

Reden ist doch Gold

Gesundheitsbrief 12

Autor: Hartmut Neusitzer – Oktober 2012

Im [Gesundheitsbrief 11](#) legte ich dar, dass Menschen, die sich oft mit ihren Gefühlen und Überzeugungen zurückhalten, einen oft unerkannten Preis zahlen müssen:

Je weniger wir uns äußern, desto mehr hemmen wir das System in unserem Gehirn, das Selbstäußerung steuert und das die Energie für alle Prozesse des Systems liefert, mit denen wir [uns als Ganzes selbst steuern](#). Wir werden dann mehr und mehr zum Spielball anderer. Wir sind unser Selbst los.

Zu spüren, was ich brauche und dies auch auszudrücken, fördert meine innere Sicherheit. In vielen Alltagssituationen drücken wir jedoch nicht das aus, was wir fühlen. Beispielsweise vermuten wir, es interessiere sowieso niemanden oder es würde doch nichts ändern, wenn wir sagen würden, was wir meinen oder empfinden. Manche Menschen verbergen ihre Meinung aus Angst, dann ausgenutzt oder als aufmüpfig abgestempelt zu werden.

Problematisch wird die Situation also vor allem, wenn man im Beruf oder Alltag nur selten richtig offen sein kann. Die Fähigkeit zur Selbstäußerung wird dann immer mehr beeinträchtigt, ähnlich einem Muskel, der nicht mehr genutzt wird.

Oft verzichtet man unnötigerweise auf eine Selbstäußerung, weil man zu sehr auf eine eher verletzend formulierte Äußerung festgelegt ist: "Ich kann ihm doch unmöglich sagen, wie unfähig er ist." Nun mag es Menschen geben, die jetzt denken, ich kann doch nicht sagen, dass mein Mitarbeiter/meine Chefin/mein Vater/mein Kollege für eine „Pfeife“ ist! Richtig. Doch es gibt verschiedene Möglichkeiten, seine Meinung und seine Gefühle wertschätzend zu sagen, die dann auch zielführend sind.

Übungsanregung für die Selbstwahrnehmung und die Selbstbestimmung

Aus der Vielzahl der Übungsmöglichkeiten ist die vielleicht wichtigste Übung zugleich die unscheinbarste und betrifft den *Selbsta Ausdruck*.

Wenn man bis jetzt möglicherweise auf eine verletzend formulierte Äußerung festgelegt war, macht es großen Sinn, sich in einer entspannten Situation weitere Möglichkeiten zu überlegen, bzw., sich von vertrauten Menschen einen *Ideenkorb* geben zu

lassen. Sehr hilfreich kann hierbei *das Wunderrad* aus [Gesundheitsbrief 7](#) sein.

Welche negative Auswirkungen eine andauernde Zurückhaltung bzw. ein Alles-in-sich-hineinfressen hat, erfahren Sie im letzten Gesundheitsbrief erfahren.

Mit jeder Meinungs- und Gefühlsäußerung wird das System im Gehirn trainiert, das für die *Selbstwahrnehmung* und *Selbstbestimmung* wichtig ist. Hierum ist es wichtig, seine Gefühle mitzuteilen, selbst wenn sie "niemanden interessieren" oder vielleicht wirklich nichts an der Situation oder dem Verhalten der anderen ändern. Besonders disziplinierten oder zielorientierten Menschen fällt es oft schwer, die eigenen Gefühle überhaupt einschätzen zu können. Dann besteht die Gefahr, dass eine an sich nützliche Fähigkeit (z. B. Selbstdisziplin) mit der Zeit zu Unlust oder gar zu Erschöpfungszuständen, zu psychosomatischen Beschwerden bis hin zu psychischen Erkrankungen führt.

Übungsanregung für die Selbstbeobachtung

Erhöhen Sie die Häufigkeit, Ihre Meinung zu sagen oder Ihre Gefühle auszudrücken. Nehmen Sie sich am Abend einige Minuten Zeit und protokollieren in Ihrem Erfolgstagebuch kurz Ihre Selbstbeobachtungen, wann, wo und gegenüber wem Sie Ihre Meinung ausgedrückt haben.

Beispiel:

Wenn Ihnen etwas Unbehagen bereitet, dann äußern Sie das auf angemessene Weise, „Wenn wir die Teamsitzung künftig etwas kürzer gestalten könnten, wäre ich wieder mit Begeisterung dabei. Aktuell habe ich gegenüber meinem vollen Schreibtisch ständig ein schlechtes Gewissen“. Doch wählen Sie dabei eine eigene Formulierung mit Ihnen angenehmen Worten. Optimaler Weise entwerfen Sie sich mit Hilfe des *Wunderrads* ([GB 07](#)) mehrere Formulierungen.

Tipp 1

Fangen Sie mit leichten Situationen an und steigern Sie den Schwierigkeitsgrad monatlich. Ihre ggf. völlig neue Absicht ist „ein zartes neuronales Pflänzchen“ und Bedarf zunächst

regelmäßiger Aufmerksamkeit. Gönnen Sie sich ruhig mehrere (Fehl-)Versuche.

Tipp 2

Halten Sie sich dann in einer Situation doch zurück, „bestrafen“ Sie sich nicht für diesen „Misserfolg“. Betrachten Sie es als eine interessante Lerngelegenheit. Überlegen Sie sich was Sie das nächste Mal in einer ähnlichen Situation anders machen könnten.

Sogar bei klaren Misserfolgserlebnissen (z. B. man hat wieder vergessen, einen Vorsatz umzusetzen, man war wieder unfreundlich usw.) ist es wichtig, dass man auch positive Seiten sieht:

- Was war dieses Mal besser als beim vorigen Mal?
- Gibt es einen kleinen Fortschritt (z. B. das Vergessen des Vorsatzes ist einem schneller bewusst geworden als früher oder sogar schon in der Situation)?
- Was habe ich gelernt und wie kann ich mich noch besser vorbereiten?

Tipp 3

Fragen Sie zu einem günstigen Zeitpunkt nach, wie viel von Ihrer (*Selbst-)*Äußerung (wirklich) angekommen ist.

Tipp 4

Fallen Sie nicht gleich vom einen ins andere Extrem. Man könnte Sie sonst aus der Schublade des Schweigers in die des Querulanten stecken.

Tipp 5

Um dafür Sorge zu tragen, kein Experte im Erkennen von Fehlern und Unstimmigkeiten zu werden, äußern Sie künftig genauso ein *Dankeschön* oder ein *Lob*, wenn Ihnen etwas gut getan hat oder Sie etwas als gut empfunden haben.

Im nächsten Gesundheitsbrief stelle ich die Affektbilanz vor. Sie ist ein hilfreiches Hilfsmittel gerade vor schwierigen Entscheidungen und ein sehr vielseitiges, wunderbares Analyse- und Diagnoseinstrument.

Herzliche Gesundheitsgrüße

Ihr
Hartmut Neusitzer

Quellen:

Die Kraft aus dem Selbst
Dr. Maja Storch/Prof. Julius Kuhl

Manual für die Trainingsbegleitende Osnabrücker
Persönlichkeitsdiagnostik
Kuhl/ Alsleben