

Vanessa Graf

positive
S.E.L.F.
TALK



Die 4-Schritte-
Methode für
Selbstvertrauen
und innere Stärke

GU

INHALT

Dein Weg zum positiven Selftalk	8
S • Spüren	14
Erkenne deine inneren Stimmen	16
Wie negative Gedanken unbewusst unser Leben steuern	21
Dein Selftalk-Test: Wie redest du mit dir?	27
Jede Stimme ist ein innerer Anteil	30
Warum wir negative Selbstgespräche oft gar nicht bemerken	37
Von Erfahrungen zu Glaubenssätzen	41
Diese Sätze dürfen dich begleiten	48
E • Einordnen	50
Warum wir uns vergleichen und warum es so wehtut	52
Die häufigsten Denkfallen und wie sie dich kleinhalten	59
Warum wir strenger mit uns sind als mit anderen	71
Willkommen, Vielfalt: Dein inneres Team	78
Perfektionismus und die Angst, nicht zu genügen	84
Vom Erkennen zum Vertrauen	93
Diese Sätze dürfen dich begleiten	98
L • Lernen	100
Gedanken sind formbar – Gefühle auch	102
Realitätscheck: Prüfe deine Gedanken	109
Schenke dir Selbstmitgefühl, statt Selbstkritik zu üben	113
Gewinne Klarheit durch dein Gedankentagebuch	121
Denke das Gegenteil!	125
Nutze die Stimme einer Freundin	128
Alles gehört zusammen: Ein Anwendungsguide für dich	132
Diese Sätze dürfen dich begleiten	136

F • Festigen	138
Wie du langfristig dranbleibst.....	140
Erinnerungsanker und Gewohnheiten etablieren	147
Zwei Schritte vor, einer zurück.....	153
SOS-Techniken für schwierige Situationen.....	156
Diese Sätze dürfen dich begleiten	162
 Dein Kompass für deinen weiteren Weg	 164
 Dank	 170
 Literatur und Quellen	 172



Im Laufe des Buches wirst du immer wieder QR-Codes
 Audio, kindlich begleitet, Zusatzmaterial, Übungen oder
 eintauchen möchtest. Hier hast du alle im Überblick.

DEIN WEG ZUM POSITIVEN SELFTALK

Manchmal beginnt Veränderung nicht mit einem großen Entschluss, sondern mit Erschöpfung. Mit dem leisen Eingeständnis: Ich kann nicht mehr so weitermachen. Vielleicht geht es dir genauso und du hältst dieses Buch gerade in den Händen, weil du müde bist. Müde davon, ständig gegen deine Gedanken zu kämpfen. Gegen das Gefühl, nicht gut genug zu sein, die Dinge nicht in den Griff zu bekommen, wie zufrieden ist, egal, was

☞ »Du solltest das längst im Griff haben.«

☞ »Andere schaffen das auch.«

☞ »Warum bist du nur so?«

Wenn du dich darin wiedererkennst, möchte ich dir zunächst sagen: Du bist nicht allein, und es liegt nicht daran, dass du »zu kompliziert« oder »ein hoffnungsloser Fall« bist. Als Psychotherapeutin sehe ich oft Menschen, die das Gefühl haben, sie haben sich selbst nicht im Griff, dass sie sich selbst nicht im Griff sind.

. Inzwischen weiß ich, dass viele von uns keine Teppichmaler sind, wir sind großartig, was wir im Leben im Griff haben. Wir sind sind.

Du verdienst Freundlichkeit statt Strenge, Verständnis statt Verurteilung und natürlich einen echten Platz bei dir selbst.

Vielleicht erkennst du dich auch hierin wieder: Du bist eine Person, die stets für andere da ist, tröstet und Mut macht. Eine, die Verständnis für alle hat, außer für sich selbst. Du sagst zu anderen Dinge wie: »Mach dir keinen Stress.« – »Du gibst dein Bestes.« – »Fehler sind menschlich.« Aber wenn es um dich selbst geht, ist der Ton ein anderer. Dann wirst du plötzlich hart, fordernd und streng. Als gäbe es zwei Maßstäbe, einen für die Welt und einen für dich.

Dieses Buch ist für dich,
wenn du bereit bist,
diese Stimme zu verändern,
und wenn du dir dieselbe Freundlichkeit wünschst,
die du anderen längst schenkst.
Nicht erst, wenn du alles im Griff hast,
sondern bereits jetzt.

Was dich in diesem Buch erwartet

~~Das ist ein Buch für dich, wenn du dich nicht für dich selbst kümmerst, sondern für andere. Es ist ein Buch für dich, wenn du dich nicht für dich selbst kümmerst, sondern für andere.~~

regieren und hart mit dir ins Gericht zu gehen.

