

Innerer Dialog

Zusammenfassung:

Der innere Dialog kann uns im Leben immens beschränken. Er kann dafür sorgen, dass man depressiv und in sich gekehrt ist. Er erzählt uns Lügen, die unseren Verstand und damit unser Selbstbewusstsein stark beeinträchtigen. Das Thema liegt mir stark am Herzen und ich möchte dir, falls du gerade in einer ähnlichen Situation bist, helfen, aus diesem Loch raus zu kommen.

Wir alle haben diesen inneren Dialog und er wird ständig geführt, sogar wenn es dir nicht bewusst ist; das Wichtige dabei ist, der negativen Stimme in dir nicht zu viel Macht zu geben. Eigentlich will sie uns ja nur helfen - ein System mit dem Zweck der Problemlösung. Dabei bezieht sich dein Verstand meist auf das Negative und es ist leicht, sich daran aufzuhängen. Lasse dir von dieser Stimme nicht einreden, was Sache ist, denn sie schlägt dir Dinge vor, die oft nicht stimmen. Diese negativen Vorschläge werden schlagartig zu deiner persönlichen Realität und es hilft dir nicht dabei, dich zu bessern sondern zieht dein Selbstwertgefühl weiter runter. Schenke negativen Gedanken keine Aufmerksamkeit, sie bringen dich nicht weiter und erzeugen nur ungelöste Konflikte in dir.

Lerne stattdessen, deine Gedanken zu akzeptieren. Danke metaphorisch deinem Verstand für den Tipp und konzentriere dich auf andere Dinge. Nimm die negativen Vorschläge einfach nicht ernst. Dein Verstand wird sich ausgetrickst fühlen und die negativen Gedanken nicht mehr zulassen. Somit hast du deinen inneren Schweinehund besiegt.

Übung:

Achte ab jetzt bewusst auf deine Gedanken. Sobald ein negativer Gedanke kommt, nimm ihn genauso auf wie er sich in deinem Kopf präsentiert, ziehe ihn ins Lächerliche indem du ihm im übertragenen Sinne sagst "Alles klar, hab ich aufgenommen. Ciao!" und konzentriere dich auf etwas anderes.