



Selbstführungskompe- tenzen stärken für die Arbeitswelt 4.0

Übung «Positiver Self-Talk»

Ein Kooperationsprojekt der Fachgruppe
Organisationsentwicklung und -beratung der ZHAW und des
Innovationsfonds Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung
EDK/SVB

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer

«Hoffentlich habe ich während der Onlinesitzung kein Blackout!»

«Das war reine Glückssache, das hätte jeder gekonnt!»

«Mich kann nichts aufhalten.»

Solche Gedanken werden als leise Selbstgespräche oder «Self-Talks» bezeichnet. Erstaunlich ist, dass wir pro Tag rund 70'000 solcher Gedanken haben. Davon sind 70% belanglos, 27% negativ geprägt und lediglich 3% aufbauend und förderlich.

Problematisch dabei sind die negativen Gedanken. Diese haben einen Einfluss auf unseren Körper und zeigen sich unter anderem mit einem erhöhten Herzschlag, zittrigen Knien oder trockenem Hals. Oft führen negative Gedanken dazu, dass wir Situationen, welche wir als unangenehm empfinden, vermeiden oder nur unter Stress überstehen. In alltäglichen Situationen fällt es uns meist leicht, positive Self-Talks zu führen. Negative Gedanken drängen sich besonders dann in den Vordergrund, wenn wir uns neuen und ungewohnten Situationen stellen müssen. Dabei hindern sie uns oft daran, unser Potenzial voll auszuschöpfen und geben uns nebenbei das Gefühl, der Situation nicht gewachsen zu sein. Muss das denn sein?



Nein, denn genauso wie der Körper Reaktionen auf negative Gedanken zeigt, tut er dies auch bei positiven. Mit positiven Self-Talks können Sie Ihr Verhalten und Ihre Einstellung so beeinflussen, dass Sie sich besser fühlen. Der positive Self-Talk unterstützt Sie dabei, auch in herausfordernden Situationen, mutig und motiviert zu bleiben.

Mit der nachfolgenden Übung zeigen wir Ihnen eine Möglichkeit auf, wie es gelingen kann, die positiven Self-Talks zu verstärken.

Los geht's!

«Positiver Self-Talk»

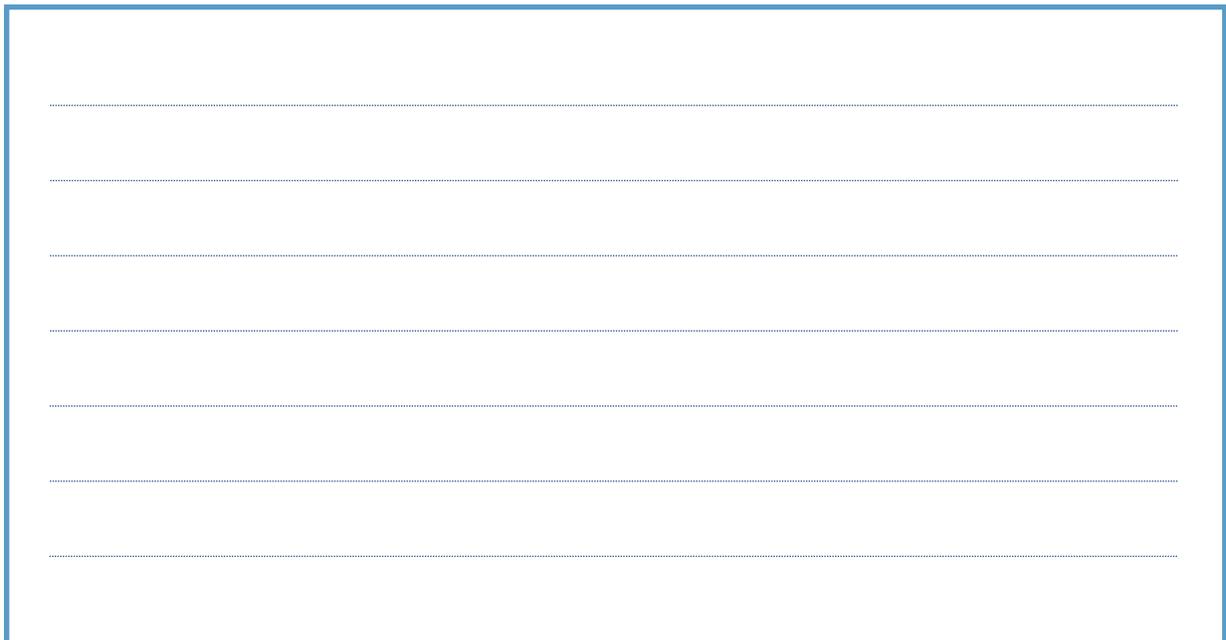
Erster Schritt

Nehmen Sie sich in den kommenden Tagen einen Moment Zeit und beobachten Sie sich selbst! Bestimmt begegnen Sie Situationen, in denen Sie besonders gefordert sind. Welche Gedanken gehen Ihnen in diesen Situationen durch den Kopf?

Sicherlich sind da einige negative Gedanken dabei, wie: «das schaffe ich nie». Bestimmt gibt es da aber auch positive Zusprüche, die Ihnen Kraft und Zuversicht geben, wie: «ich bin nicht auf den Kopf gefallen, ich kann das». Genau solche Gedanken, nennen wir positive Self-Talks. In dieser Übung möchten wir uns auf diese positiven Self-Talks konzentrieren und diese verstärken!

Legen wir los! Welche typischen positiven Self-Talks begegnen Ihnen im Alltag? Sammeln Sie alle positiven Gedanken, die Ihnen in den Sinn kommen!

Mein positiver Self-Talk



A large rectangular box with a blue border, intended for writing. It contains seven horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for the user's text.

