

Innere Erlauber für eine klare und gesunde Selbstführung

Im Folgenden finden Sie eine Liste mit inneren Erlaubern und Affirmationen (kraftgebende Sätze), die den Einfluss der inneren Antreiber (nach Taibi Kahler) im psychischen Selbstgespräch positiv verändern und abmildern können. Mithilfe dieser inneren Erlauber können Sie Ihre Selbstwahrnehmung, Ihre Selbstfürsorge, Ihre Verantwortungsfähigkeit und auch Ihre Abgrenzung in Stress- oder Konfliktsituationen deutlich verbessern. Mit den inneren Erlaubern übernehmen Sie eine klare Führung in Ihrem inneren Dialog = **Selbstführung**.

Praktische Anwendung dieser Liste

Lesen Sie die ganze Liste durch und suchen Sie sich diejenigen Erlauber-Sätze aus, die Sie in Ihrer aktuellen Lebens- bzw. Arbeitssituation am meisten ansprechen.

Schreiben Sie diese Erlauber-Sätze auf verschiedene Postkarten oder Moderationskarten und platzieren Sie die Karten in Ihrem häuslichen und beruflichen Umfeld so, dass Sie täglich an diese inneren Erlauber und Affirmationen erinnert werden.

Lesen Sie sich die ausgewählten Sätze täglich mehrmals laut selber vor und lassen Sie die Bedeutung der Sätze auf sich wirken. Nehmen Sie wahr, welche Gefühle sich zeigen, wenn Sie diese Affirmationen an sich selbst richten.

Beziehen Sie auch vertraute Personen in Ihrem Umfeld in diese innere Arbeit mit ein: Teilen Sie Freunden, Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin oder besonders vertrauten Arbeitskolleg*innen mit, dass Sie bestimmte innere Antreiber zähmen wollen, um in herausfordernden Situationen freier und flexibler agieren zu können. Bitten Sie die vertrauten Personen um Unterstützung auf dem Weg zu diesem Ziel.

- Ich gehe freundlich, geduldig, liebevoll und respektvoll mit mir selbst um.
- Ich nehme Rücksicht auf meine eigenen Bedürfnisse.
- Ich darf offen sein. ODER: Ich bin offen.
- Ich darf vertrauen. ODER: Ich vertraue in mich und in andere Menschen.
- Ich darf anderen meine Wünsche mitteilen. Ich teile meine Wünsche mit.
- Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen. Ich hole mir Hilfe und nehme sie an.
- Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke.
- Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen.
- Manchmal sind 90 % vollkommen ausreichend.
- Meist sind 85 % oder sogar 75 % völlig ausreichend.
- Ich bin gut genug, so wie ich bin. Ich gebe mein Bestes und das ist genug.
- Ich bin klar, kraftvoll und präsent.
- So, wie ich bin, bin ich liebenswert.
- Ich nehme meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst.
- Ich darf mich anderen zumuten. Ich mute mich anderen zu. Ich mute anderen zu, auf meine Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen. Ich erwarte das.

Innere Erlauber für eine klare und gesunde Selbstführung

- Ich bin okay, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist. Davon geht die Welt nicht unter.
- Ich darf es auch mir selbst recht machen. Ich mache es auch mir selbst recht (nicht nur den anderen).
- Ich nehme Rücksicht auf mich und auf die anderen.
- Auch wenn ich jetzt gerade (nervös, wütend, ängstlich, ungeduldig, nachgiebig, hektisch, launisch, gestresst, verärgert, angespannt ...) bin, nehme ich mich voll und ganz an, so, wie ich bin.
- Meine Zeit gehört mir. Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche.
- Ich darf Pausen machen. ODER: Ich mache regelmäßig Pausen.
- Manches darf auch länger dauern.
- Ich darf meinen Biorhythmus und meine Tagesform berücksichtigen. Ich achte auf meinen Biorhythmus und meine Tagesform.
- Meine Kraft gehört mir. Ich teile sie nach bestem Wissen und Gewissen ein.
- Ich lasse mir helfen – auch bei einfachen Aufgaben und leicht zu lösenden Problemen. Ich genieße es, Unterstützung zu bekommen. Ich kann abgeben.
- Ich darf das, was ich tue, gelassen, lustvoll und locker tun und in Ruhe vollenden.
- Auch was leicht geht und Freude macht, ist wertvoll.
- Ich darf mich über Erreichtes freuen, Erfolge feiern und mich ausruhen. Ich feiere meine Erfolge und ruhe mich regelmäßig aus.
- Ich helfe anderen Menschen und ich helfe mir selbst.
- Ich bin ehrgeizig und ich lasse auch mal fünf gerade sein.
- Ich hole mir rechtzeitig Hilfe, wenn ich sie brauche.
- Ich vertraue mir selbst und meinen Fähigkeiten
- Ich bin voll und ganz zufrieden mit dem, was ich heute geschafft und erreicht habe.

Kraftsätze und innere Erlauber sind sehr individuell und brauchen eine sorgfältige und passgenaue Formulierung. Falls Sie in der Liste noch keine Affirmation gefunden haben, die Sie wirklich anspricht, können Sie hier einen eigenen Satz formulieren:

Eigene Formulierungen:

Innere Erlauber für eine klare und gesunde Selbstführung

Literaturtipps zum Thema

Bohne, Michael (2022). *Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe*. Carl Auer Verlag.

Pignitter, Melanie (2023). *Wenn ein Satz dein Leben verändert: Die kraftvollsten Affirmationen für dein positives Selbst*. GU Verlag.

Korreng, Cornelia (2022). *Mein Selbstcoaching-Journal: Impulse für innere Klarheit, Zufriedenheit, Lebensfreude*. Don Bosco Medien.

Korreng, Cornelia (2022). *30 Selbstcoaching-Karten: Potenziale entfalten, Klarheit gewinnen, Lebensfreude stärken: Für Kita-Teams und Seminare*. Don Bosco Medien.

Korreng, Cornelia (2020). *Wohlfühlkarten für Erzieherinnen. 34 Tipps zur Selbstfürsorge*. Don Bosco Medien.

Korreng, Cornelia (2018). *Selbstfürsorge. Themenkarten für Teamarbeit, Coaching, Seminare*. Don Bosco Medien.

Mannhard, Anja (2018). *Der Lebensspur folgen. Ausfüllbuch: Biografiearbeit für Erzieherinnen und Erzieher*. Herder Verlag.

Schweppe, Ronald; Long, Aljoscha (2023). *Dieses Problem lasse ich bei Dir*. Goldmann Verlag.

Weiterer Tipp:

Die Video-Beiträge von Michael Bohne auf www.youtube.com, siehe auch hier:

www.dr-michael-bohne.de