

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Reden Sie respektvoll mit sich

Mit wem sprechen wir am häufigsten? Richtig mit uns selbst. Selbstgespräche zu führen ist nicht schrullig, sondern ganz normal. Die meisten gehen im inneren Dialog allerdings nicht allzu freundlich mit sich um, wie typische Sätze zeigen: „Das kann auch nur dir passieren!“, „Du hast dich wieder unsterblich blamiert!“, „Du bist ein Versager!“ oder „Wie kann man nur so blöd sein!“. Von allen Urteilen, die wir in unserem Leben fällen, sind keine wichtiger als die Urteile, die wir über uns selbst fällen. Sie entscheiden darüber, wie wir über uns selbst denken. Deshalb ist eine der wichtigsten Ressourcen, die jeder Mensch braucht, ein gutes Selbstwertgefühl. Es bildet gewissermaßen das seelische Immunsystem. Ist das Selbstwertgefühl stabil, stellt es einen wirksamen Schutz gegen Kritik, Angriffe und selbst gegen Anfeindungen dar. Ist das Selbstwertgefühl nur schwach ausgeprägt, ist der Mensch leicht verletzbar oft schon bei geringen Anlässen.

Persönliches Glück und berufliches Fortkommen hängen maßgeblich von einem intakten Selbstwertgefühl ab. Innere Stabilität hat Auswirkungen auf Gefühle, Verhalten, Beziehungen und Körper. Die Selbstwahrnehmung der eigenen Stärken und Schwächen beeinflusst jeden Moment der persönlichen Existenz.

Mein Tipp: Reden Sie mit sich selbst, wie Sie es auch mit einem Fremden täten, achtungsvoll und mit Respekt.

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • [www.egold-konzept.de](http://www.egold-konzept.de)  
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880