

Innere Rhetorik ²¹⁰⁰

**Zielführende Kommunikation
mit sich selbst**

Horst Hanisch

© Erste Ausgabe: 2022 by Horst Hanisch

Gelistet im Katalog der Deutschen Nationalbibliothek.

Der Text dieses Buches entspricht der neuen deutschen Rechtschreibung.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Autors urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf das geschlechtsneutrale Differenzieren, zum Beispiel Mitarbeiter/Mitarbeiterin weitestgehend verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter.

Idee und Entwurf: Horst Hanisch, Bonn

Lektorat: Annelie Möskes, Bornheim

Buchsatz: Guido Lokietek, Aachen; Horst Hanisch, Bonn

Umschlag: Christian Spatz, engine-productions, Köln; Horst Hanisch, Bonn

Fotos7Zeichnungen: Horst Hanisch, Bonn

Herstellung und Verlag: BOD - Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN: 978-3-7543-2604-6

Innere Rhetorik ²¹⁰⁰

**Zielführende Kommunikation
mit sich selbst**

Auszug aus
Innere Rhetorik 2100
von Horst Hanisch



Auszug aus
Innere Rhetorik 2100
von Horst Hanisch

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS 7

PROLOG – VORWORT 11

SELBST-KOMMUNIKATION..... 11

Das Wort zuvor..... 11

Reden mit sich selbst 11

Der Austausch mit sich selbst .. 12

1 – Selbstgespräche führen..... 13

2 – In sich gehen - In sich hören
..... 13

3 – Vom Traum zum Ziel 14

4 – Der gute Vorsatz..... 14

5 – Intrinsisch motiviert sein..... 15

6 – Auf den inneren
Schweinehund hören? 15

7 – Mit dem Schicksal hadern? 16

8 – Die subjektive Wahrheit..... 16

Das große Spielfeld der Inneren
Kommunikation..... 17

1 – SELBSTGESPRÄCHE FÜHREN . 19

KOMMUNIKATION MIT DEM INNEREN ICH
..... 20

Das virtuelle Zwiegespräch –

Der Dialog mit sich selbst 20

Mentales Training vor einem
,kritischen‘ Gespräch..... 21

Zwiegespräch mit einem
verstorbenen Familienmitglied 23

„Nun mach schon!“ – Appell an
den Darsteller..... 24

Folgen der ausgelösten
Emotionen..... 25

Denken, Nachdenken,
Überdenken 25

„Ich entscheide!“ – Appell an sich
selbst 26

Dialog mit dem Tagebuch 27

Brief an sich selbst 28

Autodidaktisch lernen 29

Inwendig – Auswendig 30

Wissen mit allen Sinnen nach
innen bringen 30

Sich selbst Anweisungen geben 31

Kritische Selbstbetrachtung –

Sich den Spiegel vorhalten 32

Soziale Einschätzung – Auf die

Inneren Werte kommt es an 32

Kontrolle durch das Innere..... 33

Was das Innere verrät –

Freud’scher Versprecher 33

2 – IN SICH GEHEN – IN SICH

HÖREN..... 35

KOMMUNIKATION MIT DER INNEREN

STIMMUNG UND DER INNEREN STIMME

..... 36

Informationen von außen nach

innen und von innen nach

außen..... 36

Wahrnehmung von außen nach

innen 37

Automatische innere

Verarbeitung 38

Über den Geschmack lässt sich

streiten..... 38

Zusammenspiel der

Wahrnehmungen 40

Das Augentier..... 40

Informationen von innen nach

außen 41

Innere Signale deuten 43

Auf die innere Stimme hören ... 43

„Wie geht es dir?“ – „Wie geht es

mir?“ 44

Stress abbauen..... 45

Das Über-Ich – Das höhere Ich . 45

Nach innen wenden –

Introversion..... 46

Der inneren Stimme eine Stimme

geben 48

3 – VOM TRAUM ZUM ZIEL 51

KOMMUNIKATION MIT DER SEHNSUCHT

..... 52

Vom Erfolg träumen 52

Der Wunsch 52

Der Traum 53

Verrät die Traumdeutung

Nichtverarbeitetes?..... 54

Tagträumerei..... 55

Fantasien – Das Traumgesicht. 56

Inspiration – Geistige Anregung

..... 57

Das realistische Ziel 58

Perfektion – Zu 100 Prozent!... 59

Kann Perfektion krankmachen?

