

# Selbstermutigung und das innere Selbstgespräch

---

Teil 4 unserer Videoreihe

**Ermutigende Führung – ermutigende Führungskultur**

# Selbstakzeptanz ist Voraussetzung für Ermutigung

Ermutigung basiert auf einer positiven Grundhaltung

- zu anderen
- zu sich selbst

Wer mit sich selbst im Unreinen ist, ist kaum dazu bereit und in der Lage, andere zu ermutigen

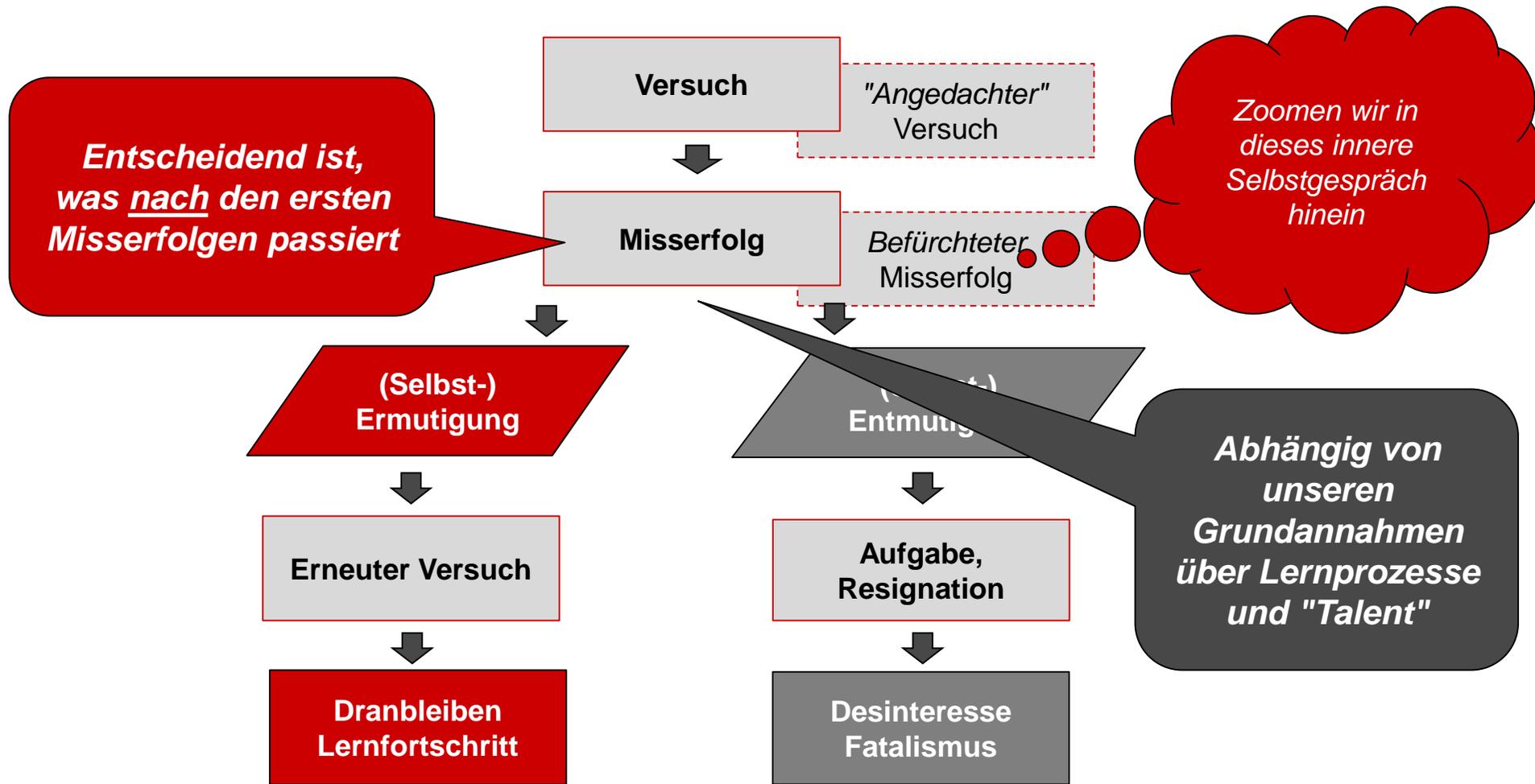
- Häufige Folge: "Entmutigungsspirale"

