

# **Das gelenkte (innere) Selbstgespräch ist Ihr Schlüssel zum Erfolg**

Kleine Kinder lernen ca. zwanzigmal so schnell wie Einser-Studenten.

1. Sie benutzen das gelenkte Selbstgespräch noch ganz natürlich.
2. Ihre Gehirnwellen sind die ersten Lebensjahre fast immer im Delta/ Theta/ Alpha - Zustand, die Grundvoraussetzung für schnelles, effektives Lernen!
3. Kleine Kinder haben eine flexible, weiche, schnell reagierende, aber vor allem schnell entspannungsfähige Muskulatur, eine Vorbedingung für diese Gehirnfrequenzen.

## **Das innere Selbstgespräch dient Ihnen als Erwachsener:**

- zur Konzentrations-Steigerung
- zum Lernen
- zum Beruhigen
- zum Motivieren
- für mehr Ausdauer
- als Einschlafhilfe
- zum Stressabbau
- für das bewusste Erleben der Gegenwart

Zu Beginn sind täglich ein paar Minuten Übung notwendig. Mit der Zeit verwenden Sie das gelenkte Selbstgespräch immer häufiger, weil es Ihnen damit so gut geht.

## **Los geht´s**

**Zu Beginn zwei der wirkungsvollsten Techniken um den Gedankenstrom innerhalb von Sekunden zu reduzieren.**

### **1. Kiefer locker, Zunge weich und ruhig**

- Der Kiefer und die Zunge sind wichtige Sprechorgane.
- Denken ist Sprechen, innerliches Sprechen.
- Lockern Sie Ihren Kiefer.
- Die Zunge liegt weich und vollkommen ruhig und bewegungslos im gelösten Mundboden.

- Bringen Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit jetzt in die Mitte der völlig weichen und bewegungslosen Zunge.
- Fühlen Sie genau die Mitte der Zunge.
- Vergessen Sie vor lauter Konzentration nicht, sanfter, ruhiger, weniger und langsamer zu atmen, falls dies nicht von alleine geschieht.  
(Prof. Buteyko; Prof. Frolov » Ruheatmung)

## **2. Augen weich, weit**

- Sie kennen den konzentrierten, verengten, fokussierten Blick (z.B. auf eine Kerzenflamme schauen).
- Der weiche, weite, divergente Blick: Schauen Sie geradeaus und nehmen Sie gleichzeitig den äußeren linken und rechten Rand Ihres Blickfeldes wahr. Die kleinsten Muskeln um Ihre Augen herum sind dabei völlig entspannt.
- Der weiche, weite Blick strengt Sie nicht an und stabilisiert messbar alle Körpersysteme.

Beide Übungen erhöhen den Anteil der langsameren Alpha-Wellen im Gehirn und aktivieren den Vagus-Nerv (Wichtigster Ruhe-Nerv). Dies führt innerhalb von Sekunden zu einer Gesamtentspannung die Sie leistungsfähiger macht.

**Jetzt sind Sie so weit:**

## **DAS INNERE SELBSTGESPRÄCH**

### **Sie kennen Ihr inneres Selbstgespräch bereits als „Autopilot-Programm“**

Sie benutzen es schon ein Leben lang. Oft unbewusst und teilweise sehr negativ. Die meisten Ihrer Alltagshandlungen sind automatisiert und äußerst praktisch (z.B. Autofahren, Anziehen, Zähne putzen, Weg zur Arbeit). Dabei sind die Gedanken oft völlig woanders.

Der **innere Kritiker** ist ein Teil Ihres Verstandes, der Ihr äußeres Leben durch Ratschläge, Warnungen, Vorschläge und Ermahnungen begleitet. Es ist die Stimme, die Sie im Inneren dauerhaft abwertet, kritisiert und verurteilt. Meist sind Sie sich nicht einmal bewusst, dass sie spricht. Sie erkennen Ihren inneren Kritiker oft erst, weil sich Ihre Stimmung verschlechtert.

Als Kind haben Sie sich mit dem Selbstgespräch laut, oder leise murmelnd, selbst hilfreiche Anweisungen gegeben.

Als Sie in die Schule kamen, haben Sie angefangen, Ihr Selbstgespräch nach innen zu verlagern. Sie wollten ja nicht als >Psycho< rumlaufen und belächelt werden.