..... 60

Scheinwelt und reales Leben... 61

4 – DER GUTE VORSATZ..... 63

KOMMUNIKATION MIT DER EIGENEN

ERKENNTNIS 64

„Ich will mein Verhalten

ändern.“..... 64

„Was nimmst du dir fürs neue

Jahr vor?“ 64

„Ich will was tun“ 65

Übertriebene Erwartungen 65

Der helfende Schutzengel 66

Der kleine Innere Teufel..... 67

Destruktive Gedanken vertreiben	
– Killerphrasen vermeiden	68
Selbst erfüllende Prophezeiung	69
Der positive Vorsatz	70
Der kleine Mann im Ohr – Der	
Schalk im Nacken	70
Eisern bleiben	71
Unzufriedenheit – Sehnsucht	
nach Veränderung	71
Zweifel beseitigen	72

5 – INTRINSISCH MOTIVIERT SEIN 73

KOMMUNIKATION MIT DEM EIGENEN	
WILLEN	74
<i>Das, was ich will</i>	74
Extrinsische Motivation	74
Motivationsschub	75
Abnutzung der äußeren	
Motivation	75
Intrinsische Motivation	76
Bedürfnis – Motiv – Befriedigung	
.....	76
Bedürfnis mit aufschiebendem	
Charakter	77
Aus eigenem Antrieb handeln..	78
Eigenverantwortung	79
Schlechtes Gewissen oder	
Altruismus	80
Die Gedanken sind frei	81

Das o. k. des Inneren Egos..... 82

6 – AUF DEN INNEREN **SCHWEINEHUND HÖREN?..... 85**

KOMMUNIKATION MIT DER	
BEQUEMLICHKEIT	86
<i>Der Weg des geringsten</i>	
<i>Aufwands</i>	86
Der Innere Schweinehund.....	86
Geringster Einsatz – größter	
Erfolg	87
Aufschieberitis – Prokrastination	
.....	88
Abprache mit dem Inneren	
Schweinehund	90
Abwägen und entscheiden.....	91
Die Balance halten	92
Innere Zirkel	93
Innere Zerrissenheit	94

7 – MIT DEM SCHICKSAL HADERN? 97

KOMMUNIKATION MIT DEM WEG DES	
GERINGSTEN WIDERSTANDS	98
<i>Schicksalsschläge</i>	98
Die höhere Gewalt	99
Eingreifen nach Lust und Laune	
.....	100
Fatalismus	100

Akzeptanz des Schicksals.....	101
Das Leben selbst bestimmen..	101
Dirigent des Lebens.....	102
Koordination der inneren Gesprächsteilnehmer	103
Inhaltliches des Inneren beachten	104

8 – DIE SUBJEKTIVE WAHRHEIT 107

KOMMUNIKATION IN DEN EIGENEN

SCHEUKLAPPEN.....	108
<i>Falsch oder richtig?</i>	108
Subjektive Wertung.....	109
Subjektive Betrachtungen.....	110
Objektive Wahrheit.....	111
Unterschiedliche Wahrheiten im inneren Dialog.....	112
Scheuklappen-Denken	112
Paradigma sprengen – Innere Wahrheit hinterfragen	113
Unterschiedliche Wahrheiten führen zu Konflikten.....	114
Andere Wahrheiten zulassen	114

Empathie zeigen.....	115
Innere Empathie.....	116
Selbsteinschätzung – die Innere Meinung	116
Das Innere nach außen kehren	117
Fremdeinschätzung – Konstruktives Feedback.....	117
Authentisch bleiben	118

EPILOG – NACHWORT 121

ZIELFÜHRENDE KOMMUNIKATION MIT SICH SELBST	121
<i>Das Wort danach</i>	121

WORTHERKUNFT..... 123

STICHWORTVERZEICHNIS..... 127

KNIGGE ALS SYNONYM UND ALS NAMENSGEBER – UMGANG MIT MENSCHEN..... 131

<i>Adolph Freiherr Knigge</i>	131
-------------------------------------	-----

Prolog – Vorwort

Selbst-Kommunikation

Genau betrachtet, ist alles Gespräch nur Selbstgespräch.

*Christian Morgenstern, dt. Dichter
(1871 - 1914)*

Das Wort zuvor

Ein Wort vor den Ausführungen in diesem Buch – ein Vorwort. Der Begriff Prolog (gr. ‚pro‘ für ‚vor‘, ‚logos‘ für ‚Wort‘) soll die Leserin und den Leser zum inhaltlichen Thema hinleiten. Gerade dann, wenn sich das Thema um Rhetorik handelt. Das vorliegende Thema lautet ‚Innere Rhetorik‘. Nun, was bedeutet ‚Reden mit sich selbst‘?

Reden mit sich selbst

Selbst-Kommunikation? Sprechen mit sich selbst? Reden Sie in Gedanken mit sich? Also eine Art von Auto-Rhetorik, eine ‚Innere Rhetorik‘? Redelehre, Redekunst oder Redefähigkeit mit der eigenen Person?

