



WELCHE GESCHICHTE WIEDERHOLST DU?

Deine Worte. Deine Geschichte. Deine Wirkung.

Manche Sätze klingen nur wie Gedanken. Aber wenn du sie oft genug wiederholst, werden sie zu einer inneren Geschichte.

Von außen sieht vielleicht alles okay aus. Du funktionierst. Innen kann so ein Satz trotzdem Spuren hinterlassen.

Dein Nervensystem hört nicht nur, was andere sagen. Es hört auch, wie du mit dir selbst sprichst.

Du bestimmst, welche Geschichte du weitererzählst.

HÄUFIG WIEDERHOLTE INNERE SÄTZE

„Ich bin nicht gut genug.“	„Ich kriege das nie hin.“
„Warum bin ich so?“	„Ich bin zu langsam.“
„Ich mache immer alles falsch.“	„Ich darf mir keine Schwäche leisten.“

PROBIERE DAS AUS:

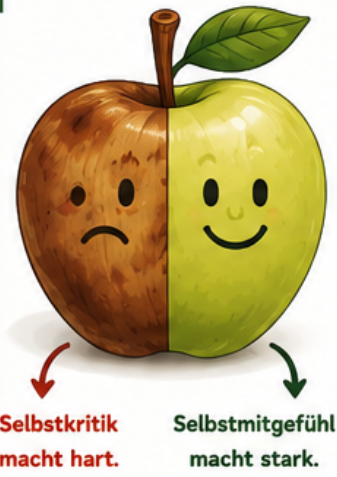
- 1 Welche Geschichte wiederhole ich gerade über mich?
- 2 Was macht diese Geschichte mit meinem Körper?
- 3 Wie könnte eine fairere Version klingen?

BEISPIELE: VON HART ZU FAIR

STATT	FAIRER
„Ich mache immer alles falsch.“	→ „Ich habe gerade etwas Schwieriges vor mir. Ich darf es Schritt für Schritt angehen.“
„Ich bin nicht gut genug.“	→ „Ich bin gerade unsicher. Das heißt nicht, dass ich falsch bin.“
„Ich kriege das nie hin.“	→ „Ich kenne den Weg noch nicht gut genug. Ich kann den nächsten kleinen Schritt üben.“

WARUM DAS GUT TUT

- Harte innere Sätze erzeugen Druck. Druck macht selten klarer.
- Eine fairere Formulierung ist keine Schönrederei. Sie ist eine bessere Arbeitsbedingung für deinen Kopf.
- Du musst dich nicht permanent motivieren wie ein überdrehter Seminarsprecher.
- Aber du darfst aufhören, dich innerlich zu beschädigen, nur weil dein Kopf gerade streng moderiert.



PASST BESONDERS GUT BEI:

- wenn dich etwas emotional getroffen hat
- wenn du negative Gedanken hast
- wenn du dich hineinsteigerst
- wenn dein Kopf hart mit dir spricht
- wenn du innerlich loslassen willst

MERKSATZ:
Dein Nervensystem hört nicht nur, was andere sagen. Es hört auch, wie du mit dir selbst sprichst.

DEIN KLEINER NÄCHSTER SCHRITT

- 1 Wähle heute einen harten Satz, den du oft zu dir sagst.
- 2 Formuliere eine fairere Version, die dich unterstützt.
- 3 Übe sie bewusst in kleinen Momenten – oft ist besser als perfekt.

QUELLE / BEZUG: Adaptiert aus einer Videoquelle mit Apfel-Metapher zu Selbstgespräch, innerer Wiederholung und körperlicher Wirkung von Selbstkritik. Für dieses Buch als Selbstgesprächs- und Reframing-Übung umformuliert.

