

Innere Selbstgespräche positiv verändern



Info

Wer kennt das nicht, dass man manchmal mit sich selbst innerlich spricht? Diese inneren Selbstgespräche neigen leider häufig dazu, eher in eine negative Richtung zu gehen. Zweifel oder Ängste können hierbei zum Beispiel zum Ausdruck kommen. Es gibt eine Methode mit der man die inneren Selbstgespräche verändern kann: in eine positive Richtung.

Quellen: Metzig W./Schuster M. (2020): Lernen zu lernen. S. 165 ff. Springer



Bildquelle: Gerd Altmann auf Pixabay

1

Lege eine Tabelle an mit zwei Spalten.

In die erste Spalte schreibst Du die negativen Sätze auf, die Dir in den inneren Selbstgesprächen allgemein zum Thema Lernen durch den Kopf gehen.

2

In die zweite Spalte der Tabelle schreibst Du eine positive Alternative: einen Satz, der hilfreich, ermutigend und bestärkend ist. Hierzu findest Du auf der Rückseite einige Beispiele.

Hier findest Du einige Beispiele.

Negative Sätze	Positive Sätze
Diese Aufgabe war leicht, die nächste wird bestimmt viel schwerer.	Ich habe diese Aufgabe geschafft, dann schaffe ich auch die nächste.
Ich habe überhaupt keine Lust zum Lernen.	Ich fange jetzt an und werde es dann genießen, dass ich die Aufgabe erledigt habe.
Ich kann mich nicht konzentrieren.	Meine Gedanken bleiben bei der Aufgabe. Der nächste Schritt ist...
Beim Vorlesen werde ich keinen Ton herausbringen.	Ich werde tief durchatmen und ruhig vorlesen. Pausen sind erlaubt.

Quelle: Metzsig, W./Schuster, M. (2020): Lernen zu lernen. Seite 166, Springer