Rhetorik heißt ‚die Kunst zu reden‘. Das Wort Rhetorik kommt aus dem Altgriechischen ‚rhetorike‘, übersetzt mit ‚Redekunst‘. Ist das Reden einer Kunst? Nun, sprechen können Viele. Argumentieren, manipulieren, überzeugen ist für Einige schon etwas schwieriger. Immer die passenden Worte finden, die der Situation und der Stimmung angepasst sind, ist schon eine Kunst – eine Redekunst.

Damals, bei den ‚alten‘ Griechen und den ‚alten‘ Römer galt es doch, sprachlich so fit zu argumentieren, dass sich jemand bei einer Anklage erfolgreich und selbst verteidigen konnte. Wer rhetorisch fit war, hatte vor Gericht eine höhere Chance, sein Recht durchzusetzen.

Heute gibt es pfiffige Anwälte, die die Kraft der Rhetorik überzeugend einsetzen können, um dem Mandanten zu helfen. Bekanntlich bekommt nicht zwangsläufig derjenige Recht, der Recht hat, sondern der, dessen Anwalt oder Anwältin ein Rhetorik-Profi ist. Rhetorik nach außen.

Wie sieht es nun mit der Inneren Rhetorik aus?

Führt nicht (fast) jeder Mensch ständig Gespräche – bewusst oder unbewusst – mit sich selbst, auf dem Weg zur Arbeit, während eines Gesprächs im sozialen Umfeld, beim Einkauf, auf Ämtern, im Berufsleben, beim Entspannen im Urlaub und so weiter?

Sprechen nicht sogar Figuren, lebende wie verstorbene, im Traum miteinander? Weshalb meldet sich der Körper mit Schmerzsignalen? Kommuniziert er dann von innen mit ‚seinem‘ Menschen?

Der Austausch mit sich selbst

Aber nun – es geht um Selbst-Kommunikation. Benötigt jemand, der die Kunst der Rede einsetzt, ein Gegenüber? Bedeutet Rhetorik zwangsläufig, mit, vor oder zu einer anderen Person zu reden? Greift Rhetorik auch dann, wenn jemand die Redekunst mit sich selbst praktiziert?

Kommunikation mit sich selbst? Lässt sich Kommunikation doch im ersten Gedanken als Austausch mit anderen beschreiben? Weshalb nicht ein Austausch mit sich selbst? Jemand kann mit sich selbst kommunizieren, wenn er denn möchte; sei es im Stillen oder hörbar.

Damit sind keine krankhaften oder zweifelhaften Selbstgespräche gemeint, wenn sich die leicht demente Oma halblaut mit sich selbst unterhält oder die der Angetrunkene halb geistesabwesend auf der Straße, manchmal mit erkennbar aggressivem Unterton, führt.

Im vorliegenden Buch wird also keineswegs von einer sonderbaren Anwendung möglicher Selbstgespräche ausgegangen – es geht auch

nicht um krankhafte Selbstgespräche, die als Symptome für eine schwerwiegende Erkrankung sein können.

Bei genauer Betrachtung fällt allerdings auf, dass der Mensch wohl häufig zum Zwiegespräch mit sich selbst neigt. Manchmal geschieht das hörbar für andere, manchmal lediglich in gedachten Worten.

Nebenbei: Selbstgespräche haben sogar einen großen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden und die Zufriedenheit. Sie helfen, Gedanken und Gefühle zu reflektieren. Dieses ‚Nebenbei‘ ist ein wichtiger Grund mehr, einen deutlichen Blick auf die Innere Rhetorik zu werfen.

Wie so oft im Leben überschneiden sich einige Themenbereichen bei den folgenden Betrachtungen. Trotzdem wurde versucht, diese voneinander abzugrenzen in acht Bereiche, die später die acht Kapitel in diesem Buch bilden.

1 – Selbstgespräche führen

Die Kölnerin Agnes Schmidt steht am Morgen vor dem Badezimmer-spiegel und sagt zu sich selbst: „So schlecht siehst du für dein Alter gar nicht aus, Agnes.“

Dabei lächelt sie sich an, freut sich über den kleinen Scherz und tritt hoffentlich gut gelaunt in den Tag. Sprach sie nun zu sich selbst oder zu ihrem Spiegelbild? Oder etwa beides gleichzeitig?

2 – In sich gehen – In sich hören

Manchem wird auch ein guter Rat gegeben, wenn eine schwierige Entscheidung ansteht. So wird Niklas empfohlen: „Schlaf eine Nacht darüber, gehe in dich und höre auf deinen Körper. Was rät er dir?“

Wird bei diesem gut gemeinten Tipp nicht die Empfehlung gegeben, auf einen Hinweis des eigenen Körpers zu warten? Nicht nur zu warten,

sondern ihn gezielt zu suchen? Entspricht das nicht einem inneren Dialog?