## **Verschiedene kombinierbare Varianten, Ihr inneres gelenktes Selbstgespräch so wirksam wie möglich zu führen**

### **Der Ton macht die Musik**

Ihre innere Stimme werden Sie manchmal hart und streng, vorwurfsvoll oder klagend erleben.

Fast noch wichtiger als der Inhalt Ihres Selbstgesprächs ist deshalb Ihre innere Stimmlage!

- In der Alltagssprache betonen wir meist den Anfang eines Wortes. Um zur inneren Ruhe zu kommen ist es besser, das ganze Wort oder jede Silbe gleichmäßig zu betonen - beruhigend, einfühlend, sanft, verständnisvoll, tief.
- Wenn Sie sich Anweisungen geben oder sich Fragen stellen, kann der Tonfall sachlicher sein.
- Wenn Sie sich aufmuntern, motivieren, anfeuern und begeistern wollen, ist eine lebendige, abwechslungsreiche Betonung sinnvoll.
- Sie können Ihre inneren Worte wie über eine Dolby- Surround-Anlage hören.
- Stellen Sie sich vor, wie Ihre Worte mit der Stimme Ihres Lieblingsschauspielers klingen.

### **Geschwindigkeit ist eine Hexerei**

Ihre Gedanken sind meist viel schneller als Sie gewöhnlich sprechen. Oft rasen sie förmlich.

Ihre innere Sprechgeschwindigkeit ist daher sehr entscheidend!

- langsamer, bis hin zur Zeitlupe
- je-de Sil - be ein - zeln be - to - nen > stärkste beruhigende Wirkung > stärkste Konzentration
- oder: lebendig, schneller, munter, fröhlich (zum Anspornen)

### **Im Atemrhythmus**

- Sie können Worte oder Sil - ben jeweils beim Ausatmen „sprechen.“

### **Stichworte**

- Ru-he, Lang-sam...

### **Sätze**

- ich spüre...; ich höre...; ich sehe...; ich rieche...; ich schmecke...; ich erkenne jetzt...; ich entscheide jetzt...; ich erlaube mir...; ich gönne mir...

## **Körperwahrnehmung**

**Ihren Körper wahrzunehmen, bringt Ihren Verstand am schnellsten zurück in die Gegenwart!**

Ihr Körper lebt immer in der Gegenwart. Angst, Vorfreude, Erinnerungen etc. lösen in Ihrem Körper fortlaufend Reaktionen aus (z.B. Botenstoffe im Gehirn, Hormone, Blutdruck, Puls, Muskelspannungen, veränderter Atemrhythmus...).

All diese Reaktionen finden in der Gegenwart statt und können nur dort günstig beeinflusst werden.

## **Fortlaufendes Gespräch**

**... Pausen... zum Spüren einbauen...**

z.B.:

und während ich hier sitze und den Boden unter meinen Fußsohlen spüre... dürfen sich die kleinsten Muskeln um die Augen herum entspannen... und der Kiefer kann sich mehr und mehr lockern... und ich kann meiner Zunge erlauben... vollkommen weich und gelöst im Mundboden liegen zu bleiben... während die Schultern fließend tief und breit (Schulterblätter nicht an die Wirbelsäule ziehen) nach unten sinken dürfen... jetzt... kann auch mein Bauch ganz allmählich weicher werden... meine Hände sind sanft und weich... und meine Zehen sind locker und lang...

Ich kann mir nun mit guter Konzentration den Artikel vornehmen... ich höre die Geräusche von der Straße, aber ich richte meine Aufmerksamkeit nur auf das Lesen... und ich kann auch die letzten umherschweifenden Gedanken... jetzt... zur Ruhe kommen lassen...

## **2. / 3. Person verwenden**

Mehr emotionaler Abstand, noch wirkungsvoller.

- z.B. ... und während Du Dich ganz auf das ruhige Heben und Senken deines Bauches konzentrierst, kannst Du Dich immer besser und tiefer entspannen...
- z.B. ... kann Sandra Ihren Kiefer locker lassen und die Zunge gelöst und vollkommen weich und ohne die geringste Bewegung im Mundboden liegen lassen...

## **Leinwand-Technik**

- Sie sehen die einzelnen Worte oder Sil - ben auf einer Leinwand / Bildschirm / unsichtbaren Projektionsfläche.

- Die Worte / Sil - ben laufen ganz langsam, möglichst groß (z.B. IMAX - Kino) vor Ihren Augen vorbei.
- Die Worte können von oben oder unten durch Ihre Wirbelsäule fließen, oder von einer Seite.

