

Vanessa Graf

positive
S.E.L.F.
TALK



Die 4-Schritte-
Methode für
Selbstvertrauen
und innere Stärke

G|U

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 finden, kleine Türen zu Zusatzmaterial, Übungen oder Audios, die dich begleiten, wenn du noch etwas tiefer 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, und gegen diese innere Stimme, die nie zufrieden ist, egal, was du tust. Die Stimme, die dir Dinge zuflüstert wie:

☞ »Du solltest das längst im Griff haben.«

☞ »Andere schaffen das auch.«

☞ »Warum bist du nur so?«

Wenn du dich darin wiederer kennst, 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 sich selbst kleinmachen und glauben, das sei normal. Darum habe ich dieses Buch geschrieben. Und auch, weil ich selbst eine Zeit lang dachte, Strenge mit sich selbst sei der beste, wenn nicht gar einzige Weg zu innerer Stärke. Inzwischen weiß ich, dass viele von uns keine Tipps brauchen, wie man sich zusammenreißt. Im Gegenteil: Wir werden oftmals im Außen größer, wenn wir im Innen milder mit uns selbst 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

Dieses Buch gibt dir Orientierung und Mitgefühl. Es hilft dir, zu verstehen, was in dir passiert, während du mit dir sprichst, und es zeigt dir Wege, wie du dir freundlich begegnen kannst, statt dich ständig zu korrigieren 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 wieder in alte Muster fällst, für die Tage, an denen du dich verlierst, und für die Abende, an denen du wieder zu dir findest.

Auf den folgenden Seiten wirst du vier Frauen begegnen: Selina, Emilia, Leonie und Feline. Sie stehen beispielhaft für all jene Menschen, die Stimmen in sich tragen: Stimmen, die zweifeln, urteilen oder schützen wollen. 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

Dein Weg zum positiven Selftalk führt dich in vier Schritten zu innerer Stärke:

- **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 verfügst du über einen inneren Kompass, der dir immer wieder sichere Orientierung gibt und dich stets zu dir selbst führt. Durch ihn findest du stets Antworten auf deine entscheidenden Fragen:

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

Vielleicht denkst du beim Lesen gerade zu Beginn immer mal wieder: »Das bin ja ich.« Dann spürst du womöglich ein wenig Erleichterung darüber, nicht allein mit Selbstzweifeln und Unsicherheit zu sein. Nach ein paar Wochen bemerkst 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 irgendwann – 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,
aber fühlen kannst

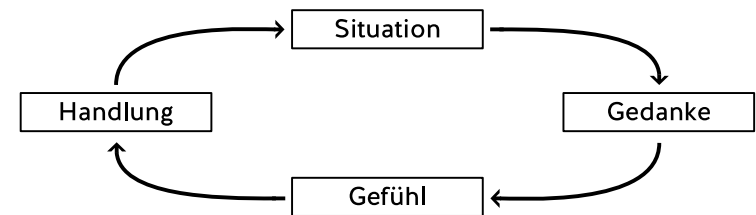
Lies jeden Punkt langsam durch und kreuze alles an, was auf dich zutrifft, auch wenn es nur manchmal vorkommt. Nimm dir Zeit, um wirklich zu spüren, welche Signale dein Körper dir sendet. Wenn dir noch etwas auffällt, das hier nicht steht, trage gern einen eigenen Punkt ein.

- ☐ Ich bin häufig 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 körperliche Beschwerden (zum Beispiel Verspannungen, Kopfschmerzen, Magenprobleme).
- ☐ 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 Ablauf 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 bei dir, dass der Gedanke die Wahrheit ist. Dabei ist er lediglich eine mögliche Sichtweise. Schauen wir uns das an einem Beispiel von Selina an.

Selina beim Elternabend

Selina hält den halbjährlichen Elternabend ab. Der Raum ist gut gefüllt, von fast jedem Kind ist mindestens ein Elternteil anwesend. Selina hat ihre Präsentation vorbereitet, die wichtigsten Informationen weitergegeben, Fragen beantwortet. Es läuft sachlich, ruhig, professionell. Zum Abschluss fragt sie: »Haben Sie noch Fragen oder Anregungen?« Einen 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 gemerkt hast, dass du heute sehr streng mit dir warst, probiere heute Abend Folgendes: Bevor du schlafen gehst, sage dir einen freundlichen Satz, am besten laut. Zum Beispiel:

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

Dein Satz darf ein kleines bisschen freundlicher sein als deine Stimme, die sonst mit dir spricht. Vielleicht spürst du dabei, wie ungewohnt sich das anfühlt, oder es taucht der Gedanke auf: So möchte ich eigentlich immer mit mir reden.

In einem nächsten Schritt darfst du neugierig werden und dich fragen: Wer spricht da eigentlich in mir? Und warum klingt diese Stimme manchmal so streng?

JEDE STIMME IST EIN INNERER ANTEIL

Du kennst es sicher: Du sitzt da, willst dich konzentrieren, und plötzlich ist sie da. Diese harte, kritische und unbequeme Stimme. Und noch bevor du reagieren kannst, wird sie lauter, als hätte sie nur auf Stille gewartet, um sich zu melden. Manchmal fühlt es sich an, als wärst du in einem Raum voller Stimmen. Ein paar flüstern, andere reden durcheinander. 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.«

Selina seufzt. Sie ist müde. Ihr Körper schreit nach Ruhe. Dann meldet sich die nächste Stimme:

☞ »Andere Lehrerinnen schaffen das doch auch quasi nebenbei. Warum brauchst du immer so lange?«

Selina setzt sich auf und ihre Schultern sind schwer. Und dann, ganz leise, hört sie eine weitere Stimme:

☞ »Vielleicht solltest du heute einfach im Bett bleiben. Du schaffst das sowieso nicht.«

Sie steht auf, macht Kaffee und setzt sich an den Schreibtisch. Die Stimmen bleiben bei ihr.