3 – Vom Traum zum Ziel

„Ich wünsche mir, meine Waage zeigte drei Kilo weniger an,“ seufzt die auf ihr Äußeres achtende Angela. Ihr Wunsch in allen Ehren – ob es die Waage interessieren wird? Müsste Angela nicht aktiv werden, um eine gefälligeren Angabe der Personenwaage lesen zu dürfen?

Wie sieht es mit einem Traum aus? Der Traum, auch der Tagtraum, kann so lebhaft, farbenprächtig und interaktiv wahrgenommen werden, dass der Träumende tatsächlich annimmt, in der Realität zu sein.

Im Traum können Gespräche mit Menschen geführt werden, die schon lange verstorben sind. Menschen, die sich bisher noch nie sahen, können miteinander kommunizieren.

Ist es nicht prächtig, träumerisch unterschiedlichste Situationen zu erleben und in träumerischer Leichtigkeit Erfahrenes verarbeiten zu lassen?

4 – Der gute Vorsatz

„Ab nächstem Jahr werde ich nicht mehr rauchen!“ Das könnte Benjamins guter Vorsatz zum Jahreswechsel sein.

Wie viele nehmen sich vor, gerade zum Jahreswechsel, ihr Verhalten in der Zukunft deutlich zu verändern?

Zu Beginn eines Jahres steigen bekanntlich die Anmeldezahlen in Fitness-Studios, wird das Einkaufsverhalten bei Lebensmitteln verändert und lange vor sich Hergeschobenes mit festem Blick anvisiert, um dem ‚guten Vorsatz‘ eine gezielte Aktion folgen zu lassen.

Wie viele Menschen schaffen es, den gut gemeinten Vorsätzen auch Taten folgen zu lassen? In der Regel erfolgt ein Vorsatz nach einer Entscheidung, die entweder im inneren Dialog oder auch zusammen mit anderen getroffen wurde.

5 – Intrinsic motiviert sein

„Ich will und werde mich ehrenamtlich einbringen,“ betont Jessica vernnehmbar und entschieden, als sie den Bericht des Vereins hörte, der sich für eine ‚Randgruppe‘ einsetzt.

Neben vernünftiger Zielsetzung braucht es hierzu manchmal eine ganze Menge intrinsischer Motivation (lat. ‚intrinsicus‘ für ‚inwendig‘), in heutiger Betrachtung für ‚innerlich‘ oder ‚nach innen gewendet‘. Intrinsic bedeutet, dass die Motivation ‚von innen kommt‘, also selbstbestimmt und aus eigenem Antrieb erfolgt.

Im Gegensatz hierzu bedeutet die äußere, extrinsische (lat. ‚extrinsicus‘ für ‚von außen kommend‘) Motivation, dass jemand durch äußere Faktoren zu einer Leistung angeregt wird. Zum Beispiel durch einen Bonus, Lob oder Belohnung anderer. Wer intrinsic motiviert ist, hat wahrscheinlich seine Art zu leben deutlich reflektiert.

Die von innen kommende Motivation, die innere Motivation, hilft viel besser, weil die Person aus eigenem Antrieb und persönlichem Interesse etwas am eigenen Verhalten oder Auftreten ändern oder tun will, nicht muss.

6 – Auf den inneren Schweinehund hören?

„Bleib‘ doch noch 5 Minuten liegen, es ist so kuschelig warm hier im Bett.“ Hört Philipp nicht deutlich die innere Stimme, die ihm diesen verlockenden Vorschlag unterbreitet? Nur 5 Minuten, wie schön. Das kann nicht schaden.

Manchmal werden aus den 5 Minuten 15 Minuten. Oder noch mehr?

Wer hat da von innen zu Philipp gesprochen? War Philipp es selbst oder war es der ‚Innere Schweinehund‘? Ist es richtig und sinnvoll, auf die verführerischen Vorschläge einzugehen? Oder sind sie nur bequem?

Vielleicht meint es der Innere Schweinehund nur gut mit Philipp ...?

7 – Mit dem Schicksal hadern?

Etwas Schlimmes, etwas Unabwendbares ist geschehen. Trotz aller Vorsicht und guter Planung hat das Schicksal zugeschlagen. Lukas behauptet dann: „Das ist Schicksal, da kann keiner was dagegen tun.“

Oder: „Der Mensch denkt, Gott lenkt.“

Diese Aussage mag helfen, Tiefschläge zu verarbeiten. Trotzdem: Mit Schicksal lässt sich viel erklären – und abtun. Es scheint unveränderbar zu sein. Egal was einer plant, unabhängig, wie er sich verhält, das Schicksal schlägt dann zu, wann es will.

