

mind
& soul

MATTHIAS HAMMER



Der
Feind in
meinem
Kopf

Stopp den **INNEREN KRITIKER!**

G|U



4 Vorwort

Sabotieren wir uns selbst?

- 8 Das Phänomen der Selbstsabotage**
 - 8 Allzu menschlich
 - 13 Frei werden von inneren Feinden
- 16 Wer bin ich und wenn ja, wie viele?**
 - 16 Viele Seelen in einer Brust
 - 18 Kleine »Untermieter«
- 20 Enttarnen Sie Ihre inneren Feinde**

Fünf typische Feinde

- 26 Der innere Kritiker**
 - 26 »Du machst aber auch nichts richtig!«
 - 28 Die Funktion des Kritikers
- 30 Der innere Antreiber**
 - 30 Alles auf einmal
 - 31 Die Falle des Perfektionismus
- 33 Der Katastrophisierer**
 - 33 Mücken – und Elefanten
 - 34 Nur ein entgleister Warner
- 36 Der Harmoniesüchtige**
 - 36 Der »liebe Frieden«
 - 37 Immer die »eigene Schuld«



- 39 Der innere Vermeider**
 - 39 Auf Nummer sicher
 - 41 Gefühlsstau
- 43 Die Feinde kooperieren**
- 44 Wie der Feind im Kopf entsteht**
 - 44 Introjektion
 - 48 Wacklige Lösungsversuche
 - 54 Unser Selbstschutzsystem

Der Erwachsene in uns

- 58 Plötzlich innerlich offen**
 - 59 Sich selbst neu begegnen
 - 60 Die inneren Feinde verwandeln
- 64 Mitgefühl für sich selbst**
 - 64 Fürsorge gehört zum genetischen Programm
 - 70 Das Präsent der Aufmerksamkeit
 - 71 Mitgefühl für Kritiker, Antreiber und Co.

74 Die heilsame Kunst der Achtsamkeit

- 76 Der innere Beobachter
- 77 Zurück zur bewussten Wahrnehmung
- 80 Wer übernimmt die Führung?
- 80 Der Autopilot
- 81 Neue Bewusstheit
- 82 Heilsam mit sich selbst kommunizieren**
- 93 Die besten Berater jederzeit zur Stelle
- 94 Mit allem, was Sie sind

Die Anteile verwandeln

98 Umgang mit dem inneren Kritiker

- 98 Den Kritiker besänftigen
- 99 Die Botschaften verwandeln
- 101 Auswege aus der Grübelfalle
- 103 Wer kriegt es eigentlich ab?
- 106 Innere Helfer entdecken
- 109 Kontrolle verlieren, Leichtigkeit gewinnen

110 Umgang mit dem inneren Antreiber

- 110 Sein statt unentwegt tun
- 114 Freundschaft schließen
- 118 Wer viel falsch macht, lernt viel
- 119 Wo lässt sich Stopp sagen?
- 122 Ihr inneres Kind braucht Ihren Schutz und Ihre Liebe

123 Umgang mit dem Katastrophisierer

- 123 Ohrwurm-Alarm?
- 125 Raus aus der Bewertungsfalle
- 129 Abwarten und geschehen lassen

130 Umgang mit dem Harmoniesüchtigen

- 130 Zuerst: Verständnis dafür entwickeln
- 134 Lernen Sie, klar Nein zu sagen
- 137 Ja oder nein: Haben Sie die Wahl?

138 Umgang mit dem Vermeider

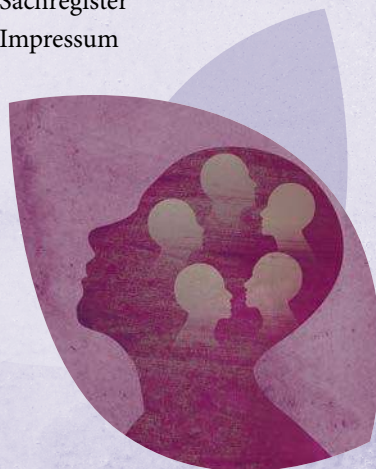
- 138 Den inneren Ausbremsler entdecken
- 141 Das Leben genießen, statt es zu vermeiden

149 Im Leben wie auf hoher See

- 151 Die Phasen der inneren Heilung
- 154 Resilienz entwickeln

Zum Nachschlagen

- 156 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 157 Sachregister
- 160 Impressum





Vorwort

Können Sie sich daran erinnern, wie Sie das letzte Mal den Schlüssel verlegt oder den Rotwein auf Ihr Sofa geschüttet haben? Was haben Sie in diesen Momenten über sich selbst gedacht? Was haben Sie zu sich gesagt? Wie sind Sie mit sich umgegangen?

