

# Die Stimme des Erfolgs

## Das Selbstgespräch als Arbeitsinstrument

Erfolg ist nicht zuletzt eine Frage der Einstellung. Diese Einstellung können Sie auf vielerlei Arten beeinflussen – eine Methode dafür ist das Selbstgespräch. Wir zeigen Ihnen, wie es funktioniert.

### Selbstgespräche – ganz normal

Wer Selbstgespräche führt, wirkt auf seine Umwelt schnell ein wenig exzentrisch oder verrückt. Dabei gehen Forscher aus den USA davon aus, dass 96 Prozent aller Erwachsenen zumindest gelegentlich mit sich selbst reden. Schon Zweijährige fangen damit an, Erlebnisse und Wahrnehmungen zu verbalisieren. Im Laufe der Kindheit lernen wir normalerweise, unseren inneren Monolog stumm zu führen – aber wenn wir uns unbeobachtet fühlen, sprechen wir oft wieder laut. Und solange wir genau wissen, was wir da tun, ist das auch keinesfalls verrückt, sondern völlig normal.

### Nützliches Verbalisieren

Psychologen weisen auf die nützlichen Funktionen von Selbstgesprächen hin: Zunächst einmal gibt es eine wichtige emotionale Komponente. Gerade wenn es um negative Empfindungen wie Wut und Trauer geht, kann ein Selbstgespräch wie ein Ventil wirken und dem Stressabbau dienen. Darüber hinaus helfen Selbstgespräche aber auch dabei, die eigenen Gedanken zu sortieren. Psychologische Tests unterstützen die These, dass unser Gehirn besser funktioniert, wenn wir unsere Gedanken laut aussprechen können. Sowohl Kinder als auch Studenten konnten die ihnen gestellten Aufgaben deutlich besser lösen, wenn Selbstgespräche erlaubt waren. „Inneres und egozentrisches Sprechen scheint Menschen dabei zu helfen, ihr Verhalten zu planen und zu überwachen, ihre Gefühle zu steuern sowie ihre Kreativität zu fördern“, so der britische Psychologe Charles Fernyhough, der sich dem Thema Selbstgespräche in seinem [gleichnamigen Buch](#) widmet.

### Der beste Motivator

Die für unser Thema wichtigste Funktion von Selbstgesprächen ist wohl die der Motivation. Dabei ist allerdings zu beachten, dass die innere Einstellung stimmen muss: Wer lautstark an sich zweifelt, ist nicht nur schlechter gestimmt, sondern leistet oft auch weniger, wie zahlreiche Studien gezeigt haben. Es kommt also darauf an, sich diesen Effekt der selbsterfüllenden Prophezeiung zunutze zu machen: Wer sich vor herausfordernden Situationen mit positiven Aussagen wie „Das schaffe ich!“ anspornt, geht deutlich selbstbewusster und damit auch erfolgreicher zu Werke. Es lohnt sich also, Affirmationen zu sammeln und beispielsweise vor Kundenterminen laut zu wiederholen, bis die Botschaften wirklich verinnerlicht sind.

### Fazit

Selbstgespräche sind weit mehr als eine spleenige Angewohnheit. Mit etwas Training können sie dazu beitragen, entspannter, konzentrierter und auch motivierter zu arbeiten. Dann hören wir im Selbstgespräch die Stimme des Erfolgs. Suchen Sie also ruhig einmal das Gespräch mit sich selbst – es lohnt sich.