Ist der Mensch gezwungen, sich dem Schicksal klaglos hinzugeben, oder kann er mit dem Schicksal ‚in Kommunikation‘ treten?

8 – Die subjektive Wahrheit

„Das macht man nicht!“ Tadelnd macht die Mutter ihr Kleinkind auf ein Verhalten aufmerksam, welches nicht den gesellschaftlichen Umgangsformen entspricht. So lernt das Kind von klein auf, was ‚richtig‘ und was ‚falsch‘ ist. Es bildet sich eine Wahrheit, die aus seiner Sicht als subjektive Wahrheit empfunden wird.

Mona sieht die Gefahr, die dabei entsteht: Alles, was der eigenen Wahrheit argumentativ widerspricht, gilt damit automatisch als Unwahrheit, als falsch. Das Leben zeigt hingegen zig Situationen, in denen es nicht nur die eine Wahrheit gibt. Je nach Betrachtung kann sogar gegensätzliches Verhalten jeweils richtig sein.

Mona kommt ins Grübeln, wie sie mit zwei gegenläufigen Wahrheiten umgehen kann.

Die gegenläufigen Wahrheiten können zu einem Dilemma führen. Wird diese Option nicht berücksichtigt, kann es zu Missstimmungen, Streitereien, Auseinandersetzungen, ja sogar zu einem Krieg führen.

Wer sich die Mühe macht, sich mit dem Inhalt eines eigenen, inneren Denkrahmens auseinanderzusetzen, erweitert seinen Horizont und vermeidet den einen oder anderen Konflikt.

Das große Spielfeld der Inneren Kommunikation

Liebe Leserin, lieber Leser, Sie mögen erkennen, dass es doch einige Bereiche gibt, die eine vernünftige innere Rhetorik erwarten. Treten Sie ein in das große Spielfeld der Kommunikation mit sich selbst.

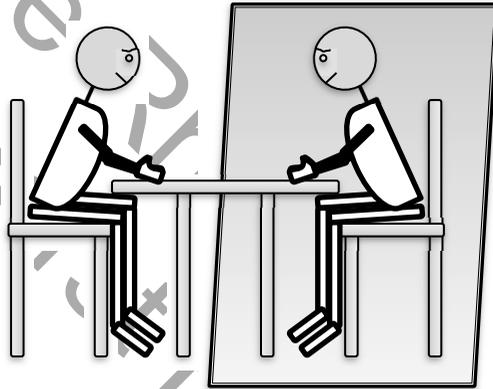
Nicht alles muss bierernst genommen werden, da auch die eine oder andere Sache mit einem zwinkernden Auge zu betrachten ist. Viele der hier angegebenen Ausführungen können Sie zum Überlegen anregen. Sie sollen das Denken und das Nachdenken mobilisieren, den Inneren Dialog beginnen. Zielführend zum eigenen Wohlergehen und zum Sichselbst-besser-kennenlernen.

Ich wünsche Ihnen zusätzliche Erkenntnisse für Ihr Leben und eine gewisse Kurzweil beim ‚(Selbst)-Studium‘ der folgenden Zeilen.

Horst Hanisch

Auszug aus
Innere Rhetorik 2100
von Horst Hanisch

1 – Selbstgespräche führen



Kommunikation mit dem inneren Ich

*Die Kölnerin Agnes Schmidt steht am Morgen vor dem
Badezimmerspiegel und sagt zu sich selbst:*

„So schlecht siehst du für dein Alter gar nicht aus, Agnes.“

*Dabei lächelt sie sich an, freut sich über den kleinen Scherz und tritt
hoffentlich gut gelaunt in den Tag.*

Sprach sie nun zu sich selbst oder zu ihrem Spiegelbild?

Oder etwa beides gleichzeitig.

Das virtuelle Zwiegespräch – Der Dialog mit sich selbst

Ist es nicht so, dass viele Menschen ständig mit sich selbst reden? Eine Person stellt sich vor, sie spaziert von A nach B. Allerlei Gedanken und Gefühle springen durch ihren Kopf und den Körper. „Wie ging der gestern gesehene Film aus?“ „Was wohl mein Kind im Kindergarten gerade tut?“ „Wie werde ich mich verhalten, werde ich mich den Veränderungen an meinem Arbeitsplatz anpassen können?“

Mehr oder weniger unaufgefordert wird die Fragende versuchen, Antworten im Stillen auf die selbst gestellten Fragen zu geben. Auch wieder nur in Gedanken, nicht zwangsläufig laut ausgesprochen. Die drei genannten Beispiele beziehen sich auf Vergangenes, auf die Gegenwart und auf das, was zukünftig geschehen könnte.

