

# Eigenlob und negative Selbstbeschwörung



Eigenlob stinkt! Auch wenn wir wissen, dass eine gute Portion Selbstliebe und Stolz auf uns und unsere Leistungen wichtig und richtig ist – manche Redensarten sitzen uns hartnäckig im Hinterkopf. Sie entfalten ihre Kraft oft in den unpassendsten Momenten, zum Beispiel bei Bewerbungen oder wenn wir mit Kunden verhandeln. Sie hindern uns vielleicht, mutig neue Herausforderungen anzunehmen. Wahlweise lauten die Sätze auch: Ich kann nichts, ich bin zu blöd, ich bin nicht gut genug ...

**Die schlechte Nachricht:** Es nützt uns oft herzlich wenig, zu WISSEN, dass die negative Sätze nicht stimmen. Nehmen wir als Beispiel Ingrid. Sie ist Studentin und hat Prüfungsangst. Sie sagt sich selbst: Ich weiß, dass ich gut gelernt habe und keine Angst haben muss ... Sie wird höchstwahrscheinlich trotzdem mit Angst und Selbstzweifeln in die nächste Prüfung gehen. Denn so wertvoll unser Kopf und Verstand sind, die Informationen an unseren Körper und unser Verhalten sind im FÜHLEN abgespeichert.

**Die gute Nachricht:** Wenn wir langfristig etwas verändern wollen in Bezug auf Selbstzweifel, können wir das tun! Wir brauchen jedoch mehr als gedankliche Argumentation, nämlich ein Übungsprogramm, das unser Handeln, unsere Emotionen, unsere Vorstellungskraft mit einbezieht.

**Tun:** Probieren Sie es aus, indem Sie negative Sätze umformulieren und daraus positive Botschaften machen. Diese sollten bildreich sein, um unsere Emotionen anzusprechen. Eine gute Hilfestellung sind Bilder, Fotos, Postkarten, mit denen wir ein angenehmes Gefühl verbinden.

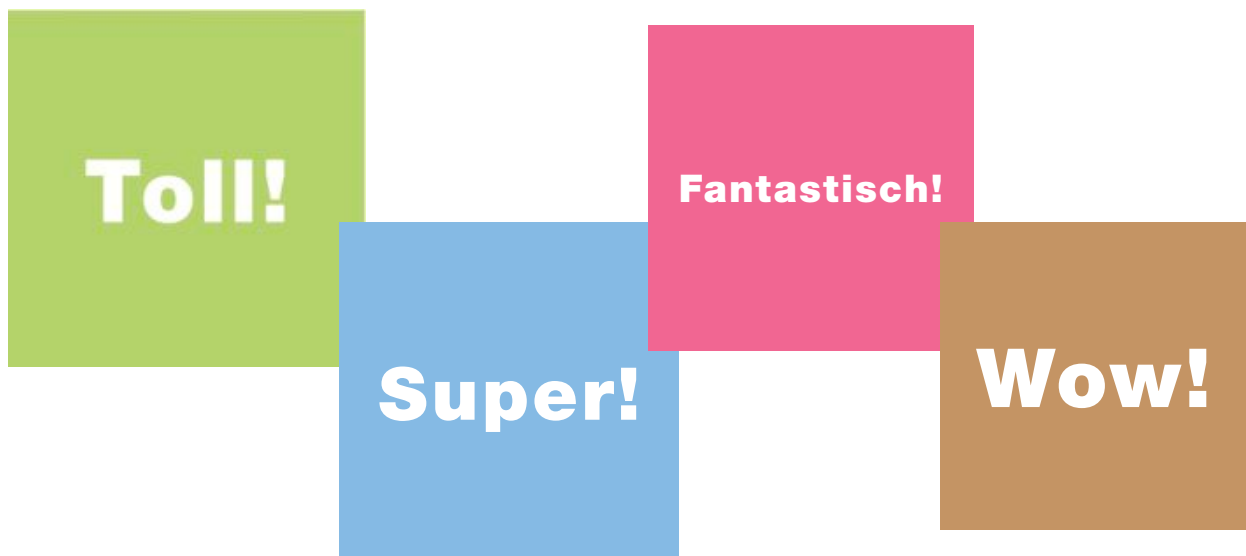
So könnte aus dem Satz „Ich schaff das eh’ alles nicht“ ein Satz werden wie „Gelassen schaukele ich im Fluss des Lebens und nehme die Kraft der Sonne in mich auf“.

Verbinden Sie sich mit dem Gefühl, das angenehm ist, gelassen und warm, und aktivieren Sie diese Erinnerungen so oft wie möglich am Tag. Schaffen Sie sich Erinnerungshilfen. Darüber kann sich eine positive Gegenbotschaft wirklich verankern und Wirkung entfalten. Im Gehirn können sich neue Nervenbahnen bilden und wir lernen um.

Und hier gilt Erich Kästners Spruch „Es gibt nicht Gutes, außer man tut es“ – wir sollten es dann auch jeden Tag tun, damit sich neue (Denk-)Gewohnheiten etablieren können. Ähnlich wie beim Sport: Wenn es eine neue Sportart ist, die wir ausüben wollen, stellen wir uns ein Trainingsprogramm auf und trainieren!

Da dies manchmal schwer in den Alltag zu integrieren ist, biete ich im Einzel und in Gruppen dafür Unterstützung an. Kontaktieren Sie mich gern!

**Literaturtipps:** Bärbel Wardetzki: Souverän & selbstbewusst: Der gelassene Umgang mit Selbstzweifeln



In der nächsten Ausgabe finden Sie eine Seite mit „Lobkärtchen“ zum Ausschneiden. Sie können diese Kärtchen für das Eigenlobtraining nutzen. Wie Sie das tun können, beschreibe ich in einer Anleitung, die Sie dann ebenfalls ausdrucken können.