



TUN!

ZTN Vertriebsmail - Juli 2010



ZTN Training & Consulting GmbH • Österreich - Deutschland - Schweiz • www.ztn.biz • info@ztn.biz

Selbstgespräche

In vielen Mails in den letzten Monaten haben wir uns mit dem Thema Kommunikation beschäftigt und was wir mit „guter“ oder „schlechter“ Kommunikation bei unseren Gesprächspartnern erreichen oder verursachen können.

Unsere „häufigste“ Kommunikation beschäftigt sich aber nicht mit anderen Gesprächspartnern sondern mit uns selbst.

Man sagt, dass jeder Mensch über 50.000 Worte täglich mit sich selbst spricht.

Da sind die ca. 16.000 Worte, die ein Mensch durchschnittlich mit anderen spricht geradezu verschwindend gering. Bei diesem „Selbstgespräch“ handelt es sich jetzt nicht um eine Störung unseres Gehirns, sondern um die Gedanken, die uns ständig im Kopf herumgehen, Worte, die wir vor uns her sagen oder Worte, die wir über uns zu anderen Menschen sagen.

Zu einem großen Teil drehen sich dabei diese Gedanken um uns selbst und hierbei vor allem darum, wie wir uns sehen und was wir von uns halten.

Leider sind diese Gedanken bei vielen Menschen eher negativ: „das schaffe ich eh´ nicht“, „dazu bin ich zu doof, zu alt, zu unbedeutend, oder zu schlecht ausgebildet“. Dazu kommen dann noch negative Selbstgespräche zu äußeren Umständen: „heute muss ich schon wieder arbeiten, zu meiner Verwandtschaft, früh aufstehen usw.“ oder: „was habe ich heute wieder für einen Stress, das wird wieder ein schrecklich anstrengender Tag, wenn nur schon Wochenende wäre...“

Stellen Sie sich einmal vor, Sie hätten einen guten Bekannten, der den ganzen Tag neben Ihnen herläuft und 50.000 Worte in dieser „Richtung“ zu Ihnen sagt: „Dafür bist du eh´ zu doof und zu alt. Mit Deiner schlechten Ausbildung schaffst Du das sowieso nicht, alle anderen sind viel besser als Du!“

Wie lange wäre das Ihr „guter Bekannter“?

Er würde uns, neben den ganzen Beleidigungen, auch noch den ganzen Tag vermiesen. Unsere Stimmung wäre sicher auf dem Nullpunkt.

Ich denke, spätestens nach einem Tag würden Sie ihm den Laufpass geben oder zumindest den Mund verbieten.

Aber: Bei unseren Gedanken lassen wir solche Gespräche ungestraft zu!

Genauso problematisch ist, dass wir Dinge, die wir ständig hören irgendwann auch glauben.

Weiterer Aspekt ist hier das Thema „Selektive Wahrnehmung“: Wir nehmen leichter Dinge wahr, die zu unserer Einstellung, zu unseren Gedanken passen.

Wenn Sie einen wichtigen Termin haben und Zeitdruck verspüren, sind sicherlich alle Ampeln auf dem Weg dahin rot. Wenn Sie sich mit dem Thema Nachwuchs beschäftigen, sehen Sie plötzlich überall schwangere Frauen und Kinderwägen.

Also, wenn Sie sich nur oft genug sagen, dass Sie etwas ganz sicher nicht schaffen werden, werden Sie sicherlich auch den einen oder anderen Beweis (vielleicht auch in der Vergangenheit) fin-

den und dann auch fest an Ihren Misserfolg glauben.

Vorhandene Erfolge werden dann eher dem Glück oder dem Zufall als der eigenen Leistung zugeschrieben.

Jetzt gibt es unter den Lesern dieses Mails sicher Menschen, die sehr selbstbewusst sind, sehr positiv über sich denken und sich das auch sagen.

Sie können hier das Weiterlesen beenden oder Sie schenken einem Mitmenschen dieses Mail, der nicht so selbstbewusst denkt.

Für alle anderen aber gilt: Überprüfen und arbeiten Sie ganz bewusst an Ihren Selbstgesprächen!

Schritt 1 ist, wie bei allen Veränderungsprozessen: **Erkennen des „Problems“.**

Hören Sie sich mal ganz bewusst zu, was Sie so den ganzen Tag zu sich sagen, welche Stimmung Sie in sich verbreiten.

Schritt 2: **Überlegen Sie einmal, was Sie damit anrichten.**

Schritt 3: **Arbeiten Sie an einer Veränderung!**

• Reden Sie mit sich ganz bewusst einmal über Dinge, die gut gelaufen sind. Das hat dann nichts mit Selbstverherrlichung zu tun, sondern mit gesundem Selbstbewusstsein.

• Vermeiden Sie bewusst Worte wie „muss“, „unmöglich“, „Stress“, „kann ich nicht“.

Die wenigsten Dinge „muss“ man. Manchmal fehlt uns nur der Wille, nach Alternativen zu suchen.

„Unmöglich“ oder „kann nicht“ ist auch eher selten. Natürlich kann es sein, dass uns (aktuell noch) gewisse Fähigkeiten fehlen – aber vielleicht kann man diese Fähigkeiten noch erwerben?

• Überlegen Sie sich am Abend durchaus einmal, was heute alles gut geklappt hat und was Sie erreicht haben. Es gibt Menschen, die am Abend, bevor Sie in´s Bett gehen, ein „Erfolgstagebuch“ schreiben.

Immer daran denken: Selektive Wahrnehmung geht auch in die positive Richtung!

• Beginnen Sie den Morgen bewusst mit ein paar positiven Gedanken.

Viel Spaß jetzt bei Ihren nächsten „internen Gesprächen“ und holen Sie sich Eigenmotivation für unsere „stressige Zeit“!



Kai Heß
Inhaber
ZTN Deutschland

ZTN

Training & Consulting

Österreich
Bundesstrasse 36
6923 Lauterach
Tel: +43 5574 78021-0
Fax: +43 5574 78021-7

Deutschland
Finkenweg 9
95119 Naila
Tel: +49 9282 97840-8
Fax: +49 9282 97840-7

Schweiz
Alte Landstrasse 106
9445 Rebstein
Tel: +41 71 7700867
mobil: +43 664 8536182