***Ermutigung beginnt  
mit Selbstakzeptanz  
und Selbstermutigung***

*"Man macht andere klein, um sie auf das eigene Niveau herunterzuholen."*

Michael Löhner

# Der kleine Unterschied zwischen Erfolg und Versagen



# Das innere Selbstgespräch beeinflusst unseren Mut

## Beispiel: Neue schwierige Aufgabe

### *Variante I*

- "O je, das sieht schwierig aus!"
- "Ich glaube nicht, dass ich das schaffe."
- "Ich habe da kein gutes Gefühl."
- "Das kann ich nicht!"
- "Solche Dinge liegen mir nicht."
- "Das habe ich bestimmt wieder falsch gemacht."
- "Habe ich mir gleich gedacht, dass das nichts wird."

### *Variante II*

- "Mal sehen, wie das geht!"
- "Das war schon mal nix. Ich probiere es mal andersherum."
- "Schaut aus, als hätte ich da noch eine Weile zu knobeln."
- "Irgendwie werde ich das schon hinkriegen."
- "Ich hab' eine Idee!"
- "So könnte es gehen."
- "Und gleich nochmal!"

**Wir *machen* unsere Erfahrungen  
– buchstäblich selbst**

# Mehr positive Selbstinstruktionen

Wir sprechen ständig mit uns selbst

- Schätzungen: 3000 – 4000 Selbstgespräche / Tag
- Sätze, Halbsätze, Kommentare, Aufforderungen
- Schätzungen: ca. 77 Prozent negativ getönt / entmutigend

Auch mutige Menschen haben pessimistische Gedanken

- Aber:
- *"Mutige Menschen haben doppelt so viele positive Selbstgespräche wie ängstliche Menschen."* (Eifert / Lauterbach 1987)

→ Nicht versuchen, pessimistische Gedanken zu verdrängen

- Stattdessen bewusst mehr mutige / optimistische Gedanken machen!
- Selbstgespräche nicht einfach laufen lassen – bewusste Einmischung!
- Entmutigende Kommentare erkennen und korrigieren!

# Lassen Sie sich von Ihrer inneren Stimme nicht alles gefallen!

---

*Von niemandem auf der Welt würden wir uns jene destruktive Kritik und die ständigen Vorhaltungen gefallen lassen, mit denen wir uns selbst tagtäglich in unseren Selbstgesprächen malträtiert.*

Martin Seligman

Überzogene Kritik, ungerechtfertigte Angriffe, Vorwürfe, Entwertungen

- würden wir nachdrücklich zurückweisen, wenn sie von anderen kämen
- lassen wir uns wie sprichwörtlich gefallene, wenn sie von innen kommen
- ... und nur eine schwache Abwehr zu eigen!



**Schluss damit!  
Nachdrücklicher  
Widerspruch!**

# Die inneren Selbstgespräche ermutigend verändern

Mischen Sie sich in Ihre Selbstgespräche ein

- Überprüfen Sie kritisch, was Sie zu sich selber sagen
- Weisen Sie entmutigenden Bewertungen höflich, aber bestimmt die Tür
- Entscheiden Sie sich, sich selbst mehr positive Impulse zu geben
  - Auf die Situation zugeschnitten oder mit selbstgewählten "Merksätzen"

Fünf bewährte Gegenmittel\*

- Gegen pauschalisierende Negativaussagen: Gegenbeweise
- Suche nach alternativen Erklärungen
- Kritisches Hinterfragen der Bewertung ("wissenschaftliches Disputieren")
- Aufdecken und Beenden des "Katastrophisierens"
- Überprüfung der Nützlichkeit

Formulieren Sie einen ermutigenden Merksatz für sich selbst

- Ehrlich und glaubhaft, nicht konstruiert

# Selbstentmutigung durch sozialen Vergleich

---

*Rule No. 4*

*"Compare yourself to who you were yesterday,  
not to who someone else is today."*

*Jordan B. Peterson\**

# Übungen zur Selbstermutigung

---

Ich finde gut an mir

- als Kollege
- als Vorgesetzter
- als Freund
- als Partner
- als Vater / Mutter
- als engagierter Staatsbürger

Für wen bin ich wichtig?