Wichtig ist: Gib dir Zeit. Das Buch ist kein Schnellkurs. Es ist ein Begleiter mit Fragen, Übungen, Gedankenräumen und kleinen Pausen. Es ist zum Lesen, Schreiben und Nachfühlen gedacht. Für die Momente, in denen du dich nicht selbst kümmerst, sondern für andere. Es ist ein Buch für dich, wenn du dich nicht für dich selbst kümmerst, sondern für andere.

Auf den folgenden Seiten wirst du vier Frauen begegnen: Selina, Emilia, Leonie und Feline. Sie stehen beispielhaft für all jene Menschen, die sich nicht für sich selbst kümmern, sondern für andere.

Du wirst diese Frauen in ehrlichen Momenten kennenlernen: zwischen Wäschebergen, in Meetings und an stillen Abenden. Sie sind keine Heldinnen und keine perfekten Vorbilder, aber sie zeigen dir, dass Veränderung nicht daraus entsteht, alles im Griff zu haben, sondern daraus, sich selbst besser zu verstehen. Vielleicht erkennst du dich in einer von ihnen wieder. Vielleicht siehst du dich auch in allen ein bisschen.

Vier Schritte zum positiven Selftalk

Der Weg zum positiven Selftalk führt dich in vier Schritten zu innerer

- **Spüren:** Du nimmst deine inneren Stimmen und Gefühle bewusst wahr, ohne sie sofort zu bewerten.
- **Einordnen:** Du lernst zu verstehen, woher diese Stimmen kommen und welche Funktion sie in deinem Leben haben.
- **Lernen:** Du entwickelst neue, stärkende Gedanken und übst einen hilfreichen, freundlichen Umgang mit dir selbst.
- **Festigen:** Durch Wiederholung verankerst du positiven Selftalk, bis er zu einem stabilen Teil deiner inneren Haltung wird.

Am Ende des Buches sind einige Fragen und Übungen, die dir helfen, dich

- »Wo stehe ich gerade?«
- »Was brauche ich jetzt?«
- »Wie finde ich zurück zu mir?«

Während du dich mit Selbstgesprächen beschäftigst, wirst du in ein paar Wochen bemerken, dass du wahrscheinlich bereits, dass du anders mit dir selbst sprichst. Nicht immer, aber oft. Du hältst inne, bevor du dich verurteilst. Nach ein paar Monaten wiederum sagst du womöglich das erste echte Nein, ohne dich anschließend tagelang schuldig zu fühlen, oder du atmest einfach durch, statt dich zu rechtfertigen. Und ir-

gendwann – vielleicht nach einem Jahr, vielleicht früher – blätterst du durch dieses Buch, liest alte Notizen und denkst: »So streng war ich also mit mir.« Dann weißt du: Etwas hat sich verändert.

Was du vielleicht nicht bemerkst,
fühlen kannst

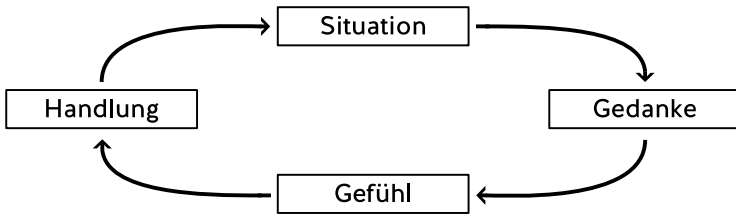
~~Ich fühle mich oft innerlich angespannt, auch ohne konkreten Grund.~~
~~Ich schlafe schlecht ein oder wache nachts oft auf.~~
~~Ich fühle mich erschöpft, obwohl ich eigentlich genug schlafe.~~
~~Ich bin schnell überreizt und/oder lärm- und/oder lichtempfindlich.~~
~~Ich zweifle oft an meinen Entscheidungen, auch bei Kleinigkeiten.~~
~~Ich habe Mühe, abzuschalten und/oder einfach mal nichts zu tun.~~
~~Ich habe regelmäßig Schmerzen, die schwer zu erklären sind.~~
~~Ich fühle mich ständig unter Strom, selbst wenn alles um mich herum ruhig ist.~~
~~Ich gebe mir oft selbst die Schuld, wenn etwas nicht klappt.~~
~~Ich funktioniere, aber innerlich bin ich oft müde.~~

- Ich fühle mich oft innerlich angespannt, auch ohne konkreten Grund.
- Ich schlafe schlecht ein oder wache nachts oft auf.
- Ich fühle mich erschöpft, obwohl ich eigentlich genug schlafe.
- Ich bin schnell überreizt und/oder lärm- und/oder lichtempfindlich.
- Ich zweifle oft an meinen Entscheidungen, auch bei Kleinigkeiten.
- Ich habe Mühe, abzuschalten und/oder einfach mal nichts zu tun.
- Ich habe regelmäßig Schmerzen, die schwer zu erklären sind.
- Ich fühle mich ständig unter Strom, selbst wenn alles um mich herum ruhig ist.
- Ich gebe mir oft selbst die Schuld, wenn etwas nicht klappt.
- Ich funktioniere, aber innerlich bin ich oft müde.