Falls es Ihnen schwerfallen sollte, solche positive Gedanken zu erinnern, ist das ganz normal.

Wir haben Ihnen auf der nachfolgenden Seite eine Auflistung von Beispielen zu positiven Self-Talks zusammengestellt. Lesen Sie sich diese durch. Sie können Ihre Sammlung mit Sätzen ergänzen, die Sie spontan ansprechen. Wichtig: Formulieren Sie die Beispielsätze in Ihren eigenen Worten und ändern Sie sie wo nötig ab. Das Ziel ist hier eine Liste mit Ihren ganz persönlichen positiven Self-Talks zu erstellen.

Beispiele für positive Self-Talks

- Ich bin kompetent und vielseitig, das kann ich!
- Ich bin gefordert, aber ich habe das im Griff!
- Ich bleibe dran!
- Es ist mir bewusst, dass ...*Ihre Herausforderung*... eine schwierige Situation ist. Als nächstes mache ich nun ...*Ihre Pläne*... und dann ...*Ihre Pläne*...!
- Dank meinem seriösen und selbstsicheren Auftritt gelingt mir ...*Ihre Herausforderung*...!
- Ich akzeptiere Situationen, die ich nicht beeinflussen kann. Es gibt Dinge, die liegen nicht in meiner Macht.
- Ich bin mir bewusst, dass ...*Ihre Herausforderung*... viel von mir fordert, ich bin aber vorbereitet und überzeugend genug, um mein Ziel zu erreichen!
- Mit meiner proaktiven Art und meiner Kreativität gelingt mir ...*Ihre Herausforderung*...!
- Noch fällt es mir schwer ...*Ihre Herausforderung*..., mit etwas Unterstützung von ...*Person/Plan/Talent*... komme ich meinem Ziel Schritt für Schritt näher!
- Es ist mir bewusst, dass ...*Ihre Herausforderung*... schwierig wird, aber ich habe die letzten Male bereits viel ...*Erfahrung/Wissen/etc.* ...sammeln können und will mich nun steigern!
- Ich bin engagiert und geschickt, funktioniert ein Weg nicht, suche ich mir einen anderen!
- Ich bleibe dran und lerne stets dazu, das bringt mich weiter!
- Es ist mir klar, dass ...*Ihre Herausforderung*... nun keine Glanzleistung war. Ich lerne aber aus dieser Situation und bin zuversichtlich fürs nächste Mal!
- Ich bin stolz darauf, dass ich ...*Ihre Herausforderung*... mache, denn das benötigt Mut!
- Ich habe viel investiert in ...*Ihre Herausforderung*..., das Erreichen meines Ziels ist eine Bereicherung für mich!
- Planung und Kreativität sind zwei meiner Stärken. So schaffe ich es!
- Ich begeistere Andere. So gewinne ich ...*die involvierten Personen / etc.* ... für mich!
- Ich bin qualifiziert für ...*Ihre Herausforderung*... und vertraue meinen Fähigkeiten!
- Ich versuche es einfach, denn ich bin vielseitig und zuverlässig!
- Noch gelingt es mir nicht, wie ich mir das vorgestellt habe. Ich bin aber geduldig und lerne schnell dazu, damit klappt es!
- Ich habe eine tolle Lernplattform gefunden, hier wachse ich an mir!
- Ich muss nicht sofort alle Ziele erreichen. Es ist ok, ein Schritt nach dem anderen zu gehen.
- Ich bin klug und mutig, ich packe ...*Ihre Herausforderung*...!
- Ich bringe eine neue Perspektive, ich bin eine Bereicherung für *diese Aufgabe/ dieses Team*!
- Ich kann auch Unterstützung holen, damit ich ...*Ihre Herausforderung*... erreiche!
- Ich gebe nicht auf und bleibe dran!
- Ich darf Umwege machen und muss nicht immer den direktesten Weg gehen!

Zweiter Schritt

Wählen Sie nun aus Ihrer Liste der persönlichen Self-Talks Ihre Top 3 aus. Welche Sätze motivieren Sie am meisten und helfen Ihnen dabei eine Herausforderung anzupacken?

Meine Top 3

Dritter Schritt

Sie haben es fast geschafft! Nun geht es ans Üben. Wählen Sie hierfür aus vorherigem Schritt **einen** Self-Talk aus, den Sie in den kommenden 14 Tagen regelmässig zu sich selber sagen. Vielleicht möchten Sie auch zwei Self-Talks zu einem zusammenfügen. Tragen Sie diesen hier ein:

Mein positiver Self-Talk

Und denken Sie daran: Übung macht Meister*innen!

Wie beim Erlernen einer neuen Sportart bedingt das Führen von positiven Self-Talks Übung. Das Wiederholen der positiven Gedanken und Self-Talks in unterschiedlichen Situationen sollte daher Bestandteil Ihres Alltags werden. **Üben Sie das positive Selbstgespräch bewusst und regelmässig (mind. 2x pro Tag) ein.** Am besten eignet sich der Morgen und der Abend beispielsweise beim Zähneputzen. Sagen Sie sich Ihren Satz laut oder denken Sie ihn sich leise.

Nutzen Sie zu Beginn schriftliche oder elektronische Erinnerungshilfen wie Post-it's, Ihre Smartphone Erinnerungs-App oder Ihren Desktop Hintergrund. Sie können die positive Formulierung auch an Ihren Spiegel oder Computer kleben, sodass sie Ihnen immer wieder begegnet.

Herzliche Gratulation zu Ihrem positiven Self-Talk!



Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Angewandte Psychologie

Pfingstweidstrasse 96
Postfach 707 CH-8037 Zürich
CH-8037 Zürich

Telefon +41 58 934 83 10
E-Mail info.psychologie@zhaw.ch
Web www.zhaw.ch/psychologie