Warum ist es gut für mich zu arbeiten?

Was tut mir gut? (min. 20 Antworten)

Was könnte ich tun, um diese Aspekte mehr in mein Leben zu integrieren?

Ich kann noch nicht so gut, aber schon deutlich besser ...

- 
- 
- 

Ich habe noch nicht viel Übung bei ...

- 
- 
-

# Mut zur Unvollkommenheit statt Selbstentmutigung durch Perfektionismus

Viele denken, sie müssten perfekt sein, um "gut genug" zu sein

- Selbstentmutigung: Unerreichbares Ziel – daran kann man nur scheitern

Häufige Folge: Ängstlich-unaufrichtiger Lebensstil

- Die anderen dürfen nicht merken, dass ich nicht perfekt bin
- ... sonst würden sie mich nicht akzeptieren

Vielfältige Täuschungsmanöver

- Etikettenschwindel / Mit fremden Federn schmücken
- "Ehr-Geiz": Anderen keine Erfolge gönnen
- Keine Fehler einräumen können

Die Alternative: Mut zur Unvollkommenheit (Lazarsfeld)

- Keine Aufforderung zu Gleichgültigkeit oder Nachlässigkeit
- Sein Bestes geben, statt auf Perfektion zu warten

**Zur eigenen  
Unvollkommenheit  
stehen**

**Lieber imperfekt handeln  
als perfekt nichts zu tun**

# Mut zur Unvollkommenheit

---

*"Mut zur Wahrheit, zu Ehrlichkeit, zu Echtheit, zum Eingeständnis unserer Schwächen und zur Überwindung unserer Tendenz, uns anderen gegenüber als größer, stärker, besser, klüger ... erscheinen zu lassen."*

Sophie Lazarsfeld (1882 – 1976)

*"Ich bin nicht auf der Welt, um der Beste zu sein, sondern um mein Bestes zu geben."*

Theo Schoenaker

# Resümee: Inneres Selbstgespräch / Selbstermutigung

---

Halten wir fest:

- Selbstakzeptanz – ein wertschätzendes Verhältnis zu sich selbst – ist die Voraussetzung für die Ermutigung anderer
- Eine Schlüsselrolle für Selbstermutigung und Selbstentmutigung haben die inneren Selbstgespräche
- Viele dieser Selbstgespräche sind negativ getönt → entmutigend
- Überprüfen Sie kritisch, was Sie zu sich selber sagen
- Lassen Sie sich von Ihrer inneren Stimme nicht alles gefallen
- Weisen Sie entmutigende Bewertungen höflich, aber bestimmt zurück
- Entscheiden Sie sich, sich selbst mehr positive Impulse zu geben
- Formulieren Sie für sich einen ermutigenden Merksatz (oder mehrere)
- Wenn Sie merken, dass Sie hier gefährdet sind, üben Sie systematisch, Ihre positiven Seiten zu entdecken und zu kultivieren
- Kultivieren Sie Ihren Mut und Ihre Selbstvertrauen

**Hilft auch der  
Selbstakzeptanz!**

# Ihr Berater und Change Coach

## Winfried Berner

- Diplom-Psychologe, Change Coach
- Gründer und Inhaber von "Die Umsetzungsberatung"\*
- Davor von 1985 bis 1994 Boston Consulting Group
- Change-Wissensbasis [www.umsetzungsberatung.de](http://www.umsetzungsberatung.de)

*Unter anderem mit Artikeln zu den Themen "Ermutigende Führung" und "Entmutigung"*



\* Vorderbuchberg 4, D-94360 Mitterfels, Tel. +49 (9961) 91 00 44 / Fax 91 00 43  
[w.berner@umsetzungsberatung.de](mailto:w.berner@umsetzungsberatung.de)