



## Negative Selbstgespräche überwinden

Autorin: Julie F. Skolnick M.A., J.D., <https://www.withunderstandingcomescalm.com/>

*Weil "Sinn" so wichtig und so groß ist und bei Menschen mit Begabung und doppelter Andersartigkeit (2e) dazugehört, beeinträchtigt die Angst vor dem Scheitern die Fähigkeit, Maßnahmen zu ergreifen, die uns helfen könnten, eine Verbindung herzustellen. Diese Gedanken können uns in einen Strudel von negativen Selbstgesprächen führen. Diese negativen Sätze können wir durch bessere Selbstgespräche ersetzen!*

Meine Mutter erzählt, wie sie meinen Vater kennenlernte: Sie wollte nicht zu einer Party gehen, und ihre Mutter sagte: "Man weiß nie, wen man trifft, du solltest hingehen." Sie ging hin, und der Rest ist natürlich Geschichte. Und wer hätte es gedacht, mir ist das Gleiche passiert. Ich war müde von der Arbeit und wollte eine Einladung zum Abendessen ausschlagen, als meine Mutter zu mir sagte: "Geh hin, man weiß nie, wen man kennen lernt." Bei diesem Essen lernte ich meinen Mann kennen. Diese Geschichte ging mir durch den Kopf, als ich mich neulich auf eine erwachsene Klientin vorbereitete, nicht weil sie auf der Suche nach einer bedeutungsvollen intimen Beziehung ist, sondern weil sie Schwierigkeiten hat, Aufgaben in Angriff zu nehmen, und nach einem Sinn in ihrem Leben sucht. Es gibt Dinge, die ihr im Weg stehen: negative Selbstgespräche, das Gefühl, nicht gut genug zu sein oder dass es keine Rolle spielen wird. Aber die Wahrheit ist, dass man nie weiß, was passiert, wenn man etwas ausprobiert oder etwas tut, wogegen sich das Gehirn wehrt. Sich darauf zu konzentrieren, was Ihrer Meinung nach passieren sollte und wie wahrscheinlich es ist, dass es passiert, ist der falsche Weg. Wenn man sich stattdessen auf den Prozess konzentriert und nicht immer darüber nachdenkt, was passieren sollte oder was passieren könnte, kann man ein ganz anderes Ziel erreichen, ein Ziel, das besser ist als das, das man sich ursprünglich vorgestellt hat.

## Das Gift der Routine

Meine Kundin ist eine begabte Frau mit ADHS. Sie liebt es, zu lesen und zu schreiben, zu wandern und zu reisen. Aber sie vermisst einen Sinn in ihrer Arbeit und in ihrem Leben im Allgemeinen. Als ich die Notizen unserer ersten Sitzung durchging, entdeckte ich einen Zusammenhang zwischen ihren negativen Selbstgesprächen und dem Beginnen von Aufgaben. Das Zusammentreffen von Sinnbedürfnis und den Herausforderungen der Exekutivfunktion (eines der großen Schwierigkeiten bei AD(H)S) ließ sie unbeweglich werden. Was auch immer die Aufgabe ist, die schwer anzufangen ist - soziale Interaktion, Schreiben, der Beginn eines großen Projekts - dieses Profil braucht einen zusätzlichen Anstoß, um über die Schwelle des Widerstands zu kommen.

Als Erwachsene können wir nicht immer sagen, warum wir etwas unbedingt tun oder nicht tun wollen. Es ist schwer zu begründen, warum etwas so existenziell wichtig für uns ist - das ist das Wesen des Existenzialismus. Weil der "Sinn" so wichtig und so groß ist und ein Teil dessen ist, was begabte und 2e Menschen ausmacht, beeinträchtigt die Angst vor dem Versagen die Fähigkeit, Handlungen zu initiieren, die uns helfen könnten, eine Verbindung herzustellen. Arbeit wird zur Routine; es kann sich anfühlen, als würde man Geld gegen Zeit eintauschen, was für zutiefst engagierte Erwachsene so oberflächlich erscheint. Der Zusammenhang zwischen unserem Unbehagen und unserer Desillusionierung ist nicht immer offensichtlich. Wir wissen nur, dass wir uns schlecht fühlen. Für ein hochbegabtes oder 2e-Kind ist Arbeit für die Schule oft reine Routine. Das Kind versteht nicht unbedingt den organischen Grad an Frustration und Demoralisierung, den es bei sich wiederholenden und sinnlosen Aufgaben empfindet. Es weiß nur, dass es traurig und ängstlich ist.

