

Die Macht unserer Gedanken



„Denken beim Spiel ist Scheiße“, so sagte Thomas Müller, Nationalspieler und einer der erfolgreichsten Fußballer weltweit.

„Ich war schon immer ein Kopfmensch“, sagte dagegen Timo Heinze, ehemaliger Profifußballer.

2009 kickten Müller und Heinze gemeinsam bei den Amateuren des FC Bayern München. Oft musste Heinze - rechter Verteidiger, Fehler seines Kollegen - rechtes Mittelfeld, ausbügeln. Die bayerischen Buben wurden Kumpels. Bald spielte Thomas Müller in der Bundesliga, dann in der Nationalelf. Derweil rackerte Timo Heinze in der zweiten Bayern-Mannschaft, wurde vom Kapitän zum Auswechselspieler degradiert und gab seine Profikarriere schließlich auf.

„Um ehrlich zu sein, ich war immer ein Spieler, der das Vertrauen brauchte, um dann gute Leistungen zu bringen“, schreibt Timo Heinze. „Wenn ich mich in meiner Situation unwohl fühlte und die Anerkennung des Trainers vermisste, fiel meine Leistung rapide ab. Einem Thomas Müller zum Beispiel wäre das niemals passiert.“

Die Macht unserer Gedanken und unserer Gefühle ist somit beinahe unermesslich. Sie können über Sieg oder Niederlage entscheiden. Und das natürlich nicht nur bei sportlichen Wettkämpfen, sondern in beinahe allen Lebenssituationen.

Wer kennt das nicht? Man hat ein bedeutendes Ereignis vor sich. Eine Prüfung vielleicht, ein wichtiges Gespräch, einen Vortrag zu halten oder etwas anderes was einem wichtig ist. Man ist bestens vorbereitet und doch schwirren ständig Gedanken im Kopf herum wie: „Jetzt bloß nichts falsch machen.“ oder: „Was denken jetzt nur die anderen von mir, wenn ich das nicht perfekt hinbekomme.“

Es ist beinahe so, als säße in unserem Gehirn ein kleines Männchen, das in einem durch plappert und uns auch noch laufend Vorwürfe macht.

Gedanken nennt man im NLP auch den „inneren Dialog“. Dieser innere Dialog kann nun freundlich und ermunternd mit uns sprechen oder eben antreibend und auch vorwurfsvoll. Die meisten Menschen, die viel Wert auf Leistung legen, kennen eher den antreibenden Dialog. In einem gewissen Maße kann das auch durchaus leistungsfördernd sein. Ganz sicher jedoch gehören Gedanken wie: „Du darfst dir keinen Fehler erlauben. Du musst jetzt unbedingt überzeugen“ nicht dazu. Im Gegenteil: Mit diesem selbst auferlegten Druck hat sich schon so mancher sein eigenes Karrieregrab geschaufelt.

Je nachdem welche Art von innerem Dialog in uns die Oberhand hat, geht es uns also mal wie einem Thomas Müller oder einem Timo Heinze. Das Schöne an diesem inneren Dialog ist jedoch, dass wir es selbst in der Hand haben, wie er mit uns spricht. Im NLP gibt es viele sehr effektive Techniken mit denen jedermann lernen kann seinen Gedanken so zu steuern, dass diese zum eigenen Erfolg beitragen, anstatt ihn zu verhindern.

Tipps zum Artikel: Arbeite mit deinem inneren Dialog

„Die Gedanken sind frei“ heißt es in einem alten Volkslied. Und manchmal können sie uns ganz schön auf die Nerven gehen. Spätestens dann, wenn sie in unserem Kopf kreisen und scheinbar ohne Punkt und Komma auf uns ein plappern.

Stoppe deinen inneren Dialog, wenn er nicht aufhört zu plappern:

1. Atme tief ein und halte dann den Atem an.
2. Fokussiere deinen Blick auf einen Gegenstand vor dir und halte weiter den Atem an.
3. Atme nun langsam aus und entspanne mit der Ausatmung das Gesicht.
4. Beobachte dich nun selbst, welche Veränderung du spürst.

Schimpft dich dein innerer Dialog gerne mal aus? Hörst du manchmal Sätze in deinem Kopf, die du jemanden anderen niemals zumuten würdest? Sagt deine innere Stimme oft Dinge zu dir, die dir keine Ruhe lassen?

Bringe deinem inneren Dialog bei, freundlich mit dir zu sprechen:

1. Notiere dir die Sätze die du gerade zu dir selbst gesagt hast.
2. Stell dir nun einen Menschen vor, der dir sehr nahe steht und dir sehr am Herzen liegt. Wie würdest du den Satz formulieren um ihn ihm zu sagen? In welcher Lautstärke, Sprechgeschwindigkeit und Tonlage würdest du zu ihm sprechen?
3. Wandle die Sätze nun entsprechend um und sage sie dann zu dir selbst.
4. Hat dich dein innerer Dialog mit „Du“ angesprochen? Dann wandle die Sätze so um, dass du stattdessen „Ich“ sagen kannst.



Autorin des Artikels:

Tanja Lachmayr