

Positive Gespräche mit sich selbst

die Sache mit dem Gurkenglas...

Gehe auf die

1. Behandeln Sie sich selbst bitte respektvoll! Nehmen Sie Ihre innere Stimme genau wahr.

2. Kritisieren Sie sich häufig? Erniedrigen Sie sich selbst? Beschimpfen Sie sich?

► Würden Sie mit Ihrer Nachbarin genauso sprechen, wie mit sich selbst? Sie morgens einfach ansprechen: „Mein Gott, wie siehst du nur wieder aus?“ Sicherlich nicht – warum tun Sie es dann sich selbst an?

3. Wenn Sie ein positives Selbstwertgefühl erhalten wollen, müssen Sie entsprechend mit sich reden: loben, anerkennen, respektvoll, freundschaftlich, wohlwollend – sich selbst in den Arm nehmen und sagen: „Schritt für Schritt – ich schaffe es“.

4. Stellen Sie auch die richtigen Fragen. Anstatt „Warum bin ich so schlecht darin?“ fragen Sie sich lieber „Was muss ich lernen, um darin besser zu werden?“

Ihr Unterbewusstsein wird automatisch mit Antworten darauf reagieren.

► Es ist also nötig, dass Sie Ihre Selbstgespräche bewusst wahrnehmen und Sie entsprechend positiv verändern, wenn Sie sich wieder einmal niedermachen.