Es gibt diesen Strudel, in dem man sich nach einem Sinn sehnt, nicht sicher ist, wie man ihn finden kann, über Möglichkeiten nachdenkt, etwas zu verändern, aber dann die tiefe Angst verspürt, dass die Bemühungen ohne Rückmeldung bleiben und sich die Gefühle am Ende verschlimmern. Diejenigen, die mit der Initiierung von Aufgaben zu kämpfen haben, denken sich: "Ich habe keine Zeit", "Es lohnt sich nicht, weil es zu nichts führt", "Ich kann nichts verändern", "Ich passe nicht dazu", "Niemand wird mit mir reden", "Ich werde niemanden dort mögen", "Ich bin nur eine Person und habe nicht die richtige Ausbildung", und so weiter und so fort.

## Positive Selbstgespräche lassen sich einüben

Positive Selbstgespräche sind wichtig, und ich übe sie mit vielen Kunden und Kundinnen. Aussagen wie "Ich bin in Ordnung. Alles wird gut", "Ich muss mich meinen Ängsten stellen,

© 2024 With Understanding Comes Calm, LLC Julie Skolnick, MA, JD [www.WithUnderstandingComesCalm.com](http://www.WithUnderstandingComesCalm.com)

um sie zu überwinden" und "Ich kann nicht zulassen, dass die Angst mein Verhalten beeinflusst" sind typische positive Selbstgespräche für Menschen, die unter Ängsten leiden. Der erste Schritt, um den Kreislauf des Widerstands zu durchbrechen und sich an etwas Sinnvollem zu beteiligen, besteht darin, eine innere Motivation zu finden. Wir können uns nicht immer darauf verlassen, dass jemand anderes uns aufmuntert, und da übermäßiges Denken oft mit einem 2e-Gedanken einhergeht, habe ich einige einfache Umformulierungen und Satzanfänge zusammengestellt, um die "Wozu die Mühe"-Haltung zu überwinden, die viele 2e-Menschen entwickeln, nachdem sie versucht haben, einen Sinn in ihrem Leben zu finden, und dabei gescheitert sind.

Ob es darum geht, Kontakte zu knüpfen, ein ehrgeiziges Projekt in Angriff zu nehmen oder etwas zu tun, das Ihre Seele anregt, wie die Reise Ihres Lebens oder der Beitritt zu einem Verein - hier sind "Fünf Dinge, die Sie sich sagen sollten":

**1) Es ist schlimmer, es nicht zu versuchen und zu bereuen, als es zu versuchen und zu sehen, was passiert.**

Wenn es nur ein Mantra für das Leben gäbe, dann sollte es "Nichts bereuen" heißen. Können Sie sich das vorstellen? Niemals etwas zu bereuen, was man gesagt hat. Niemals etwas zu bereuen, was man getan hat. In diesem Fall, nie etwas zu bereuen, was man *nicht* getan hat. Diese Einstellung gibt Ihnen die Möglichkeit, die Angst vor dem Versagen zu überwinden und in den Bereich der Möglichkeiten vorzudringen.

**2) Der Prozess kann zu etwas Großem führen, auch wenn er nicht zu dem spezifischen Ziel führt, das ich im Sinn habe.**

Sich auf den Prozess zu konzentrieren und zu erkennen, dass auf dem Weg etwas Großartiges entstehen kann - etwas, das man sich nicht einmal vorgestellt hat -, ermöglicht eine erweiterte Perspektive darauf, dass es bei der Steuerung der Reise nur darum geht, den ersten Schritt zu tun. Es ist dieser erste Schritt, der Sie auf einen Kurs bringt, der das Leben lebenswert machen kann.

**3) Wenn ich es versuche und scheitere, werde ich sicherlich etwas lernen.**

Michael Jordan sagt, dass er erfolgreich war, weil er so oft gescheitert ist. Alle großen Entdeckungen, Erfindungen und Umwälzungen geschehen wegen und nicht trotz der Fehler, die auf dem Weg dorthin gemacht werden. Versuch und Irrtum führen zum Erfolg. Der Verzicht auf Versuche kann zwar Fehler vermeiden, verspricht aber auch sehr wenig Wachstum.

**4) Wenn ich es versuche und scheitere, könnte das eine tolle Geschichte sein, über die ich berichten oder schreiben könnte.**

Einige der lustigsten Momente entstehen durch Fehler. Jeder liebt Outtakes am Ende von Filmen. Es geht um die Ausrutscher und Stürze, den falsch verstandenen Satz, den physischen Humor des Stolperns, Fallens und Aufpralls. Es geht nicht darum, dass man bei etwas versagt hat, sondern darum, wie man mit diesem Versagen umgeht. Fehler und Missgeschicke bieten eine hervorragende Gelegenheit, den eigenen Charakter zu zeigen.