»Das ist ja mal wieder typisch! Das passiert aber auch nur dir. Du bist einfach so dämlich!« Haben Sie sich auf eine solche Art beschimpft? Oft gehen wir mit uns selbst schlechter um als mit anderen Menschen. Unsere inneren Dialoge können sehr selbstkritisch und sogar bössartig werden. Sie bekommt niemand mit, deshalb gebrauchen wir dabei häufig Worte, die wir gegenüber einem anderen Menschen nie verwenden würden. Wir selbst aber hören sie – und können uns durch diese inneren Selbstgespräche das Leben zur Hölle machen.

Es ist, als ob wir einen Feind im Kopf tragen, der uns schlecht behandelt. Er tritt vor allem dann auf die Bildfläche, wenn in unserem Leben etwas schiefläuft und wir gestresst sind. Es können kleine alltägliche Versäumnisse und Fehlleistungen sein oder auch die großen Lebenspläne und wichtigen Entscheidungen, die irgendwie schiefgehen.

Immer dann, wenn wir leiden, meldet er sich, der Feind im Kopf. Er fängt an, uns zu bewerten und uns Katastrophen auszumalen. Er treibt uns in die Überforderung oder bremst uns aus, sodass wir uns wie gelähmt fühlen. Nach außen gelingt es uns vielleicht noch, die Fassade zu wahren, innen aber fühlt es sich ganz anders an.

Wir sind unzufrieden, gekränkt, müde und erschöpft.

In der Psychologie spricht man von Selbstsabotage. Der Feind im Kopf agiert wie ein Saboteur, der Schaden in unserem Leben anrichtet.

Massive Selbstkritik ist häufig mit Grübeleien und depressiven Störun-

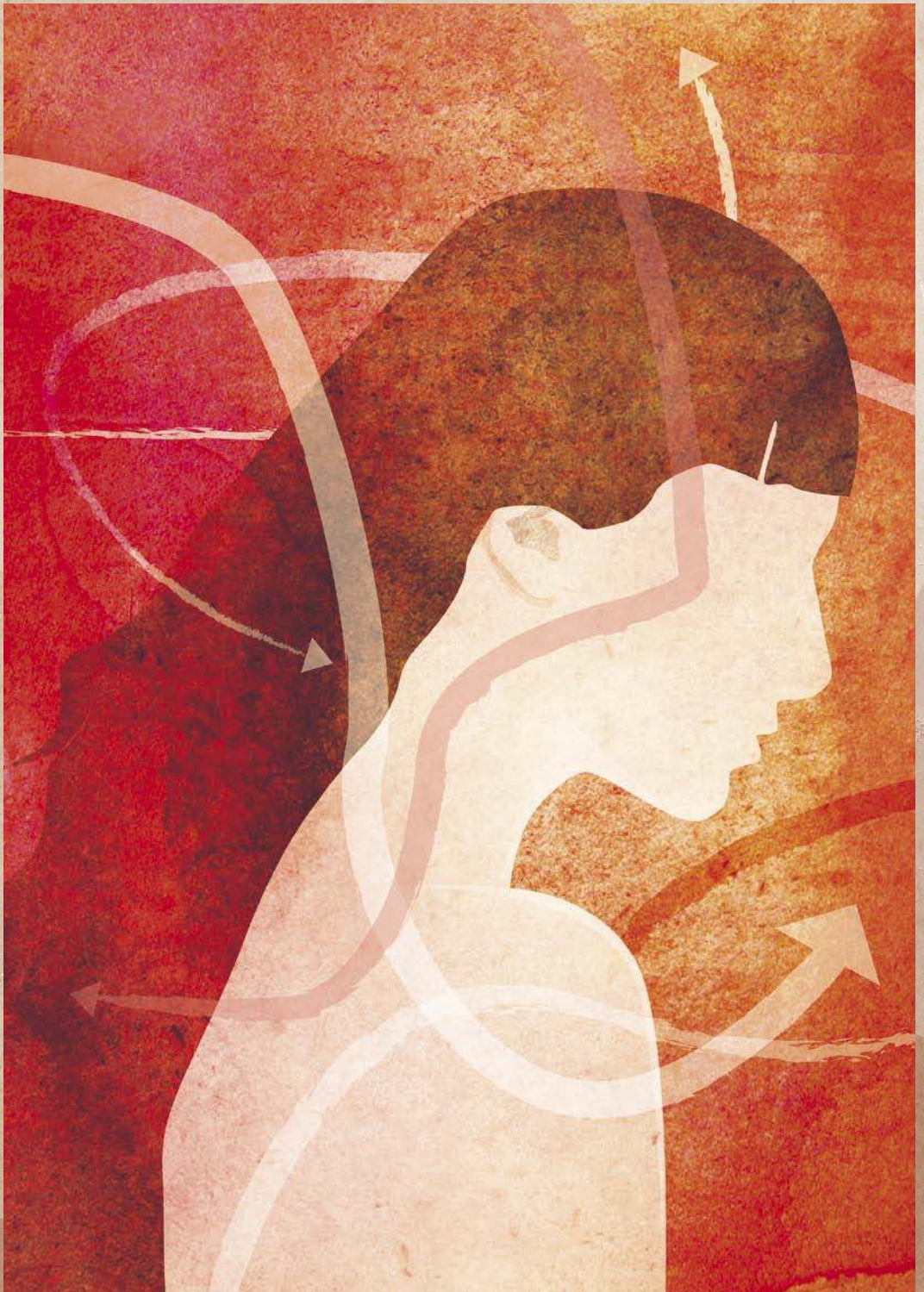
gen verbunden. Zu viele Sorgen und Katastrophendenken führen zu Ängsten und Unsicherheiten. Vermeidung hindert uns daran, unser Leben zu leben, sie macht uns unzufrieden und kann längerfristig in die Depression oder Sucht führen.