Das bedeutet, dass sich ein Mensch innerlich – gedanklich – in beliebigen Zeitzonen bewegen kann. Er stellt sich selbst Fragen, die er auch, soweit es möglich ist, selbst beantwortet – über alle Zeitintervalle hinweg.

Der innere Monolog, den der Mensch mit sich führt, wird zu einem ‚virtuellen‘ Zwiegespräch. Der Betreffende übernimmt in seinem Selbstgespräch die Rolle beider Gesprächspartner. Da die Gedanken nicht laut

1 – Selbstgespräche führen

ausgesprochen werden, sind sie für andere Menschen nicht wahrnehmbar.

Ein Vorteil dieser Art des Selbstgesprächs liegt darin, dass Fragen und Antworten beliebig variiert werden können.

Führt die Beantwortung einer Frage nicht zum Ziel, kann eine andere, eventuell eine detailliertere Frage, sehr wohl beantwortet werden und somit eine unendlich große Auswahl eines inneren Dialogs bieten.

Mentales Training vor einem ‚kritischen‘ Gespräch

Durch dieses Vorgehen kann ein wunderbares mentales Training vor Gesprächen stattfinden. Stellvertretend könnte ein Bewerbungsgespräch oder ein ‚kritisches‘ Gespräch stehen, in dem mit Widerständen oder Konflikten zu rechnen ist.

Das unglaublich vielfältig und schnell arbeitende menschliche Gehirn hilft, sich Gesprächssituationen im Detail auszumalen. Wie verhält sich der Gastgeber/Personalverantwortliche beim Betreten des Raums? Wie mag die Begrüßung erfolgen? Welche Fragen sind im Smalltalk zu erwarten? Wie könnte der anschließende Ablauf des Gesprächs erfolgen?

Der mental Trainierende durchdenkt die möglichen Situationen und beobachtet gleichzeitig sein eigenes Verhalten. Er überlegt, was er sagen oder fragen könnte. Er denkt nach, welche Reaktion vom Gesprächspartner erfolgen könnte, beziehungsweise, welche Antworten oder Fragen er stellen könnte.

Da der durchdachte Gesprächsablauf natürlich nur fiktiv ist, könnte der Gesprächspartner ganz anders als geplant reagieren. Deshalb kann und soll der Trainierende mehrere Varianten durchdenken.

Ein großer Vorteil: Je mehr Gesprächssituationen mental bearbeitet werden, desto höher wird die Wahrscheinlichkeit, beim späteren Gespräch auf eine der durchdachten Varianten zu stoßen.

Wirkt es für das Gedächtnis so, als wäre das Gespräch schon einmal geschehen (da es ja bereits einmal durchdacht war), realisiert sich dann eine bereits durchdachte Situation. Das bringt den Vorteil, dass der Trainierende eine schon einmal (mental) erlebte Situation leichter/geschickter/stressfreier durchläuft/durchlebt. In der Realität sollte das Gespräch einfacher und damit auch hoffentlich erfolgreicher erfolgen.

Auch im Nachgang eines tatsächlich stattgefundenen Gespräches kann sich der Trainierende den Gesprächsverlauf erneut in Erinnerung rufen, um ihn zu analysieren. Dabei kann er sich Fragen stellen wie: „Wo habe ich mich geschickt angestellt?“ „An welcher Stelle hätte ich besser argumentieren können?“ „Was kann ich tun, um in Zukunft bei einem vergleichbaren Gespräch optimal vorzugehen?“

Bei den geschilderten Gedankengängen befindet sich der Trainierende nach wie vor im Gespräch mit sich selbst. Der größte Part der Gedankengänge wird ohne ausgesprochene Worte erfolgen.

Manchmal kann es aber auch zu einem hörbaren Ausruf kommen. War beispielsweise in einer Testsituation die korrekte Antwort nicht präsent, fällt sie ihm jetzt aber ein, könnte der Trainierende ausrufen: „Ach klar, natürlich ist es so und so!“ Vielleicht klopft er sich sogar körpersprachlich unterstützend mit einer Hand gegen die Stirn, um sich selbst zu zeigen, wie ‚unklug‘ er sich verhalten hatte.

Im gegebenen Beispiel wurde gezeigt, wie das Selbstgespräch tatsächlich mit der eigenen Person geführt wird oder mit einer virtuellen zweiten Person. Die zweite Person muss für dieses Gespräch nicht anwesend sein. Sie wird sich lediglich vorgestellt.

1 – Selbstgespräche führen

Durch die mentale innere Kommunikation des Trainierenden kann dieser sich inhaltlich auf das Gespräch bestens vorbereiten, seine Gedanken sortieren, seine Redekunst optimieren und nebenbei das Selbstbewusstsein stärken.

