



Aha-Effekt

Positive Selbstgespräche

Unsere Gedanken beeinflussen unser Wohlbefinden und damit unseren Erfolg. Und mit unseren Worten formen wir diese Gedanken. Insofern sind positive Selbstgespräche denkbar wichtig. Sie können dich motivieren. Lies jetzt, wie du ihre Macht für dich nutzen kannst.

Wortwirkung: Das sagt die Wissenschaft

Studien bestätigen die begünstigende Wirkung positiver Selbstgespräche auf unsere Gedankenmuster und auf unsere Wahrnehmung. Indem wir uns selbst verbal ermutigen und aufbauen, aktivieren wir bestimmte Gehirnregionen und stärken unsere neuronalen Netze. Die so erzeugten neuen Schaltungen im Gehirn unterstützen uns dabei, selbstbewusster, optimistischer und fokussierter zu sein. Übrigens: Diese Wirkung kannst du mit bebildeter Zielvisualisierung und Vorwegnahme positiver Zielzustände sogar noch intensivieren. Am besten durch einen individuellen [Erfolgsfilm](#).

Praxisnah

Um positive Selbstgespräche für dich zu etablieren, gehe folgende Schritte an:

1. Bewusstsein schaffen: Achte auf deine inneren Selbstgespräche. Gehst du eher negativ oder positiv mit dir um? Wie sprichst du mit dir selbst?
2. Änderungen trainieren: Ersetze negative durch positive, unterstützende Worte. Statt „Ich kann das nicht“ sagst du beispielsweise „Ich bin in der Lage, alles zu erreichen, was ich mir vornehme“ und wiederholst das.
3. Affirmationen nutzen: Wiederhole Sätze wie „Ich bin stark, mutig und erfolgreich“ regelmäßig und glaube an ihre Wahrheit.
4. Visualisierung ergänzen: Kopple positive Selbstgespräche an bildliche Vorstellungen deiner Ziele und Erfolge. So erhöhst du die Wirkung für dein Unterbewusstsein.
5. Geduld haben: Es braucht Zeit, bis sich die Macht der positiven Selbstgespräche entfaltet. Bleib also geduldig und ausdauernd. Übe regelmäßig. So bewirkst du beständige Änderungen deines Denkens und Handelns.

Nimm die positiven Selbstgespräche am besten in deine Tagesroutine auf. Mach sie zu einem wohltuenden Ritual. Für eine dauerhafte Wirkung und Motivation.

Fazit

Unsere inneren Worte haben eine enorme Kraft. Sie beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Insofern kannst du durch bewusst positive Selbstgespräche dein Gehirn umprogrammieren und auf Erfolg ausrichten.

Indem du dir selbst ermutigende, unterstützende Worte sagst, stärkst du dein Selbstvertrauen und deine Entschlossenheit.

Studien und Quellen: Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Self-regulation of action and affect. In Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications (<https://www.guilford.com/books/Handbook-of-Self-Regulation/Vohs-Baumeister/9781462533824>). | Oettingen, G., Mayer, D., & Thorpe, J. S. (2010). Self-regulation of commitment to reduce cigarette consumption: Mental contrasting of future with reality. Psychology of Addictive Behaviors (https://www.researchgate.net/publication/41762429_Self-regulation_of_commitment_to_reduce_cigarette_consumption_Mental_contrasting_of_future_with_reality).

Format

Mit Aha-Effekt biete ich dir zusätzliche Informationen zum Download als PDF-Datei. Als Mehrwert für dich.

Stand

Juni 2023 | aha-effekt_positive_selbstgespraeche
Für Anregungen: produktion@erfolgsfilm-boettcher.de