

# Den „Monolog im Kopf“ erkennen, stoppen, „auskontern“.

## Teil 4

### Wie Sie mit Ihren Mutmacher-Sprüchen arbeiten können

- Mutmacher-Sprüche sollen keine irrealen Einrede sein, sondern Wahrheit. Gehen Sie Ihre neuen Sätze noch einmal darauf hin durch.
  - Wenn Ihre Sätze wirklich wahr sind, dann können Sie auch daran glauben. Es kommt beim Einüben des Neuen darauf an, dass Sie von der Wahrheit der neuen Sätze ganz und gar überzeugt sind.
  - Die neuen Sätze widersprechen noch Ihrem bisherigen Lebensgefühl, das von Miesmachern geprägt war. Denen weisen Sie jetzt die Tür. Das neue Lebensgefühl wird ein Resultat Ihrer Überzeugungen sein.
- Lesen Sie sich mindestens zwei Wochen lang die Liste Ihrer Mutmacher-Sprüche täglich laut und langsam vor.
  - Klemmen Sie die Mutmacher-Sprüche an Ihren Badezimmer-Spiegel. Da kommen Sie nicht umhin, sie mehrfach am Tage zu sehen.
  - Nehmen Sie eine selbstbewusste Haltung ein, lächeln Sie und sprechen Sie fest und deutlich. Wenn Sie dabei zunächst lachen müssen, schadet Ihnen das sicher nicht. Optimismus ist nicht nur eine Denkweise (oder, wie Zyniker meinen, ungenügende Informiertheit), sondern auch eine Haltung, die man sich aneignen kann.
  - Versuchen Sie also, die Sätze mit Überzeugung zu sprechen. Sie haben sie doch selbst als richtig herausgefunden. Sie müssen noch nicht zu Ihrem bisherigen Gefühl passen. Das Gefühl kommt später, wenn Sie den Mutmachern endlich mehr Glauben schenken als den Miesmachern.
- Stecken Sie Ihre wichtigsten Sprüche in Ihren Kalender und Ihren Geldbeutel, so dass Sie täglich daran erinnert werden.
  - Lernen kommt von Wiederholung. Die neuen Überzeugungen sollen Ihnen „in Fleisch und Blut“ übergehen.
  - Nach den zwei Wochen Übung sollten Sie Ihre neuen Mutmacher-Überzeugungen wie aus der Pistole geschossen aussagen können, wenn man Sie mitten in der Nacht weckt. Im Ernst: Wenn Sie sie nicht erinnern können, sollten Sie noch etwas länger lernen: auswendig lernen führt zum inwendig lernen!
- Achten Sie im Tagesverlauf darauf, wann sich die Miesmacher noch einmal zu Wort melden wollen. Geben Sie nun Kontra: Beantworten Sie jeden entkräftenden Miesmacher-Gedanken mit Ihren neuen Überzeugungen.
  - Wenn jede dieser Nerv-Wortmeldungen nur dazu führt, dass Sie Ihre Überzeugungen dagegen setzen, gibt die Gegenseite irgendwann auf. Es hat einfach keinen Zweck mehr. Sie stehen jetzt auf der „Mut-Seite“ des Lebens!
  - Manchmal tricksen die alten Miesmacher. Sie versuchen, Ihren Mut zu zerlöchern, indem Sie sie zu alten Fehlern verleiten: Fokussierung auf das Negative, Übertreibungen, Katastrophendenken, Schwarz-Weiß-Denken, Unterschätzen der eigenen Fähigkeiten. Akzeptieren Sie das nicht. Benutzen Sie Ihre Wahrheit. Denken Sie um: statt „O Schreck!“ – „Na und?“