Zwiegespräch mit einem verstorbenen Familienmitglied

Menschen, die eine Weile miteinander zu tun haben, lernen sich zwangsläufig nach und nach besser kennen. Sie kennen Vorlieben, Stärken und Schwächen des jeweils anderen. Sie erahnen, wie sich bei einer bestimmten Aktion das Gegenüber verhalten könnte.

Im letzten Schritt ‚hört‘ einer der beiden schon, was der andere antworten wird. „Ich weiß schon, was du jetzt sagen wirst.“ Die möglicherweise zutreffende Aussage wird geäußert. Lustigerweise stimmt sie tatsächlich sehr häufig mit der geplanten Aussage des Gegenübers überein.

Verstirbt der Partner oder die Partnerin, kann es sein, dass die überlebende Person mit der verstorbenen schimpft. „Weshalb lässt du mich alleine zurück?“ „Wie soll ich ohne dich zurechtkommen?“ „Du machst dich aus dem Staub – ich bleibe mit den Problemen hilflos zurück. Weshalb lässt du mich schutzlos und allein?“ Eine Antwort auf die Fragen kann in diesen Fall nicht erfolgen.

Nach der Trauerphase und der Akzeptanz der Nicht-Veränderbarkeit des eingetretenen Todes kann mit dem in Erinnerung gebliebenen Verstorbenen ein kommunikativer Austausch stattfinden. „Was würdest du mir jetzt raten?“ „Du würdest sagen: Gehe hin und regle das zeitnah.“ „Nun gut, wenn du meinst, dann mache ich das so.“

Der Zurückgebliebenen hört tatsächlich innerlich den Tipp des verstorbenen Partners. Vielleicht sogar in dessen Tonlage, in der Art und Weise, wie der Partner in seinem Leben betont und gesprochen hat.

Das Zwiegespräch mit dem Verstorbenen lässt die Erinnerung wieder aufleben und baut dem schnellen Vergessen an gemeinsam erlebte Situationen vor. Das Gespräch beruhigt, da der Zurückgebliebene scheinbar nicht allein ist. Er kann sich auf die Unterstützung/Hilfe des früheren Partners stützen.

„Nun mach schon!“ – Appell an den Darsteller

Agnes schaut einen herzerreißenden Liebesfilm im Fernsehen an. Dicke Tränen laufen über ihre Wangen, so sehr berührt sie die Schicksale der beiden Hauptfiguren, die trotz inniger Liebe nicht zusammenfinden können. Endlich, endlich scheint die Entscheidung in greifbare Nähe gerückt. Sagt er endlich ‚Ja‘? „So sag doch endlich Ja!“, brüllt Agnes den Schauspieler an, um ihm in seiner Unentschlossenheit einen Schubs zu geben.

Ob der Geliebte Agnes' gut gemeinten Appell hört? Ob er danach handeln wird?

Rational betrachtet weiß Agnes natürlich, dass die im TV dargestellte Figur sie weder hören kann, noch sich nach ihrer Aufforderung richten wird. Trotzdem war sie von der schauspielerischen Kunst so stark emotional berührt, dass sie fast das Gefühl hatte, in der Handlung integriert gewesen zu sein.

Offensichtlich schaffen es gute Filmemacher und Filmemacherinnen, den Zuschauenden so einzubinden, dass er ein Gefühl der emotionsauslösenden Wahrnehmung erhält.

Gefühle wie Trauer, Verachtung, Ekel, Wut, ja sogar Angst, können angeregt werden. Diese fünf aufgelisteten Empfindungen, aber auch Freude und Überraschung zählen zu den menschlichen Grundemotionen, die kulturübergreifend empfunden werden.

1 – Selbstgespräche führen

Obwohl es dem Zuschauenden bewusst ist, dass alles nur gespielte Situationen zeigt, empfindet er die Darstellung idealerweise als ‚echt‘.

Folgen der ausgelösten Emotionen

Die ausgelösten Emotionen können unterschiedliche Folgen nach sich ziehen. Überdenken der eigenen Lebenssituation, Fällen lang aufgeschobener Entscheidungen, quälende Albträume, Auslösen verdrängter Geschehnisse und viele andere mehr.

Möglicherweise löst das Wahrgenommene Nachdenklichkeit über Vergangenes aus, was wiederum Überlegungen zur Zukunft nach sich ziehen kann. Der Nachdenkende wägt ab. Was sind Pros, was sind Contras? Lässt sich etwas optimieren? Scheint es sinnvoll, aktiv zu werden? Dieses Nachdenken erfolgt im inneren Dialog – in einer Form der Kommunikation mit sich selbst.