#### 5) **Wenn ich es versuche und scheitere, wird niemand sterben.**

Letzteres schließt natürlich aus, dass wir aus einer Laune heraus operieren, aber ich denke, darüber müssen wir uns keine Sorgen machen. Oft wird diese gewaltige Aufgabe in unseren Köpfen überbewertet. Manche 2e-Leute haben zum Beispiel Schwierigkeiten, Freunde zu finden. Es ist schwer, eine gemeinsame Basis zu finden, oder es ist frustrierend, wenn die Person, mit der wir zusammen sind, keine tiefgründigen Gedanken hat oder sich auf etwas konzentriert, das wir als oberflächlich ansehen. Mein Vorschlag ist, etwas zu finden, das Sie lieben (als Erwachsener oder als Kind) - sei es Wandern, Radfahren, Schreiben, Brettspiele, Musik, Natur, Reisen - und einem Club beizutreten, der auf diesem Thema basiert. Sie werden sofort etwas gemeinsam haben. Überlegen Sie sich zwei oder drei Fragen, die Sie stellen können - und zwar zu dem, was Sie gerade tun. "Haben Sie das schon einmal gemacht?" Wenn sie mit Ja antworten, fragen Sie, wo, wann und wie es war. Wenn die Antwort nein lautet, fragen Sie, wie sie davon erfahren haben. Wenn sie Ihnen eine Frage stellen, stellen Sie ihnen dieselbe Frage zurück. Viele Menschen reden gerne über sich selbst. Wenn das nicht der Fall ist, können Sie den Fokus auf sie lenken, indem Sie Fragen zu ihren Erfahrungen, ihren Gefühlen oder ihrer Meinung stellen.

Und schließlich, wenn Sie sich selbst ermutigt haben und im Voraus darüber nachgedacht haben, wie Sie ein Gespräch beginnen können, wenden Sie einige kognitive Denkstrategien an, um sich selbst den zusätzlichen Schwung zu geben, das zu tun, woran Sie denken. Auf diese Weise können Sie die Barriere, die Sie davon abhält, ein Gespräch zu beginnen, bewusst angehen und umwandeln.

## Eine praktische Anwendung

Nehmen wir an, es geht darum, einem Club beizutreten, der sinnvolle gemeinnützige Arbeit leistet, die mit etwas verbunden ist, das Sie lieben, wie z. B. in der Natur zu sein.

**Identifizieren Sie zunächst den Gedanken**, der Ihnen im Weg steht. Fragen Sie sich: "Woran denke ich gerade? Vielleicht ist der Gedanke: "Das ist sinnlos, ich habe so etwas schon einmal versucht, und es hat nie geklappt." Okay, das ist Ihr Gedanke und Sie haben

© 2024 With Understanding Comes Calm, LLC Julie Skolnick, MA, JD [www.WithUnderstandingComesCalm.com](http://www.WithUnderstandingComesCalm.com)

ihn gerade identifiziert. Als Nächstes **stellen Sie den Gedanken in Frage**. "Stimmt es, dass alles, was ich bisher versucht habe, fehlgeschlagen ist? Habe ich diese spezielle Sache wirklich ausprobiert?" Dann **ändern Sie den Gedanken**. "Ich weiß aber, dass ich es wirklich tun will, und ich habe bestimmte Dinge vorbereitet, die ich fragen oder sagen kann, um ein Gespräch zu beginnen. Schließlich **ersetzen Sie den Gedanken**. Zum Beispiel: "Es ist einen Versuch wert."

## Nur der Anfang braucht Mut

Begabte und 2e Menschen, junge und ältere, suchen nach sinnvollem Engagement bei der Arbeit, bei der Kontaktaufnahme und beim Lernen. Manchmal sind wir unsere eigenen ärgsten Feinde, die uns im Weg stehen, weil wir uns schon einmal unwohl gefühlt haben, weil es uns schwer fällt, interessierte Gleichgesinnte zu finden, oder weil wir glauben, dass wir die Sache besser machen können als der Veranstalter. Das haben wir alle schon erlebt. Aber wenn wir aufhören, es zu versuchen, schneiden wir uns selbst in die Knie und vervollkommen das Nichtversuchen, anstatt uns in Situationen zu begeben, die möglicherweise zu bedeutsamen Erfahrungen führen könnten. Seien Sie sich bewusst, dass Sie über Strategien verfügen, die Ihnen helfen, das Unbehagen zu überwinden, und gehen Sie weiter. Die Quintessenz ist, dass jeder Misserfolg Sie dem Erfolg näher bringt - Kontakte entstehen nicht im luftleeren Raum, und *Sie wissen nie, wen Sie treffen* oder wer Ihnen etwas oder jemanden vorstellt, der Ihr Leben verändern könnte. Dieser eine gute Schritt wird all die vergangenen "Misserfolge" dahinschmelzen lassen und es wert sein.

---

Quelle: <https://www.withunderstandingcomescalm.com/overcoming-negative-self-talk-to-make-meaningful-connections/> [08.01.2024]

Übersetzung und Bearbeitung: Martina Rosenboom

Stand: 11.01.2024



Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen  
[\(Details\)](#)

© 2024 With Understanding Comes Calm, LLC Julie Skolnick, MA, JD [www.WithUnderstandingComesCalm.com](http://www.WithUnderstandingComesCalm.com)