

Deinen inneren Kritiker demaskieren

1. Bewusst wahrnehmen:

Wenn du deinem inneren Kritiker ein Aussehen geben könntest, wie würde er oder sie aussehen? Kannst du diesem Anteil in dir einen Namen geben?

Werde dir klar darüber, **in welchen Situationen** dein innerer Kritiker*In anspringt.

Nur wenn du es erkennst, kannst du wirksam unterbrechen.

Benenne **eine** typische Situation (z. B. vor dem Spiegel, wenn dich jemand auf einen Fehler hinweist, beim Sport, etc.).

Schreibe 2–3 typische Sätze auf, mit denen dein innerer Kritiker dich kritisiert (Z.B. *das hätte besser sein müssen. Du wirst dich und andere enttäuschen. Reiß dich zusammen. Andere sind besser als du*):



2. Reflexionsfrage:

Brauchst du deinen inneren Kritiker noch für etwas (z.B. er gibt mir Sicherheit oder fühlt sich vertraut an) ?

Oder ist jetzt die Zeit gekommen wo du spürst, dass er dich belastet und du ihm gerne die Macht mehr nehmen möchtest?

3. Unterstützung aus dem inneren, gesunden, erwachsenen Anteil in dir, den du jetzt weiter stärken kannst:

Was würdest du einer besten Freundin sagen, die sich wie oben unter 1. selbst kritisiert? Formuliere 1-2 realistische, unterstützende Sätze, die du ihr sagen würdest.

4. Übung:

Welchen unterstützenden Satz, kannst du dir selbst in Zukunft sagen, wenn dir bewusst wird, dass der Kritiker dich angreift? Du bietest dir so eine neue starke, klare Alternative an. So kann dein Nervensystem umlernen. Scheib es auf. So brauchst du nicht lange nach zu denken, wenn der Kritiker aktiv wird.



Erinnerung

Veränderung beginnt mit Bewusstsein und kleinen Schritten.

Der innere Kritiker ist oft eine alte **Gewohnheit**, die du irgendwann gelernt hast. Die gute Nachricht ist: alles Gelernte kannst du auch wieder verlernen. Unterbrich deinen Kritiker bewusst, entschieden und klar sobald du ihn bemerkst. Sage z.B. einen der Sätze laut oder klar und deutlich nach innen, die du unter 4. formuliert hast.

Ein Erfolg ist bereits, wenn du den Kritiker wahrnimmst – damit bist du schon auf dem Weg der Veränderung.

