





Den „Monolog im Kopf“ erkennen, stoppen, „auskontern“. Teil 1

Das Muster: Ein Ereignis → löst einen „Monolog im Kopf“ aus, → dieser führt zu Reaktionen in Gefühlen, Gedanken, Verhalten, Körperreaktionen. Ändert sich der „Monolog im Kopf“, ändert sich zwar nicht das Ereignis, wohl aber die Reaktion.

Die häufigsten Stimmen: („Subpersönlichkeiten“)	Der Sorgenmacher 	Der Kritiker 	Das Opfer 	Der Perfektionist 
Kennzeichen:	<ul style="list-style-type: none"> – lässt sich von Befürchtungen leiten – entwirft dramatische Bilder – sucht Anzeichen für die nahende Katastrophe – ist fixiert auf „das Problem“ – fühlt sich von jeder Schwierigkeit bestätigt 	<ul style="list-style-type: none"> – muss alles bewerten – weist stets auf Mängel hin – macht stets Vorwürfe – vergleicht gern – ignoriert positive Eigenschaften – nennt mich einen Versager, beschimpft mich 	<ul style="list-style-type: none"> – fühlt sich hilflos – kann keine Handlungsmöglichkeit erkennen, oder wertet sie ab – fühlt sich mangelhaft, unfähig – glaubt, dass etwas mit ihm nicht stimmen kann – kann „zweitbeste“ Lösungen nicht akzeptieren – bleibt in der Klage 	<ul style="list-style-type: none"> – fordert stets mehr Anstrengung und Kontrolle – fordert Vollständigkeit – macht meinen Wert abhängig von meiner Leistung – akzeptiert keine Fehler, Schwächen und „unproduktive“ Bedürfnisse – spricht viel von „muss“ und „soll“
Was fördert er?	Angst	Selbstentwertung	Depression	Stress, Burn-out
Lieblingssprüche:	Beginnen mit „Und wenn aber...“	„Du Dummkopf!“ „Kannst Du nie...?“ „Warum musstest du nur...?“ „Schau doch nur...!“	„Ich kann doch gar nichts machen!“ „Das schaffe ich nie!“ „Das wird nie besser!“ „Ich bin ein hoffnungsloser Fall!“	„Das ist nicht gut genug!“ „Das ist zuwenig!“
	Sicher geben diese Stimmen Aspekte der Wirklichkeit wieder. Das „Rezept“ dieser Miesmacher ist aber Übertreibung, Verabsolutierung und Entwertung. Solche Stimmen haben nicht Recht. Darum geben Sie diesen Stimmen nicht das Recht, Sie zu bestimmen! Sagen Sie Nein zu diesen Stimmen!			
„Kontersprüche“: Mutmacher, mit denen Sie die Miesmacher neutralisieren können:	„Ich vertraue mir und bin darin sicher und gelassen.“ „Ich besinne mich auf meine Stärken und Ressourcen.“ „Ich werde jetzt aktiv!“	„Ich bin gut genug.“ „Ich bin O.K. / Ich bin wertvoll.“	„Ich Sorge für mich.“ „Es gibt immer einen Weg.“ „Ich finde Lösungen.“ „Ich werde jetzt aktiv.“	„Gut ist gut genug.“ „Wenn’s geht, dann geht’s!“ „Ich bin froh über jede geglückte Halbheit!“ „80 % sind immer noch gut!“
(hier nur Beispiele – finden Sie Ihre eigenen!)	„Kontersprüche“ beginnen oft mit „Ich kann...“ oder „Ich darf...“. Sie wertschätzen, akzeptieren und ermutigen. Sie bleiben optimistisch und geben nicht auf. Sie sind zurückhaltend in Wertungen und Vergleichen. Scheuen Sie sich nicht, Ihre inneren Miesmacher persönlich anzusprechen und ihnen „Hausverbot“ zu erteilen! Sagen Sie „Ja!“ zu sich!			

Zur Weiterarbeit: Identifizieren Sie Ihre inneren Monologe, entwickeln Sie „Kontersprüche“ und wenden Sie sie an, wenn sich die Miesmacher melden.

Tipps zur Formulierung: Keine Negativsätze, Gegenwartsform, Ich-Sätze. Entscheidend: Glauben Sie nicht länger den Miesmachern, sondern den Mutmachern!

Unter Verwendung von Material aus: Reid Wilson, Don't Panic: Taking Control of Anxiety Attacks, 3rd Ed. New York 2009, und: Edmund J. Bourne, The Anxiety & Phobia Workbook, Oakland 2005.