vor dem Spiegel - gehalten. Dann konnten Sie viel besser feststellen, an welchen Stellen Sie noch unsicher waren, gestottert oder zu weit ausgeholt haben. Auch das ist eine Form des Selbstgesprächs. Es unterstützt Sie einerseits dabei, einen Einblick ‚in sich selbst‘ zu bekommen aber auch Ihre Gedächtnisleistungen zu verbessern, da es zu einer weiteren und anderen Art der Speicherung der Informationen im Gehirn kommt.

Also: Lernen Sie schneller und besser im Gespräch mit sich selbst!

2. Maschinenbauer planen besser, wenn sie sich laut Fragen stellen

Um uns selbst Dinge klarer zu machen, schreiben wir auf, fassen wir schriftlich zusammen, zeichnen wir Zusammenhänge auf. Aufgrund der sich dadurch ergebenden stärkeren Strukturierung fällt es - durch Forschung belegt – auch leichter, Probleme zu lösen oder Entscheidungen zu treffen. Ähnliche Effekte weisen Forschungsergebnisse für laute Selbstgespräche nach. So legten in einer Studie mit Maschinenbaustudenten diejenigen die deutlich besseren Entwürfe für einen Fahrradständer vor, die sich während der Planung selbst ständig laut Fragen gestellt hatten, verglichen mit den schweigsamen Studenten.

Probieren Sie es aus. Befragen Sie sich bei der Lösung von Aufgaben und Problemen selbst nach sinnvollen Lösungswegen, diskutieren Sie einzelne Schritte mit sich selbst, kommentieren Sie, ob das gerade Erledigte hilfreich für die Gesamtlösung war oder nicht.

3. Sportler spornen sich durch Selbstappelle an

Erfolgreiche Sportler zeigen uns, wie es geht. Sie haben im Rahmen von sogenannten Mentaltrainings u.a. gelernt, sich selbst anzufeuern: 'Das schaffst du, da kommst du durch, jetzt noch ein paar Meter...'. Auf die Wirkung der Selbstappelle befragt, geben die Sportler an, dass diese sie bei der Fokussierung auf eine bestimmte Aufgabe unterstützen, z.B. beim Torschuss. Außerdem steigern sich dadurch die Konzentration und die Motivation.

Auch jeder Nicht-Sportler kann sich mit dieser Methode selbst unterstützen, z.B. vor Prüfungen oder wichtigen Verhandlungen. Spornen Sie sich an, appellieren Sie an sich selbst. Und entwickeln Sie Ihren eigenen verbalen Motivator – wie einst „Tschakka“!

4. Bewegungsabläufe durch Selbstgespräche erlernen

Sportler, z.B. Eiskunstläufer lernen neue Sprünge mit Hilfe von ständiger verbale Wiederholung der einzelnen Elemente wie z.B. "Lauf, spring, dreh und runter". Durch diese Selbstinstruktion prägen sie sich die Details nachweislich besser ein und kommen so zu optimierten Leistungen.

Bestimmt gelingt es auch Ihnen schneller und besser, schwierige Abläufe hinzubekommen, z.B. Tanzschritte, IT-Eingaben oder die Handhabung eines neuen Gerätes zu erlernen, wenn Sie sich selbst erzählen, wie es genau geht.

5. Selbstgespräche können Unfälle bei Staus verhindern

Wir alle kennen das: Sie haben einen Termin und der Verkehr staut sich und staut sich. Der Stresspegel steigt, Sie werden unruhig und ungeduldig. Auch hier helfen nachweislich Selbstgespräche mit beruhigendem Inhalt. Der Stau löst sich dadurch zwar nicht auf, aber Sie werden sich entspannen: der Puls geht runter und der Herzschlag verlangsamt sich. Und damit sinkt das Unfallrisiko um ein Vielfaches.

Beruhigen Sie sich selbst. Und dabei hilft mir oft ein Slogan aus dem Selbstcoaching. *Die ersten 3 Minuten eines Ärgers sind Reflex. Dann entscheide ich mich, ob ich mich weiter ärgere oder nicht*“. Fragen Sie sich einfach laut, ob Sie sich noch innerhalb der ersten 60 Sekunden befinden. Und stellen Sie dann fest, dass Sie in den meisten Fällen innerlich über sich selbst grinsen

Es gibt also viele Gründe dafür, öfter mal mit sich selbst LAUT zu sprechen!

Probieren Sie es aus, strukturieren Sie sich besser, lernen Sie schneller tanzen, motivieren Sie sich selbst, beruhigen Sie sich systematisch in Stresssituationen – nur indem Sie laut mit sich selbst reden!

Aber mein Bitte: Reden Sie wertschätzend und geduldig im angenehmen Tonfall mit sich selbst anstatt ständig zu meckern

Die positive Wirkung eines Selbstgespräches ist nur zu erwarten, wenn Sie vom Tenor her wertschätzend und geduldig mit sich selbst sprechen. Sie werden sich kaum gestärkt fühlen, wenn Sie sich selbst als Trottel beschimpfen und betonen, dass alles doch keinen Zweck hat. Solche Selbstgespräche werden Sie demotivieren und Sie werden schnell aufgeben.

Konkrete Tipps für hilfreiche Selbstgespräche:

"Stellen Sie sich Fragen"

- Wie bekomme ich das hin? Welche Schritte muss ich gehen?
- Warum ärgere ich mich eigentlich über den blöden Autofahrer? Was würde passieren, wenn ich einfach aufhöre mich zu ärgern?
- Habe ich etwas falsch gemacht? Was genau habe ich falsch gemacht?
- Wie soll ich auf den pampigen Nachbarn reagieren? Wie wird er reagieren, wenn ich zurückschreie?
-

Geben Sie sich selbst Hinweise

- Wie finde ich jetzt den Weg zurück: Ich bin am Hotel vorbeigegangen, dann kam der hohe Baum und dann die Ecke mit dem Kiosk
- Ich muss „den Nippel durch die Lasche ziehen...“
- ...

Loben Sie sich selbst, wenn Sie etwas gut hinbekommen haben

- Echt klasse
- Gut gemacht
- Darauf kann ich wirklich stolz sein
- ...

Wenn Sie etwas nicht hinbekommen haben, schimpfen Sie nur kurz mit sich. Fragen Sie sich dann, warum Sie es nicht hinbekommen haben

- Was war denn los
- Wieso ist das passiert?
- Was hätte ich denn anders machen sollen?
-

Viel Freude und Erfolg bei Ihren künftigen Selbstgesprächen und bei Fragen kommen Sie bitte gern auf mich zu.

PDF_Selbstcoaching/Selbstgespräche 2017/Demtröder