

Sprechen Sie auch manchmal mit sich selbst?



DEUTSCH-TO-GO.DE

Forschende nehmen an, dass 96 % aller Erwachsenen regelmäßig mit sich selber reden. Und auch bei Kindern lässt sich dies beobachten: Zwischen zwei und vier Jahren reden sie regelmäßig mit sich und verbalisieren die Erlebnisse des Tages.

Besonders Menschen, die sehr gewissenhaft sind, neigen laut Forschung stärker zu Selbstgesprächen als andere; auch Introvertierte reden mehr mit sich als Extravertierte. Haben denn Selbstgespräche auch eine sinnvolle Funktion? Ja, sie geben uns Orientierung, Struktur und helfen uns, unser Verhalten zu reflektieren. Ein inneres Gespräch kann außerdem unterstützend wirken, wenn wir Probleme lösen müssen. Dabei kommt es darauf an, *wie* wir mit uns sprechen – motivierend oder nicht. Positive, motivierende Selbstgespräche werden etwa in der kognitiven Verhaltenstherapie oft und gerne eingesetzt.

Rein *inneres* Sprechen ist oft verkürzt und benötigt keine kompletten Sätze. Deshalb können wir auch leise schneller lesen als laut. Die Forschung hierzu ist aber schwierig. Das Problem ist nämlich, dass wir hierfür das innere Gespräch laut aussprechen müssten.

(156 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de – zusammengefasst aus folgenden Quellen:

<https://www.zeit.de/zett/2020-05/warum-wir-selbstgespraeche-fuehren-und-wofuer-sie-gut-sind> -

<https://twitter.com/quarkswdr/status/1373336350456487945> - <https://www.br.de/radio/bayern1/selbstgespraeche-100.html> - Seitenaufrufe: 08052022)