**Vorteil:** Innerlich gesprochene und gleichzeitig visualisierte Worte oder Sil-ben bündeln Ihre Aufmerksamkeit noch intensiver.

### **Wenn es in Ihrem Alltag besonders stressig ist:**

- Sie bremsen den Gedankenstrom (Kiefer, Zunge, Augen, Ruheatmung) und werden sich Ihrer Gedanken bewusst.
- Wenn sich diese Gedanken aber wieder hartnäckig einnisten, rufen Sie innerlich laut und streng, wenn nötig mehrmals hintereinander: **STOPP !**
- Welche Gedanken und Gefühle sind gerade vorherrschend (Angst, Wut, Trauer, Scham, Freude)
- Sie spüren Ihren Körper (z.B. Anspannung, Druck, Wärme, Ziehen, Enge, Stau, Leere), oder nicht definierbare Empfindungen im Kopf oder Bauch. Visualisieren Sie diese Körperbereiche zusätzlich. Das Loslassen der Spannungen können Sie mit den oben genannten Sprachtechniken einleiten.

### **Wenn Sie regelmäßig Üben, werden Sie reich belohnt:**

- Sie entlarven und stoppen den inneren Kritiker, der Sie permanent abwertet und verurteilt. (>> Was ist der innere Kritiker / PDF-Datei >> GRATIS)
- **Sie erkennen Ihre Bedürfnisse – der Ursprung von Gefühlen und Verhalten.**
- **Gefühle weisen immer auf ein oder mehrere Bedürfnisse hin!** (siehe Webseite >> Bedürfnisse)
- Sie laufen weniger auf Autopilot und nehmen vieles bewusster wahr, was den Alltag bunter, reichhaltiger und lebendiger macht.
- Sie erkennen Ihr Abwehrverhalten, Ihre Widerstände, Ihr „ja, aber Programm.“ (>> Akzeptieren was ist, Bedürfnisse erkennen / PDF-Datei >> GRATIS)
- Sie sind geduldiger mit sich und anderen.
- Sie sind ein guter Zuhörer.
- Sie stellen bessere Fragen an sich und andere.  
Die Qualität Ihrer Fragen bestimmt die Qualität Ihres Lebens.
- Sie haben **das beste Universal-Werkzeug** für Achtsamkeit und den Schlüssel zu Ihrem Erfolg!

### **Vorsicht:**

Ihr Kopf wird sich zu Beginn dagegen sträuben und Sie davon überzeugen wollen, dass das gelenkte Selbstgespräch als Erwachsener kindisch, überflüssig, unsinnig, lächerlich, ja verrückt ist.

Ihre Gedanken können dann nicht mehr unkontrolliert, wie eine wilde >Affenhorde< umherziehen, was Ihr Kopf nicht mag, denn er ist es ja gewohnt.

**Unterschätzen Sie bitte nicht die Wirksamkeit dieser einfachen Techniken!**

*Einfachheit ist die höchste Kunst der Vollendung (Leonardo da Vinci)*

**Warum ist eine schnelle körperliche Entspannungsfähigkeit so wichtig?**

Entspannungsfähige Muskeln, vor allem Gesicht, Kiefer, Zunge, Augen, Hände und Zehen (**Homunkulus**), Schultern, Zwerchfell, Bauch sind eine wichtige Voraussetzung für ausgewogene Gehirnwellen.

Diese Gehirnwellen sind für eine schnelle Auffassungsgabe und gutes Erinnern notwendig.

Schnelle Entspannungsfähigkeit, Bewegung, Wasser trinken, ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf und innere Ruhe halten Sie fit.

Ich wünsche Ihnen viel Experimentierfreude und Neugier, Ihren Körper und Ihre Gewohnheits-Gedanken besser kennen zu lernen. Sie werden immer wieder erstaunt sein, wie rasend schnell Gedanken sind und dass es diese Geschwindigkeit ist, die Ihren Körper in Anspannung und Unruhe versetzt.

**Lachen und Humor. ☺**

» Kinder Lachen im Durchschnitt 300 mal, Erwachsene 15 mal am Tag.

**Wenn Sie diese Methode besonders effektiv lernen wollen, buchen Sie eine Stunde bei mir.**

Mit den 2 Mind-Maps haben Sie weitere Beispiele und das Wichtigste in übersichtlicher Weise dargestellt.