



Was will meine innere Cheerleaderin?

Die Positive Psychologie¹ widmet sich der Erforschung und Förderung von Wohlbefinden, Resilienz und persönlichem Wachstum. Sie ist für jeden Menschen ein guter Weg, um die eigene Lebensqualität zu verbessern und sich zu stärken. Es geht hier nicht darum, naiv alles toll zu finden, sondern darum, bewusst auch die positiven Seiten zu sehen.

Die innere Cheerleaderin ist ein metaphorisches Konzept von Bea Engelmann, das sich auf die positive und unterstützende Stimme in unserem eigenen Inneren bezieht. Sie ist freundlich, motivierend und aufbauend und ermutigt uns, uns selbst anzuspornen, unsere Ziele zu verfolgen und mit Herausforderungen umzugehen. Sie steht im Gegensatz zu unserer inneren Kritikerin, die oft von negativen Selbstgesprächen und Selbstzweifeln geprägt ist.

Während die innere Kritikerin uns herunterziehen und uns demotivieren kann, fungiert die innere Cheerleaderin als unsere größte Unterstützerin.

Sie ermutigt uns,

- uns selbst anzunehmen ;
- Vertrauen in unsere Fähigkeiten zu haben;
- an uns selbst zu glauben;
- uns Ziele zu setzen und
- uns selbst zu feiern, wenn wir Erfolge erzielen.

Sie erinnert uns daran,

- dass es normal ist, Fehler zu machen und
- dass wir aus Fehlern lernen können.

STICHWORTE SIND: Gesundes Leben, psychisches Wohlbefinden, positive Psychologie

Hier finden Sie Anregungen zum Thema und konkrete Ideen, wie Sie in Ihre innere Cheerleaderin fördern können.

¹ Seligman, Martin E. P.; Csikszentmihalyi, Mihaly (2014): Positive Psychology: An Introduction. In: Mihaly Csikszentmihalyi (Hg.): Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi. s.l.: Springer Netherlands, S. 279–298.



La fonction publique

Wie kann ich positive Überzeugungen entwickeln – also meine innere Cheerleaderin stärken?

Innere Überzeugungen bewusstmachen: Werden Sie sich bewusst über Ihre gegenwärtigen Glaubenssätze – innere Sätze, die Sie unbewusst leiten. Identifizieren Sie dabei vor allem die negativen oder einschränkenden Überzeugungen, die Sie über sich selbst, Ihre Fähigkeiten oder Ihr Leben haben. Typischerweise sind das Sätze wie: „Ich darf nicht nachgeben“ oder „Nur 120% ist gut genug“. Meist braucht man dafür eine neutrale Person, die einem hilft, nach diesen Überzeugungen zu suchen.² Wenn Sie es alleine probieren wollen könnte dieses Schema hilfreich sein³:



Wenn Sie in einer bestimmten, für Sie anstrengenden Situation sind – was denken Sie da oft?
Was fühlen Sie wenn Sie das denken?
Und zu welchen Handlungen führt dieses Denken in der Regel?

Hinterfragen Sie Ihre Glaubenssätze: Überprüfen Sie die Evidenz und Logik hinter Ihren bestehenden Glaubenssätzen. Fragen Sie sich, ob diese Überzeugungen wirklich wahr und hilfreich sind oder ob sie auf irrationalen Annahmen oder vergangenen Erfahrungen beruhen.

Formulieren Sie neue, positive Glaubenssätze: Ersetzen Sie negative oder einschränkende Glaubenssätze durch positive und unterstützende Aussagen. Formulieren Sie sie in Gegenwartsform, als ob sie bereits wahr wären. Zum Beispiel, anstelle von „Ich kann das nicht“ könnten Sie sagen: „Ich bin fähig und kompetent.“ Oder: „Auch 95% sind ein tolles Ergebnis.“

Wählen Sie bewusst positive Gedanken: Seien Sie sich Ihrer Gedanken bewusst und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf positive Aspekte und Möglichkeiten. Fangen Sie an, die positiven Glaubenssätze regelmäßig zu wiederholen und zu verstärken. Auch wenn die natürlich nie zu 100% wahr sind – die negativen Sätze sind es auch nicht 😊

Umgeben Sie sich mit positiver Unterstützung: Suchen Sie die Unterstützung von Menschen, die Ihnen dabei helfen, positive Glaubenssätze zu entwickeln und aufrechtzuerhalten. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie ermutigen, inspirieren und unterstützen.

² Der Service psychosocial de la Fonction publique steht Ihnen dafür zur Verfügung. Der Service arbeitet unter der Schweigepflicht.

³ Vortrag von Bea Engelmann zum Thema: „Meine innere Cheerleaderin“ am 07.12.2023 als Webinar bei Psychotherapie.tools. <https://psychotherapie.tools/webinare/meine-innere-cheerleaderin>



La fonction publique

Bestätigen Sie Ihre Erfolge: Feiern und würdigen Sie Ihre Erfolge und Fortschritte. Machen Sie eine Liste Ihrer Erfolge und Stärken, um Ihre positiven Glaubenssätze zu festigen.

Achtsamkeit und Übung: Praktizieren Sie Achtsamkeit (was ist wirklich da und was stelle ich mir eigentlich nur vor?). Wiederholen Sie positive Aussagen über sich selbst regelmäßig und visualisieren Sie positive Ergebnisse. Das Entwickeln positiver Glaubenssätze ist ein kontinuierlicher Prozess. Es erfordert Zeit, Übung und Geduld.

ZUM TIEFEREN EINTAUCHEN

<https://bea-engelmann.de/>

<https://psychotherapie.tools>

Engelmann, Bea (2023): „Therapie-Tools Selbstbewusstsein“ in Beltz Psychologie GmbH

ACTUALITÉ

[Resilienz - wie ich meine Widerstandsfähigkeit in und mit der Natur stärken \(Blended learning\)](#) – Catalogue INAP

Falls Sie Interesse an einem solchen Format haben, das Datum hier aber schon in der Vergangenheit liegt, wenden Sie sich bitte an den Service psychosocial de la Fonction publique. Wir bieten alle Formate auch individuell für Ihre Verwaltung an, angepasst auf Ihre Bedürfnisse.

KONTAKT

Service psychosocial
10, avenue John F. Kennedy
L-1855 Luxembourg

service-psychosocial@mfp.etat.lu

Tel. : 247-73100

www.fonction-publique.public.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial