

DER INNERE KRITIKER

Erkennen, verstehen, verändern

Was ist der innere Kritiker?

Der innere Kritiker ist die **innere Stimme**, die uns beurteilt, kritisiert und oft negativ bewertet. Er entsteht aus Erfahrungen, Erwartungen und Glaubenssätzen, die wir im Laufe unseres Lebens internalisiert haben.

Ursprung: Oft wurzeln seine Botschaften in der Kindheit, in der wir möglicherweise Kritik von Eltern, Lehrern oder anderen Bezugspersonen erfahren haben. Diese Kritik wurde verinnerlicht und wirkt nun als selbstkritische Stimme in uns.

Wichtige Hinweise: Der innere Kritiker ist nicht dein Feind. Er will dich (vermeintlich) schützen, indem er dich auf Fehler hinweist. Er ist ein Teil von dir, aber nicht das ganze Du.

So erkennst du deinen inneren Kritiker

Typische Merkmale:

- Negative Selbstgespräche (z.B. "Das schaffst du nie!")
- Perfektionismus (Unzufriedenheit trotz guter Leistung)
- Angst vor Fehlern und Ablehnung
- Vergleich mit anderen (ständig schlechter fühlen)
- Aufschieben von Aufgaben (aus Angst vor Versagen)

Merksatz: Achte auf Gedanken, die mit "muss", "sollte", "nie", "immer", "schlecht", "dumm" usw. formuliert sind.

Innerer Kritiker vs. gesunde innere Stimme

Merkmal	Innerer Kritiker	Gesunde innere Stimme
Ziel	Vermeidung von Fehlern (oft übertrieben)	Persönliches Wachstum und Verbesserung
Ton	Abwertend, demotivierend, hart	Ermutigend, konstruktiv, wohlwollend
Fokus	Negative Aspekte, Schwächen	Positive Aspekte, Stärken, Verbesserungspotenzial
Auswirkung	Angst, Stress, Selbstzweifel	Motivation, Klarheit, Selbstvertrauen

Warum Wegdrücken nicht hilft

Den inneren Kritiker zu ignorieren oder zu unterdrücken, funktioniert meist nicht. Er wird dadurch nur lauter und stärker. Stattdessen ist es hilfreich, ihn bewusst wahrzunehmen und einen neuen Umgang mit ihm zu finden.

Umgang mit dem inneren Kritiker:

1. **Wahrnehmen:** Nimm die kritischen Gedanken bewusst wahr, ohne sie sofort zu bewerten.
2. **Benennen:** Gib deinem inneren Kritiker einen Namen (z.B. "Der Perfektionist", "Der Zweifler").
3. **Abstand herstellen:** Mache dir bewusst, dass der innere Kritiker *ein Teil* von dir ist, aber nicht *das ganze* Du. Sage dir innerlich: "Das ist nur mein innerer Kritiker, der gerade spricht."
4. **Einordnen:** Hinterfrage die Botschaft des inneren Kritikers. Ist sie realistisch? Hilfreich? Oder übertrieben und demotivierend?

Übung: Meinen inneren Kritiker sichtbar machen

Diese Übung hilft dir, deinen inneren Kritiker besser kennenzulernen und ihm einen Platz zu geben.

Schritte:

1. **Wahrnehmen:** Schließe die Augen und nimm die Stimme deines inneren Kritikers wahr. Was sagt er?
2. **Benennen:** Wie würdest du ihn nennen? Gibt es ein Tier, ein Monster oder eine andere Figur, die ihn gut repräsentiert?
3. **Zeichnen:** Nimm ein Blatt Papier und zeichne deinen inneren Kritiker. Es muss kein Kunstwerk sein. Es geht darum, ihn sichtbar zu machen.

4. **Reflexion:** Was fällt dir beim Zeichnen auf? Welche Gefühle kommen hoch? Was sagt die Figur aus?

Freiraum für Zeichnung und Notizen:

(Hier Platz für eine Zeichnung und Notizen lassen)

Ein neuer Umgang

Wenn dein innerer Kritiker wieder einmal laut wird, versuche, ihm anders zu begegnen. Hier ein paar Beispiele:

Innerer Kritiker: "Das schaffst du nie!"

Antwort: "Danke für deinen Hinweis. Ich werde es trotzdem versuchen und schauen, was passiert."

Innerer Kritiker: "Das ist doch alles Mist!"

Antwort: "Ich sehe, dass du unzufrieden bist. Was genau stört dich? Was könnte ich verbessern?"

Innerer Kritiker: "Du bist so dumm!"

Antwort: "Ich bin nicht dumm. Ich lerne und entwickle mich weiter. Jeder macht Fehler."

Abschlussgedanke

Du bist nicht dein innerer Kritiker, du *hast* einen inneren Kritiker. Er ist ein Teil von dir, aber nicht das ganze Du. Du hast die Wahl, wie du mit ihm umgehst und welche Stimme du stärker werden lässt: Die des Kritikers oder die deiner eigenen, freundlichen und ermutigenden inneren Stimme.