Mein typischer Satz:.....

Der unsichtbare Kreislauf

Negative Gedanken wirken also bei Weitem nicht isoliert. Sie setzen einen Kreislauf in Gang, der so rasant vonstattengeht, dass wir ihn kaum bemerken.



1. **Situation:** Etwas passiert, oder du denkst, etwas könnte passieren.
2. **Gedanke:** Blitzschnell bewertet dein Kopf die Situation.
3. **Gefühl:** Der Gedanke löst ein Gefühl aus, etwa Angst, Scham oder Druck.
4. **Handlung:** Das Gefühl beeinflusst, was du tust oder auch nicht tust. Das Ganze dauert nur Millisekunden und erzeugt deshalb den Eindruck möglicherweise gar nicht zu sein. **Beispiel:** Du bist in einem Restaurant, das gerade eine

Selina, beim Elternabend

Selina hat ihre Präsentation vorbereitet, die wichtigsten Informationen weiterzugeben. Abgeschlossen wird es mit dem Satz: «Haben Sie noch Fragen oder Anregungen?» Ein Moment ist es still. Dann meldet sich eine Mutter. Ab hier beginnt ein innerer Prozess, der nach außen kaum sichtbar ist.

Schnelle Hilfe: Ein Satz für heute

Falls du Angst hast, dass dein Handeln nicht das Beste ist, sag dir in der nächsten

Stunde einen Satz, am besten laut. Zum Beispiel:

- »Heute habe ich mein Bestes gegeben.«
- »Ich habe getan, was ich konnte.«
- »Ich darf auch mal müde sein.«

Die meisten Menschen haben heute ein schlechtes Gewissen, weil sie sich nicht

In einem nächsten Schritt darfst du neugierig werden und dich fragen: Was spricht mich eigentlich in mir? Und warum klingt diese Stimme

JEDE STIMME IST EIN INNERER ANTEIL

Du kennst es sicher: Du sitzt da, willst dich konzentrieren, und plötzlich

ist es da. Dieser Raum ist plötzlich voll von Stimmen. Und du bist in einem Raum voller Stimmen. Ein paar flüstern, andere reden miteinander. Eine treibt dich an. Eine warnt dich. Eine zweifelt. Eine kritisiert. Alle klingen überzeugend. Du bist unsicher, welcher Stimme du glauben sollst. Und keine ermutigende Botschaft dringt zu dir durch. Glaub mir, wir alle kennen solche Momente.

Selina am Samstagmorgen

Es ist Samstagmorgen, 8:30 Uhr. Selina wacht auf. Eigentlich könnte sie liegen bleiben, ausschlafen und nichts tun. Aber kaum öffnet sie die Augen, meldet sich die erste Stimme:

☞ »Du hast noch so viel zu tun. Die Tests müssen korrigiert werden.« Die nächste Stimme: Körper schreit nach Ruhe. Dann

☞ »Andere Lehrerinnen schaffen das doch auch quasi nebenbei. Selina setzt sich auf und umwickelt sich ein Kissen. Die Stimmen sind schwer. Und dann,

☞ »Vielleicht solltest du heute einfach im Bett bleiben. Du schaffst Stress.« Selina macht Kaffee und setzt sich an den Schreibtisch. Die

Kritikerin, Antreiberin, Ängstliche, Ermutigerin

In Selina sprechen nicht »die Gedanken« im Allgemeinen. Es sind unterschiedliche innere Anteile mit ganz eigenen Botschaften. Manche tiefe eigene Haltung kritisiert eine eigene Absicht. Und jetzt wird das spate

abend: Welche dieser Stimmen findest du in dir wieder?

Emilia hat alle gleichzeitig an dem Team mit einem ein oder zwei Köpf

- ☞ Die Kritikerin: »Du wirst dich blamieren. Du hast dich nicht gut
- ☞ Die Antreiberin: »Reiß dich zusammen. Die anderen schaffen
- ☞ Die Ängstliche: »Was, wenn du den Faden verlierst? Was, wenn alle merken, dass du unsicher bist?«
- ☞ Die Ermutigerin, ganz leise: »Du hast geübt. Du schaffst das.«

Vier Stimmen. Vier Meinungen. Alle gleichzeitig. Emilia spürt, wie sich ihr Magen zusammenzieht. Sie weiß nicht mehr, welche sie glauben soll. Welche hat recht? Welche will ihr helfen?

