



Text: Beatrice Gamper

**In der Migros-Zeitung vom 19. September 2022,  
ist mir der Artikel von Andreas Grote aufgefallen,  
mit folgendem Titel:**

# Warum wir öfter mit uns reden sollten

Selbstgespräche sind kein Zeichen von Verwirrtheit, sondern wichtiger Bestandteil der Psychohygiene. Was den Dialog mit sich selbst wertvoll macht.

Selbstgespräche würden der verbalen Verarbeitung dienen. Nun ist es, meiner Meinung nach wichtig, wie wir mit uns sprechen, abwertend oder aufbauend. Machen wir uns bewusst, dass

wir uns garantiert unser Leben lang haben.

Selbstgespräche sind nichts anderes als Autosuggestion, was Emile Coué auch in Form der allgemeinen positiven Ansprache genutzt hat. Wenn man sich einen Tag lang auf seinen inneren Dialog konzentriert, wäre man vielleicht erstaunt, was da so alles „gesprochen“ wird.

**Jeden Morgen, wenn wir vor dem Spiegel stehen, haben wir die Möglichkeit uns etwas Nettos zu sagen.**

Z.B. „Heute wird ein schöner Tag, egal was kommen mag.“ Oder, „Nur Mut, alles kommt gut.“ Wenn wir bedenken, dass wir alle noch unser inneres Kind in uns haben, können wir uns vorstellen, dass wir es an die Hand nehmen und durch den Tag begleiten. Schön – oder?

## Vergissdeinnicht

(Werner Sprenger,  
aus dem gleichnamigen Gedichtbuch)

Jeder Mensch ist einzigartig, einzigartig wie sein Gesicht.  
Was heisst das für Dich?  
Auch Du bist einzigartig, so einzigartig  
wie Dein Gesicht.  
Verschenke diese Einzigartigkeit nicht  
für das vielzitierte Linsengericht.  
Bestehe auf dieser Deiner Einzigartigkeit.

Geh Deinen eigenen Weg.  
Denk Deine Gedanken. Fühl Deine Gefühle.  
Wein Deine Tränen. Lach Dein Lächeln.  
Lebe Dein eigenes Leben, denn wie alle Menschen  
wirst auch Du ihn sterben müssen, Deinen eigenen Tod.  
(Den nimmt Dir niemand ab.)

## Auf der Suche nach Dir

OHNE ES ZU WISSEN,  
IST JEDER MENSCH  
AUF DER SUCHE  
NACH SICH SELBST.  
ICH KANN DIR  
DIESE SUCHE NACH DIR SELBST  
NICHT ABNEHMEN.  
DOCH WIR KÖNNEN SIE UNS  
GEGENSEITIG LEICHTER  
MACHEN

Werner Sprenger