

Sprich gut mit dir – die Kunst, den inneren Dialog konstruktiv zu gestalten

Wie reden Sie eigentlich mit sich selbst?

Gleich nach dem Aufwachen geht es los: der innere Dialog startet. Überlegungen werden angestellt, Pläne geschmiedet oder wieder verworfen. Unsere innere Stimme kommentiert ständig was wir tun, was wir wahrnehmen oder was wir uns nur vorstellen. Manchmal ist diese innere Stimme konstruktiv und unterstützend, manchmal jedoch macht sie unnötigen Stress und Druck.

Wie destruktive Denkmuster Stress verursachen

Unsere innere Stimme bezieht sich nicht auf reine Fakten und Tatsachen. Wie wir unser Erleben bewerten und wie wir dabei mit uns selbst sprechen, hängt stark von Kindheitsprägungen ab. Wer geduldige, fürsorgliche und aufmunternde Bezugspersonen hatte, konnte von ihnen lernen, ebenso mit sich selbst zu sprechen. Bei fordernden, ungeduldigen oder gar zu Wutausbrüchen neigenden Lehrmeistern übernehmen Kinder häufig diese Sprachmuster für den inneren Dialog. Dann wird die innere Stimme zu einem Kritiker und Antreiber, der sich vor allem dann einschaltet, wenn es besonders schwierig oder stressig wird. Manche Menschen belästigt er durch Katastrophieren, durch endlose Grübeleien oder durch starke Selbstkritik. Auch überstarke innere Antreiber können zu solchen Stresstreibern werden. Sie fordern dann „sei perfekt“, „mach schnell“, „sei stark“ oder „mach es allen recht“. Doch es gibt Auswege aus diesen mentalen Selbststressprogrammen.

Auf Distanz zum inneren Kritiker gehen

„Sie dürfen nicht alles glauben, was Sie denken“ witzelte einst der Komiker Heinz Erhardt. Genau hier setzen Gegensteuerungsprogramme an. Wenn der innere Dialog zu belastend wird, hilft es innezuhalten und die Botschaften zu hinterfragen. So können wir statt den inneren Kritiker oder Antreiber, auch den „Erwachsenen“ in uns zu Wort kommen lassen. Die erwachsenen Anteile können den inneren Dialog ähnlich eines guten Freundes oder einer fürsorglichen Großmutter konstruktiv und aufmunternd gestalten.

Mit sich selbst per Du – mit einfachen Umformulierungen des inneren Dialoges Stress reduzieren

Laut Ethan Kross, Professor für Sozialpsychologie an der Universität Michigan, helfen bereits einfache Umformulierungen, damit die innere Stimme zu unserem Unterstützer wird: Wer mit sich selbst in der Du-Form anstatt in der Ich-Form spricht, kann dadurch Ängste und Stress reduzieren. Kross zeigte dies, indem er seine Probanden vor herausfordernde Aufgaben stellte, wie z.B. eine Rede vor einem Publikum zu halten. Wer vor oder während der Aufgabe mit sich selbst per Du sprach, war dabei deutlich souveräner, weniger gestresst und machte weniger Fehler. Die Angst reduzierte sich nicht nur während der Aufgabe, sondern auch danach. Kross geht davon aus, dass die innere Ansprache in der Du-Form bzw. mit dem eigenen Namen Selbstdistanz schafft. Diese Selbstdistanz verhilft zu einer klareren Sicht unserer eigenen Rolle. Dies scheint sogar die entwicklungs geschichtlich alten Gehirnregionen, die Stress und Ängste produzieren, zu beruhigen. „Wir können tiefverwurzelte Emotionen durch eine einfache Intervention ändern“ meint Ethan Kross¹.

Den Dialog konstruktiv gestalten – ein Beispiel, wie es geht:

Wenn es wieder stressig wird und Sie merken, dass Ihr innerer Dialog so oder ähnlich abläuft, formulieren Sie ihn bewusst um. Statt: „*Wie soll ich das nur schaffen? Ich habe viel zu wenig Zeit für all diese Aufgaben. Das ist doch unmöglich zu schaffen.*“

Besser: „*Du hast schon viele Aufgaben unter Zeitdruck erledigt. Fang einfach mal an. Wenn Du Dich mal eingearbeitet hast merkst du vielleicht, dass du gut vorankommst. Mach einfach, was möglich ist, auch wenn es nicht perfekt ist.*“

Autorin: © Petra Weber, Coachingzentrum Heidelberg

¹ In Psychologie heute, Februar 2016, zitiert nach Journal of Personality and Social Psychology, 106/2, 2014, 304-324