

Checkliste

Wie du deinen inneren Dialog bewusst gestalten kannst

Ein neues Projekt, eine Aufgabe, der Weg ins Unbekannte, ins Ungewisse. Wie gehst du damit um? Zögerst du oder springst du ins kalte Wasser?

Die inneren Dialoge laufen automatisiert im Hintergrund des Bewusstseins. Deine Gedanken bilden einen Strom von Worten und Sätzen. Sie können dich entweder unterstützen oder dich runterziehen. Es sind diese inneren Aussagen, die deine Haltung und Kraft maßgeblich beeinflussen.

Dein innerer Dialog kann dich ausbremsen oder dir Flügel verleihen.

Diese Checkliste soll dir als Anregung dienen, einmal bewusst hinzuhören.

Mir ist es wichtig zu betonen, dass du dich nicht verurteilst. Bitte nimm nur wahr. Es geht hier nicht um Bewertung. Hinterfrage die bremsenden Sätze. Sind sie wirklich wahr?

Diese Checkliste ist eine Anregung, mit der du dir nicht nur auf die Schliche kommen kannst. Sondern nutze sie auch gerne, um dich mit stärkenden Sätzen anzufreunden und sie anstelle all jener Sätze zu nutzen, mit denen du dich ausbremst.

Sätze, die dich ausbremsen...

- Das kann ich nicht.
- Jetzt lohnt es sich nicht mehr.
- Ich muss das perfekt machen.
- Ich werde mich blamieren.
- Ich schaffe das nicht.
- Ich bin nicht gut genug für diese Aufgabe.
- Das ist mir zu schwer.
- Jetzt ist nicht der richtige Moment.
- Später reicht auch noch.
- Es ist ja eh schon alles egal.

Sätze, die dich stärken...

- Wenn andere das schaffen, dann kann ich das auch.
- Ich werde es nie wissen, wenn ich es nicht probiere.
- Ich gebe mein Bestes, es muss nicht perfekt sein.
- Ich gehe in kleinen Schritten voran.
- Probieren will ich es...
- Wenn ich erstmal angefangen habe...
- Wenn ich anfangen, hebt sich meine Laune.
- Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt.
- Ich will das schaffen.

Checkliste

Wie du deinen inneren Dialog bewusst gestalten kannst

Gedanken-Impuls: Deine 7-minütige Schreibeinladung

Vervollständige die folgenden Sätze.

Wenn ich ehrlich bin, sage ich häufig...

Andererseits...

Alles in allem...

Be insanely great!