



# Klare Ansage an die eigene Stimme im Kopf

Ein Tipp von Dr. Carla Benz

Allzu oft geht es um „unsere“ Patienten, „unsere“ Kollegen oder Angestellten. Was aber ist mit uns selbst? Mit dieser Stimme in unserem Kopf? Sie kennen diese Stimme, da bin ich mir deshalb so sicher, weil sie in all unseren Köpfen unentwegt quatscht. Zugegeben, bei Männern vielleicht weniger als bei Frauen. Und wenn Sie sich ihrer bisher nicht bewusst waren, so lernen Sie sie heute kennen. Da ist also diese Stimme in unserem Kopf. Wie viel Macht sie tatsächlich über uns hat, ist nur den wenigsten bekannt, und das ist ganz schön fahrlässig. Sie ist es, die uns am Morgen sagt, ob es heute ein guter oder ein weniger guter Tag wird, sie feuert uns an oder zieht uns runter. Vor allem aber behält sie meistens recht. Menschen, die diese Stimme zu nutzen gelernt haben, sind in aller Regel erfolgreicher als Menschen, die sich automatisiert von ihr einlullen lassen.

Der Markt der Coachings und Selbstverwirklichungstrainings ist voller Angebote, wie wir diese Stimme nutzen können, um unsere inneren Potenziale maximal ausschöpfen zu können. Aber was ist das Geheimnis dahinter?

## Fürs Gehirn egal:

### Gedachte oder wirkliche Realität

Es klingt zwar banal, ist jedoch wissenschaftlich bestätigt, dass das Gehirn zwischen gedachter und wirklicher Realität nicht unterscheiden kann. Was Sie sich also im Laufe eines Tages so zusammendenken, hält Ihr Gehirn für wahr. Es spielt dabei keine Rolle, ob etwas „wirklich“ passiert. Unser Gehirn arbeitet dabei sehr effektiv. Denn für das, was wir uns denken, sucht es im

Außen immer nach passenden Beweisen. Da wir uns gern bestätigt fühlen, möchten wir natürlich auch bestätigt werden. Also wird unsere Aufmerksamkeit von uns selbst automatisch so gelenkt, dass wir die Beweise für unser Gedachtes in unserer Umgebung auch finden. Man nennt so was die „sich selbst erfüllende Prophezeiung“. Was Sie im eigenen Inneren kommunizieren, kommunizieren Sie nonverbal auch nach außen. Sie strahlen es aus und Ihre Umgebung wird bewusst und unbewusst auf Ihre Ausstrahlung reagieren. Wenn Sie vollkommen davon überzeugt sind, dass Sie Mehrkostenleistungen nicht „verkaufen“ können, dann strahlen Sie das aus und Ihre Patienten reagieren entsprechend darauf. Sie können sich denken, warum Ihr inneres Mindset demnach einen erheblichen Einfluss auf die Beziehungsgestaltung zu Ihren Mitmenschen und Patienten hat und darauf, ob Sie erfolgreich sind, oder eben nicht. Auch hier ist nicht die Rede davon, sich den ganzen Tag selbst vorzugaukeln, alles sei wunderbar in Ordnung. Vor allem dann nicht, wenn es tatsächlich mal Dinge gibt, die Sie unwahrscheinlich nerven. Es geht vielmehr darum, diese innere Stimme zum Schweigen zu bringen, um möglichst flexibel und offen für alle möglichen Reize aus der Außenwelt zu sein. Nichts anderes wird in all den verschiedenen Methoden der Meditation und des Konzentrationstrainings sowie der Yoga gelernt. Lernen Sie, diese Stimme zu kontrollieren, bleiben Sie offen und flexibel. Dann können Sie selbst entscheiden, welche Ausstrahlung Sie haben!



## Bewusst auf die eigene Wahrnehmung einwirken

Wie lernen Sie, diese Stimme zu kontrollieren? Einfach ist das natürlich nicht. Das bewusste Erkennen ist schon mal der erste Schritt. Sobald sie nicht mehr automatisiert abläuft, verliert sie schon an Einfluss. Dann machen Sie sich den Moment, in dem Sie leben, besonders bewusst und beschreiben sich innerlich und wertneutral, was Sie umgibt und was Sie gerade tun. Je intensiver Sie das praktizieren, umso mehr kommen Sie im Hier und Jetzt an und können alle Chancen, die sich Ihnen bieten, effektiv nutzen.

Illustration:

© Alexandra Zhilenko – stock.adobe.com

## INFORMATION ///

### Dr. med. dent. Carla Benz

Zahnklinik

Abteilung für Zahnärztliche

Prothetik und Dentale Technologie

Universität Witten/Herdecke

Alfred-Herrhausen-Straße 44

58455 Witten

Tel.: 02302 926-600

carla.benz@uni-wh.de



Infos zur Autorin