Denken, Nachdenken, Überdenken

Ein Gedanke schießt in den Kopf. Agnes denkt, vielleicht ruft sie sogar aus: „Ach, daran habe ich gar nicht (mehr) gedacht.“

Nun ist der Gedanke präsent. Agnes spielt mit dem Gedanken. Sie betrachtet ihn aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Sie denkt nach. Aus dem einfachen Denken wurde ein intensiveres Nachdenken. Nach gewisser Zeit ist sie mit ihren Gedanken zufrieden. Es gibt keinen Grund mehr, nachzudenken, da beispielsweise eine Lösung und/oder eine Entscheidung gefunden wurde.

Kommt Agnes (noch) zu keinem Ergebnis, sagt sie: „Das muss ich nochmal überdenken. Über-denken. Sie plant, zu einem späteren Zeitpunkt den Gedanken erneut aufzurufen, das bisher Nachgedachte zu überdenken, also erneut (gedanklich) durchzugehen.

Mit etwas Geduld wird sie kurz oder lang zu einem Ergebnis kommen.

Manchmal fragt jemand: „Woran denkst du gerade?“ „Ach, an nichts.“ Ist das so? Kann ein Mensch das Denken abschalten und tatsächlich an ‚nichts‘ denken?

Zumindest lässt sich das Aktivieren des Denkens nicht verbieten. Jemand fordert auf: „Denke nicht an einen rosafarbenen Elefanten.“ Wer schafft es, keinen Gedanken an einen rosafarbenen Elefanten aufkommen zu lassen?

Fast zwangsläufig stellt sich (bei den meisten Menschen oder sogar bei allen?) das Bild eines gefärbten Dickhäuters ein.

Für das Innere scheint es egal, ob die Anweisung heißt: „Denke an einen Elefanten.“ Oder: „Denke nicht an einen Elefanten.“ Das Wort ‚nicht‘ scheint in diesem Fall dem Gedächtnis egal zu sein. Der Gedanke ist aufgerufen.

Alles geschieht im Inneren. Der Außenstehende muss von den Gedanken gar nichts mitbekommen. Er kennt die Gedanken nicht, es sei denn, sie werden ihm offenbart.

„Das sollte dir zu denken geben, liebe Agnes.“ Allerdings: Manche denken so intensiv nach, dass ihnen fast der Kopf zerbricht.

„Ich entscheide!“ – Appell an sich selbst

Am Ende der Abwägung steht sinnvollerweise eine Entscheidung. Alles so zu lassen, wie es ist? Oder handeln? Wenn ja, wie? Welche Optionen gibt es? Wie ist genau vorzugehen?

Je nach Situation dauert es eine Weile, bis eine Entscheidung getroffen wird. „Soll ja alles gut überlegt und durchdacht sein.“ „Nach reiflicher Überlegung bin ich zu folgender Entscheidung gekommen.“ „Ich habe lange nachgedacht ...“

1 – Selbstgespräche führen

Sobald eine Entscheidung gefallen ist, wird diese häufig durch eine – auch hörbare – Aussage besiegelt: „Ja, so mache ich es!“ Die Person bestätigt die getroffene Entscheidung, die sie vorher mit sich selbst – innerlich – abwog.

Der innere Dialog führte zum Erfolg. Manchmal reibt sich die Person voller Vorfreude die Hände, womit sie nonverbal ihren Entschluss unterstreicht.

Dialog mit dem Tagebuch

Auch heutzutage gibt es noch genügend Menschen, die regelmäßig ein Tagebuch führen. Alle Geschehnisse, Gedanken, Erlebnisse und Gefühle, Hoffnungen, schöne Momente und allerlei Heimlichkeiten werden dem Tagebuch anvertraut.

Sehr häufig sind die Eintragungen nur für den Schreiber selbst bestimmt. Die Notizen können in späteren Jahren helfen, die eigene Erinnerung aufzufrischen. Sozusagen handelt es sich bei einem Tagebuch um eine externe Gedächtnisstütze für das Gehirn.

Die angefertigten Notizen lassen Jahre, Jahrzehnte später nachvollziehen, was den Schreiber zum jeweiligen Datum bewegte. Ja, sogar Jahrhunderte später können diese Informationen hochinteressant für die Nachwelt werden. Zum Beispiel dann, wenn der Tagebuchschreiber – lange nach seinem Tod – als berühmter Mensch, als historische Persönlichkeit eingestuft wird.

Die Aufzeichnungen können später interessante Hinweise auf die damaligen Verhältnisse geben und einen erweiterten Einblick in die Meinung des Schreibenden offenbaren.

Obwohl es sich beim greifbaren Tagebuch um Papier handelt – andere wählen mittlerweile die digitale Form – wird das Tagebuch oft personalisiert. „Mein liebes Tagebuch. Heute habe ich etwas ganz Besonderes