

Das konstruktive Selbstgespräch

Das ist eine erMUTIGende Nachricht an mich selbst (_____ eigenen Namen einsetzen)
Aktuell geht es mir gut und ich schreibe somit in einer kraftvollen und erMUTIGten Zeit, in der ich klar sehe und einen guten Blick auf mich und mein Leben habe.

Ich schreibe für eine Zeit, die ich möglicherweise für einen kurzen Augenblick als schwierig erlebe. Eine Zeit, in der ich mich frustriert oder traurig fühle oder wo ich mich über mich selbst ärgere, oder wo ich keine Lösungen erkennen kann. Was natürlich vorkommen und absolut in Ordnung ist.

Ich lese mir meine erMUTIGende Nachricht jetzt laut vor, weil ich einen Teil von mir gerade nicht leiden oder verstehen kann. Vielleicht habe ich etwas getan, was nicht so optimal war. Oder vielleicht bin ich gerade an etwas gescheitert. Oder vielleicht bin ich enttäuscht von mir selbst oder jemand anderen. Und ich fühle mich dementsprechend. Was absolut o. k. ist. Ich darf mich für einen Augenblick fühlen, wie ich mich fühle. Ich kann den Gefühlen erlauben, da zu sein. Gefühle wollen er- und gelebt werden. Alles ist gerade richtig. Alles darf gerade da sein.

Ich will mich aber nicht in diesen schwierigen Gefühlen verlieren. Ich kann sie wahrnehmen. Ich kann sie sehen. Ich erlaube mir auch, einen Schritt neben mich machen und mich selbst zu beobachten, wie ich die Gefühle fühle.

Während ich den Gefühlen erlaube, da zu sein, merke ich vielleicht auch ein klein wenig, wie sie ihre Kraft verlieren, denn wenn man aufhört zu kämpfen, dann geht es einem automatisch leichter. Vor allem dann, wenn man einen Kampf kämpft, den man nicht gewinnen kann. Wenn man einen Kampf gegen sich selbst kämpft.

Ich kritisiere mich gerade selbst und es gibt in meiner Wahrnehmung dafür bestimmt gute Gründe. Etwas ist passiert und das werfe ich mir jetzt gerade vor. Das ist normal. Das geht vielen Menschen so. Und es geht wieder vorbei.

Wenn ich mit mir offen und ehrlich bin, dann nützt das tatsächlich niemandem etwas, wenn ich mich selbst fertig mache. Ich mache dadurch nichts besser. Für niemanden. Es nützt den anderen da draussen nichts. Niemand hat etwas davon, wenn ich mich selbst beschimpfe und mich doof finde. Ich kann das machen. Es ist allein meine Sache. Ich darf das. Es geht niemanden etwas an. Aber es ist eben nur ein Spiel, das ich mit mir selbst und ausschliesslich mit mir selbst spiele. Ein Kreisen um mich. Ohne Ergebnis. Ohne Resultate. Ich schaue nur auf das Schlechte und daraus entstehen wiederum schlechte Gefühle. Was absolut o. k. ist, wenn es das ist, was ich will. Ich kann ja tun, was ich will. Mir ist bewusst, dass ich mir damit

ganz viel Kraft und Energie absauge. Ich weiss, dass ich mir damit meine eigene, schöpferische Kraft vernichte. Ich mache mich damit kleiner und kleiner. Ich mache mich unbedeutend, unfähig, unwürdig. Ich zerstöre meine Handlungsfähigkeit, Hoffnung und meine Energie.

Mein innerer Kritiker ist natürlich kein schlechter Teil von mir. Er will mich ganz sicher nur beschützen. Vielleicht vor Enttäuschung. Vielleicht davor nicht ausgelacht zu werden. Oder vielleicht davor, nicht abzuheben und dann tief zu fallen. Mein innerer Kritiker hat gute Gründe für das, was er tut.

Aber er ist vielleicht auch ein bisschen wie ein Kind, das nur das Beste will und dabei genau das Gegenteil erreicht. Gut gemeint, aber nicht wirklich hilfreich.

Tatsächlich habe ich es schon oft erlebt, dass meine Meinung und meine Stimmung von ganz vielen Faktoren abhängen. Von meinem Seelenzustand, meinem Erschöpfungsgrad, meinem Energielevel, kürzlich geschehenen Ereignissen, von meinen Hormonen oder von meiner Körperchemie. Und ich habe erlebt, dass ich an einem anderen Tag ganz anders auf die gleiche Sache schauen kann.

Was mir an einem Tag vollkommen doof erschien, fand ich am nächsten Tag vollkommen o. k. Oder umgekehrt. Was ich heute kritisiere, finde ich vielleicht morgen schon ganz anders. Wer will es genau wissen.

Deswegen schreibe ich heute aus der Vergangenheit an mich selbst: _____ (Mein Name), sei bitte nicht so hart zu dir. Das hast du nicht verdient. Du bist o. k. so, wie du bist, auch wenn du – wie jeder andere auch – deine Ecken und Kanten, deine Schwächen und wunden Punkte hast. Wie jeder andere auch eben.

Und jetzt kannst du vielleicht mal einen tiefen Atemzug nehmen und dich selbst in Ruhe lassen. Lass deinen inneren Kritiker mal ein bisschen schlafen. Er kann ja morgen wieder etwas sagen. Für heute ist genug kritisiert.

Danke fürs Zuhören. Und alles Gute.

Ein so gutes, konstruktives Selbstgespräch in dieser Form kann einen in Krisenzeiten sehr wirkungsvoll wieder aufrichten.

Quelle: www.zeitzuleben.de – leicht abgeändert