

**Wie redest du  
eigentlich mit dir?**



Das ist, was du bist.

## Wie redest du eigentlich mit dir? Und was verrät dir das über dein inneres Team?

In meiner rebellischen Phase, meiner Pubertät, sagte meine Mutter häufiger zu mir: “Wie redest du eigentlich mit mir?” Damals fand ich: völlig angemessen! Später dachte ich: Verstehe ich sehr gut, dass sie das nicht angemessen fand. Doch dafür durfte ich erst einmal erwachsen werden und Verantwortung lernen.

Heute spielt die Variante “Wie redest du eigentlich mit **dir**?” eine wichtige Rolle in meinem Coaching-Prozess. Denn indem du genau hinhörst, ...

- was du dir in welcher Situation erzählst und
- welche innere Stimme gerade zu dir spricht

erfährst du viel über deine Glaubenssätze, ihren Ursprung und deine stark ausgeprägten Stimmen im inneren Team - wir könnten sie auch deine innere Regierung nennen.

Auf den folgenden Seiten spielen wir ein paar Szenarien durch, um dir mehr Klarheit zu verschaffen, wie deine inneren Dialoge ablaufen. Danach nimmst du das gleiche Szenario und beobachtest deinen Dialog im Außen, wenn deine beste Freundin dir die gleiche Situation schildert.

Klingt abstrakt? Hier kommt ein einfaches Beispiel:

Dir ist ein Projekt in der Arbeit nicht so gelungen, wie du es dir gewünscht hast. Du würdest es einen Misserfolg nennen. Eventuell sieht dein innerer Dialog so oder so ähnlich aus:

- War ja klar, dass mal wieder was schiefgeht.
- Jetzt hält dich die Chefin/der Chef für eine Looserin.
- Du bekommst eben nichts zu 100 % hin.

Das ist, was du bist.

## Wie redest du eigentlich mit dir?

## Und was verrät dir das über dein inneres Team?

Und jetzt stell dir vor, deine beste Freundin kommt niedergeschlagen zu dir, weil ihr ein Projekt in der Arbeit nicht so gelungen ist, wie sie es sich gewünscht hat. Was erzählst du deiner besten Freundin?

- War ja klar, dass mal wieder was schiefgeht.
- Jetzt hält dich die Chefin/der Chef für eine Looserin.
- Du bekommst eben nichts zu 100 % hin.

Oder läuft es vielleicht eher so: Du kennst ihre Stärken, weißt um ihre Qualitäten und Qualifikationen. Was also tust du? Wahrscheinlich ...

- zeigst du Mitgefühl
- spendest du ihr Trost
- eröffnest du ihr eine andere Perspektive auf das Ereignis
- erinnerst du sie an unzählige gelungene Projekte
- schenkst du ihr einen Ort des Wohlfühlens und der Geborgenheit.

Möglicherweise denkst du jetzt: alles klar, verstanden, Botschaft angekommen, mehr brauche ich nicht zum Thema. **Doch, brauchst du.**

Warum es dir hilft, die folgenden Seiten auszufüllen:

Wenn du deine Gedanken und das, was in dir vorgeht, aufschreibst, strukturierst du die Dinge und setzt dich aktiv damit auseinander. Denn oft sind Ideen und Gefühle alles andere als klar und teils sogar widersprüchlich. Ordnung hilft dir, sie zu verarbeiten.

Überhaupt hilft der Prozess des Schreibens, dir erst einmal bewusst zu machen, was in dir vorgeht. Dadurch schaffst du Nähe zu dir selbst – und im gleichen Moment auch eine Distanz zu dem, was dich bewegt.

Wie redest du eigentlich mit dir?

Und was verrät dir das über dein inneres Team?

## INNEN

Die Situation	Was erzählst du dir selbst?	Welche Stimme/welcher innere Anteil spricht da? Ist die Stimme weiblich oder männlich?
Ein beruflicher Erfolg		
Ein beruflicher Misserfolg		

Wie redest du eigentlich mit dir?

Und was verrät dir das über dein inneres Team?

## INNEN

Die Situation	Was erzählst du dir selbst?	Welche Stimme/welcher innere Anteil spricht da? Ist die Stimme weiblich oder männlich?
Du fühlst dich gestresst/ erschöpft/ gereizt		
Du kommst unpünktlich zu einer Verabredung		



Wie redest du eigentlich mit dir?

Und was verrät dir das über dein inneres Team?

## AUSSEN

Die Situation	Was erzählst du ihr?	Welche Stimme/welcher innere Anteil spricht da? Ist die Stimme weiblich oder männlich?
Ein beruflicher Erfolg deiner besten Freundin		
Ein beruflicher Misserfolg deiner besten Freundin		

Wie redest du eigentlich mit dir?

Und was verrät dir das über dein inneres Team?

## AUSSEN

Die Situation	Was erzählst du ihr?	Welche Stimme/welcher innere Anteil spricht da? Ist die Stimme weiblich oder männlich?
Deine beste Freundin fühlt sich gestresst/erschöpft/gereizt		
Deine beste Freundin kommt unpünktlich zu einer Verabredung		

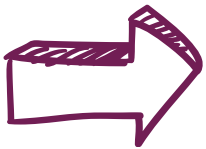








Warum erzählst du deiner Freundin eine andere Geschichte als dir selbst?



Willst du jetzt aus dem Shitstorm aussteigen oder noch mehr Zeit in deiner negativen Gedankenspirale feststecken?

Dein **kostenfreies Erstgespräch** mit mir gibt dir erste Hinweise.

Buche dir hier deinen Termin:

<https://annedillmann.de/>

Wie wäre es, wenn du dir selbst die beste Freundin sein könntest?

# **zweifellos wertvoll**

Das ist, was du bist.

Der erste Schritt ist bekanntlich der Schwerste.  
Danach bin ich an deiner Seite.

Kostenfreies Erstgespräch:  
[www.annedillmann.de](http://www.annedillmann.de)

café zweifellos - mein kostenfreier Online-Workshop:  
<https://annedillmann.de/cafe-zweifellos/>

Facebook-Gruppe zweifellos wertvoll:  
<https://www.facebook.com/groups/3568482216718252>

E-Mail:  
[info@annedillmann.de](mailto:info@annedillmann.de)

Facebook:  
<https://www.facebook.com/Weiblicher.Selbstwert>

Instagram:  
[https://www.instagram.com/anne\\_dillmann/](https://www.instagram.com/anne_dillmann/)

LinkedIn:  
<https://www.linkedin.com/in/anne-dillmann-7894b4215/>

Der erste Schritt ist bekanntlich der Schwerste.  
Danach bin ich an deiner Seite.

**anne dillmann.**  
Experte für weiblichen Selbstwert