

04. März 2020

RADIOBEITRAG als Text

Das Geheimnis der Affirmation: Die Kraft der positiven Selbstbestätigung

Anmoderation:

Unsicherheit und übermäßige Selbstzweifel stehen vielen von uns im Weg. Statt eigene Kompetenzen in den Fokus zu stellen, konzentriert sich so mancher auf Dinge, die er glaubt nicht so gut zu können, und fördert negatives Gedankengut. Wie man positives Denken und damit Selbstbewusstsein fördert, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Birgit Lesch informiert. Sie ist Diplom-Psychologin bei der AOK.

Länge: 2.17 Minuten

Birgit Lesch:

Wie und was wir denken, bestimmt unsere Gefühle. Und deshalb ist es so wichtig, seine eigenen Gedanken bewusst wahrzunehmen und bestimmte Muster zu erkennen. Die gute Nachricht dabei ist: positiv denken kann man trainieren wie Muskeln. Ein Anfang kann sein, sich einmal selbst im Spiegel anzulächeln. Das kommt einem erst einmal künstlich vor. Aber irgendwann findet man das so albern, dass man darüber selbst lachen muss. Wenn man sich aber bei einem negativen Gedanken „ertappt“, kann man laut „Stopp“ sagen und versuchen, einen positiven Gedanken zu formulieren und sich damit selbst in eine positive Richtung lenken.

Text: erklärt Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK. Wichtig ist es, dem Gehirn positive Signale zu senden und kritischen Gedanken entgegenzuwirken. Dabei hilft die sogenannte Affirmation.

Birgit Lesch:

Affirmation bedeutet positive Selbstbestätigung. Das kann man mit positiven und selbstbejahenden Sätzen üben. Die können in Momenten helfen, in denen man mal wieder durchhängt, oder man sich selbst nicht leiden kann. Zum Beispiel: „Auch wenn ich mich heute über meinen Kollegen geärgert habe, ich kann das und komme meinen Zielen jeden Tag ein großes Stück näher!“ Oder „Auch wenn ich heute nichts in der Teambesprechung gesagt habe, ich kenne meine Stärken und engagiere mich weiter und gebe mein Bestes.“ Oder „Auch wenn ich manchmal denke, die anderen können es besser, konzentriere ich mich auf meine starken Seiten und auf meine Leistungen.“ Das sollte man Stück für Stück für sich selbst ausarbeiten.

Text: Wichtig ist auch die Außenwirkung. Mit der Wirkung auf andere beeinflusst man zugleich sein eigenes Wohlbefinden.

Birgit Lesch:

Sein eigenes Selbstwertgefühl beeinflusst man auch mit dem Körper. Eine gute Körperhaltung wirkt sich dabei natürlich positiv aus. Es kann helfen, immer mal wieder bewusst die Schultern hoch- und danach gezielt nach unten zu ziehen. Man kann sich auch vorstellen, dass jemand ein Gummiband am Kopf befestigt hat und einen nach oben zieht. Und helfen können zum Beispiel auch ein Yoga- oder ein Tanzkurs – denn dort lernt man, den eigenen Körper zunächst einmal bewusst wahrzunehmen. Und das kann ein erster Schritt sein, zu einer besseren Körperhaltung zu sein. Denn hängende Schultern und zusammengepresste Lippen vermitteln weder nach außen noch nach innen etwas Positives. Und da hilft es, öfter in den Spiegel zu schauen und eine freundliche und gewinnende Ausstrahlung zu üben.