Kritikerin, Antreiberin, Ängstliche, Ermutigerin

In Selina sprechen nicht »die Gedanken« im Allgemeinen. Es sind unterschiedliche innere Anteile mit ganz eigenen Botschaften. Manche treiben an, manche kritisieren, manche zweifeln. Jeder von ihnen hat eine eigene Haltung und eine eigene Absicht. Und jetzt wird es spannend: Welche dieser Stimmen findest du in dir wieder?

WILLKOMMEN, VIELFALT: DEIN INNERES TEAM

Du kennst bereits die Kritikerin, die Antreiberin, die Ängstliche, die Ermutigerin. Du hast ihre typischen Sätze gehört, vielleicht bei dir selbst wiedererkannt. Sie alle sind Teil eines größeren Teams, dessen Mitglieder oftmals nicht nacheinander, sondern gleichzeitig reden. Vielleicht merkst du in diesem Moment: »Stimmt, manchmal weiß ich gar nicht mehr, was ich eigentlich denke.« Die Vielfalt in deinem Inneren ist der Grund. Besonders in emotionalen oder stressigen Situationen neigen die Teammitglieder dazu, alle durcheinanderzusprechen.

Dein inneres Team kennenlernen

In dir lebt kein einzelner, klarer Gedankenstrom. In dir leben verschiedene Anteile. Jeder mit seiner eigenen Perspektive, seiner eigenen Geschichte und seiner eigenen Absicht. Die Kritikerin, die Antreiberin, die Ängstliche und die Ermutigerin sind nur vier der bekanntesten Stimmen. In dir können noch viele andere Teammitglieder wohnen, zum Beispiel:

- eine Planerin
- eine Träumerin
- ein inneres Kind
- eine Kontrolleurin
- eine Optimistin
- eine Überforderte

Emilia hört alle gleichzeitig

Emilia sitzt in der Uni. In zehn Minuten muss sie eine Präsentation vor zwanzig Kommilitoninnen und Kommilitonen und der Dozentin halten. Ihr Herz klopft. Ihre Hände sind feucht und in ihrem Kopf wird es plötzlich laut:

- ☞ Die Kritikerin: »Du wirst dich blamieren. Du hast dich nicht gut genug vorbereitet.«
- ☞ Die Antreiberin: »Reiß dich zusammen. Die anderen schaffen das doch auch.«
- ☞ 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, welcher Stimme sie glauben soll. Welche hat recht? Welche will ihr helfen? Welche macht alles nur schlimmer?

Manche Mitglieder deines inneren Teams sind laut und manche flüstern. 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 stärkt dein Vertrauen. Selbst die lautesten, härtesten Stimmen meinen es – auf ihre Art – gut. Das Problem entsteht nicht durch die Stimmen selbst, sondern dann, wenn eine von ihnen die Führung übernimmt und alle anderen übertönt. Wenn die Kritikerin so laut 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 meldeten sich bisher nur leise im Hintergrund. Diese Übung hilft dir, die inneren Stimmen sichtbar zu machen und bewusst zu entscheiden, wem du in Zukunft mehr zuhören möchtest.

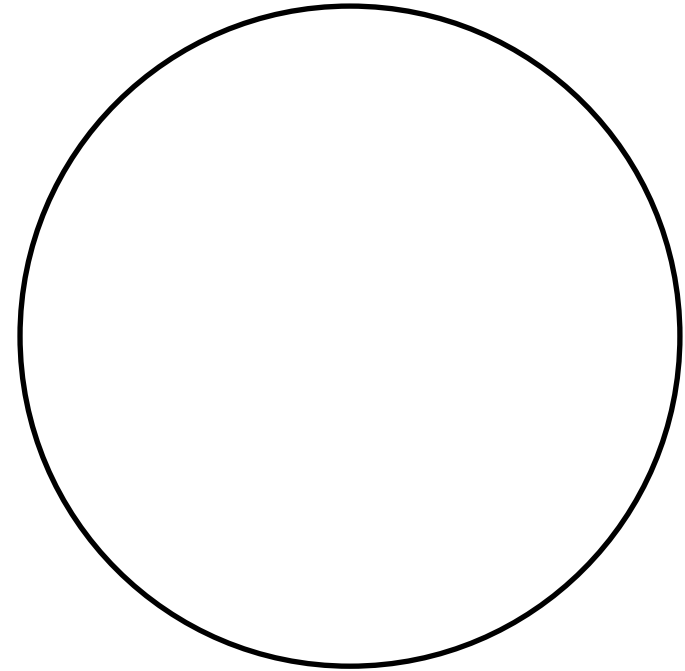
A. Visualisiere dein Team

Stell dir vor, in dir gibt es einen runden Tisch. An diesem Tisch sitzen alle deine inneren Stimmen. Jede hat ihren Platz. Jede hat etwas 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.



B. Wie arbeitet dein inneres Team zusammen?

Nun darfst du tiefer eintauchen. Schau dir deinen inneren Tisch an und beantworte die folgenden Fragen in Ruhe, ohne Druck.

1. Welche Stimme ist gerade am lautesten? 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