Manche Mitglieder deines inneren Teams sind laut und manche flüsternd. Manche melden sich ständig, andere nur in bestimmten Momenten. Kein Anteil in dir ist falsch oder schlecht. Jeder hatte oder hat noch immer eine Funktion. Die Kritikerin will dich schützen. Die Antreiberin will, dass du vorankommst. Die Ängstliche will, dass dir nichts passiert. Die Ermutigerin will, dass du dich trauert.

wird, dass die Ermutigerin verstummt. Wenn die Ängstliche so stark wird, dass du dich gar nichts mehr traust.

Und jetzt du: Wer sitzt an deinem inneren Tisch?

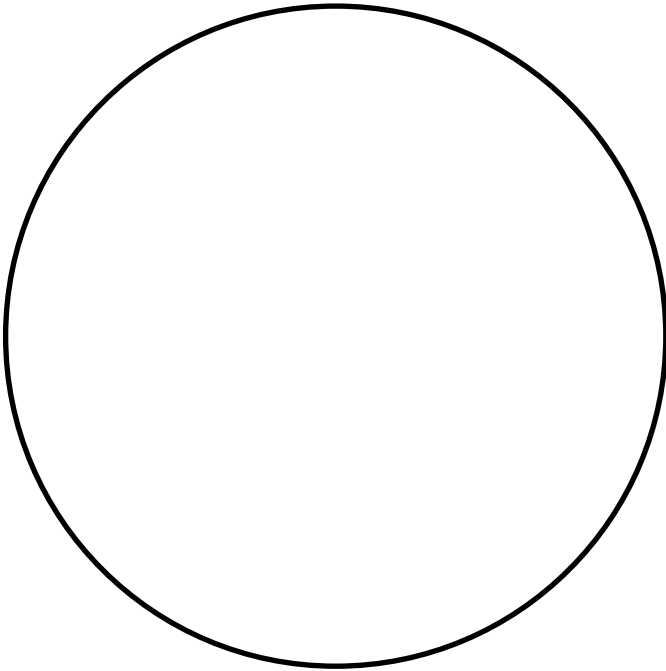
Du weißt, in dir lebt ein Team aus verschiedenen Stimmen, die dich auf ihre Weise lenken, schützen oder antreiben. Manche kennst du gut, andere weniger. Du hast dir schon Gedanken über sie gemacht, aber was zu sagen. Auf der folgenden Seite findest du einen Kreis, der deinen inneren Tisch symbolisiert. Nimm dir 5 bis 10 Minuten Zeit,

und schreibe außen um den Kreis herum die Stimmen auf, die in dir aktiv sind.

Du kannst die Namen notieren (zum Beispiel »Kritikerin«, »Planerin«), Symbole (zum Beispiel einen Blitz für die Antreiberin oder eine Blume für die Ermutigerin) und kurze Beschreibungen (zum Beispiel »die, die immer zweifelt«) hinzufügen.

Denk bei den Stimmen über die Klassiker wie Kritikerin und Ermutigerin hinaus. Vielleicht sitzt da auch eine Optimistin, eine Planerin oder Kontrolleurin, eine Träumerin, ein inneres Kind, eine Überforderte, eine Perfektionistin, eine, die nur Ja sagt, oder eine, die sich zurückzieht.

Wenn du magst, kannst du die Stimmen unterschiedlich groß schreiben, je nachdem, wie laut sie in deinem Alltag sind. Das macht sichtbar, wer gerade die Führung hat.



1. Welche Stimme ist die ursprüngliche Energie? Welche Stimme ist die Stimme der äußeren Welt? Welche Stimme ist die Stimme der inneren Welt?

Welche meldet sich am häufigsten? Welche trifft meist die Entscheidungen?.....

2. Welche Stimme wird oft überhört?

Welche kommt kaum zu Wort?
.....
.....

»Ab heute spreche ich liebevoll mit mir!«

Wie oft hält dich deine innere Stimme zurück, kritisiert dich oder spricht unfreundlich mit dir?

Negative Selbstgespräche können unser Selbstvertrauen nachhaltig schwächen.

Mit der **S.E.L.F.-Talk**-Methode der Psychologin Vanessa Graf (@stigmafrei) lernst du in vier einfachen Schritten, destruktive Gedankenmuster zu durchbrechen und eine stärkende innere Stimme zu entwickeln. Praktische Übungen und inspirierende Beispiele helfen dir, achtsamer mit dir selbst umzugehen und dein Selbstvertrauen dauerhaft zu stärken.

- **Erkenne negativen Selftalk und lerne, ihn bewusst zu stoppen**

- **Stärke dich selbst, indem du deine innere Stimme ins Positive drehst**



www.gu.de

€ 18,00 [D]

ISBN 978-3-8338-9959-1

