

„Auch heute Morgen entscheidest Du, ob dieser Tag ein guter sein wird!“

Das Wetter in Bad Aibling:



Speisekarte:

Mittagessen:

Großes Salatbuffet
Panierte Schnitzel
Kartoffelsalat
Schokopudding

Abendessen:

Brotzeit und Salat

MEIN BESTES JAHR -TAG 88- MITTWOCH
Heute starten wir mit einem meiner Lieblingsthemen, wir befassen uns mit dem konstruktiven (positiven) Selbstgespräch. Die Bezeichnung Selbstgespräch steht sowohl für das, was wir laut ausgesprochen zu uns sagen, als auch für das, was wir uns in Gedanken sagen. Und eines steht fest: Du denkst immer irgendetwas. Everybody always meditates, so bezeichnet es der Persönlichkeitstrainer Brian Tracy.

Das erste Selbstgespräch startest Du jeden Morgen, wenn Du aufwachst. Welche Gedanken, welche Sätze hast Du im Kopf? Ein mögliches Selbstgespräch nach dem morgendlichen Aufwachen könnte lauten: „Oh nein, ich mag noch nicht aufstehen. Ich bin noch müde. Ich mag heute nicht in die Schule bzw. Arbeit. Ich will nicht...“ Du kannst Dir sicherlich vorstellen, wie Dein Unterbewusstsein auf solche Sätze reagiert und welche Folgen es für Deinen Körper, Deine Energie und Deine Stimmung hat. Du springst nicht wie ein junger Gott aus dem Bett, hast Energie ohne Ende und hast eine positive Ausstrahlung! Du benötigst stattdessen jede Menge Anlaufzeit, schleichst eher umeinander und strahlst eher so etwas aus, wie, „sprich mich nicht an, sonst gibt es auf die Fresse!“



Durch das konstruktive Selbstgespräch lernst Du, wie Du auf eine **positive** Art mit Dir selbst sprechen kannst. Diese Fähigkeit ist extrem hilfreich, um Dir selbst über schwierige Situationen hinwegzuhelfen. Zum Beispiel, wenn Du schwer gefrustet oder niedergeschlagen bist. Wenn Du gerade an etwas gescheitert bist oder einen Rückschlag erlebt hast. Oder wenn Du gerade planlos bist und nicht mehr weiterweißt. Und besonders gut sind und vor allem wirken konstruktive Selbstgespräche vor wichtigen sportlichen Herausforderungen sowie vor Prüfungen.

Keine Panik: Ich will nicht, dass Du jetzt anfängst, den ganzen Tag vor Dich hinzubrabbeln, schon gar nicht, wenn andere Menschen dabei sind. Man soll Dich ja nicht für verrückt halten :-).

Ein konstruktives Selbstgespräch führt man am besten, wenn man alleine ist. Oder man führt es in seinen Gedanken, so dass andere Menschen es nicht mitbekommen. Und was hat dieses konstruktive Selbstgespräch überhaupt mit dem Thema Selbstvertrauen zu tun? Tatsächlich unglaublich viel.

Wenn wir mehr Selbstvertrauen aufbauen wollen, müssen wir uns manchmal ein klein wenig überwinden und Dinge tun, die wir von alleine nicht tun würden. Das ist es, was Menschen mit Selbstvertrauen tun. Sie überwinden sich, wenn es notwendig ist. Sie überwinden ihren Frust, ihre Motivationslosigkeit, ihre Zweifel oder ihre Angst zu versagen.

Das erreichen diese Menschen, weil sie in diesen Situationen laut oder in Gedanken auf die richtige Art mit sich selbst sprechen. Sie führen konstruktive Selbstgespräche. Denn mit diesem Selbstcoaching-Werkzeug können wir genau diese Selbstzweifel und inneren Widerstände überwinden.

Darüber hinaus wirst Du eine ganze Reihe positiver Effekte in Deinem Leben bemerken, wenn Du Selbstgespräche übst und zum Teil Deines Lebens machst:

Du wirst Dich selbst mit größerem Abstand betrachten können und handelst dadurch seltener unüberlegt, seltener impulsiv,

Du nimmst Deine unangenehmen Gefühle stärker wahr und kannst sie öfter auf eine gute Art bewältigen und loslassen, Du kannst Frust und Selbstzweifel einfacher überwinden,

Dir fällt es leichter, Vorhaben durchzuhalten, und das alles hilft Dir am Ende, mehr Selbstvertrauen aufzubauen.



Du bist etwas Besonderes

Vergiss bitte nicht, auch heute Deine Erfolgserlebnisse sowie die Dinge, für die Du dankbar bist, zu notieren.



**Deutsches
Fußball Internat**
Hier wachsen Persönlichkeiten

SOMMERPAUSE

Der Frühsommer legt heute eine Pause ein. Die Temperaturen fallen auf 14 Grad! Bitte zieht Euch dementsprechend an.



Dieses Outfit geht heute definitiv nicht...

WECHSELZEIT

Vor zwei Jahren machten sie am DFI noch gemeinsam ihr Fachabitur, zur neuen Saison steht eine weitere Veränderung für Leon Volz und Pascal Jeni an.



Leon wechselt von Greuther Fürth zum Regionalligisten Wormatia 08 Worms...



...Pascal wiederum heuerte beim Bayernligisten TSV Abtswind an. Ich bin sicher, dass die Beiden noch einen Sprung nach oben machen werden, weil sie unbeirrt an sich glauben und weil sie nach wie vor bereit sind, gezielt und auch konsequent für ihren Traum, Fußballprofi, zu arbeiten.