Dieses Buch hilft Ihnen, Ihre selbstsabotierenden Muster zu erkennen und auf neue, konstruktive Weise damit umzugehen. Sie lernen nämlich, diese Feinde in wohlwollende Freunde und Unterstützer zu verwandeln. Daraus werden Sie eine enorme emotionale Stärke entwickeln. Ich lade Sie also ein auf einen Weg zu mehr Lebensfreude, Tatkraft und Zufriedenheit.

Dr. Kathrin Hammer



*Es lohnt sich! Lernen Sie,
Ihre inneren Dämonen
zu zähmen und zu verwandeln.*



Sabotieren wir uns selbst?

Es ist so erstaunlich wie wahr: Unsere ernsthaftesten Feinde sind oft wir selbst. Wir kritisieren uns hart, beschimpfen uns zuweilen sogar und nutzen unsere Kraft für alles Mögliche, nur nicht für uns selbst. Doch indem wir das erkennen, können wir beginnen, anders mit uns umzugehen.



DAS PHÄNOMEN DER SELBSTSABOTAGE

Claudia sitzt im Chaos all der aus ihrem Schrank herausgerissenen Kleider. »Was soll ich nur anziehen? Ich fühle mich klein und dick.« Sie steht vor dem Spiegel, schaut sich an und findet sich hässlich. Eine Stimme in ihr sagt: »Du siehst beschissen aus.« Kennen Sie solche Szenen? Momente, in denen die Selbstkritik überhandnimmt und Sie sich richtiggehend fertigmachen? Es fühlt sich so an, als ob Sie mit sich selbst sprechen. Und alles, was Sie in diesen Situationen zu sich sagen, scheint wahr zu sein. In solchen Momenten fühlen Sie sich genauso »besch...«, wie die innere Stimme es sagt. Claudia geht es oft so, vor einem Bewerbungsgespräch oder einem Fest, bei dem sie besonders gut aussehen will. Der innere Kritiker wird aktiv und tobt sich so richtig aus.

ALLZU MENSCHLICH

Vor Kurzem wurde von den Steuerhinterziehungen von Uli Hoeneß berichtet. Es ist schwer nachvollziehbar, warum ein so reicher und erfolgreicher Mann sich selbst so schädigt. Für viele Zuschauer dieses Geschehens ist klar: Seine Fernsehauftritte stehen im völligen Widerspruch zu seinem Verhalten. Es könnte gut sein, dass er sich während seiner Haft oft gefragt hat: »Wie konnte ich nur ...?« Für uns ist es meist besonders interessant, wenn wir ein selbstschädigendes Verhalten bei Prominenten entdecken. Eine ganze Medienindustrie lebt von den Fehlritten von VIPs und Sternchen. Sie stürzt sich genüsslich auf jede Panne, auf jeden Patzer, auf alles nicht Gelingende im Leben von Boris Becker und Co. Sie tut dies, weil sie weiß, dass sie mit diesen Schlagzeilen Leser gewinnt.

Natürlich geht es nicht nur Prominenten, Stars und Sternchen so, sondern letztlich uns allen: Es ist durchaus menschlich, etwas zu tun oder zu denken, das gegen die eigene Person gerichtet ist. »Warum war ich wieder einmal unfähig, Nein zu sagen?« oder »Wie konnte mir nur dieser schlimme Fehler passieren!« Diesen Sätzen gehen oft Handlungen voraus, die uns nichts als Ärger bringen.

Vielleicht treiben Sie sich zu unerreichbarem Perfektionismus an oder stehen sich selbst im Weg. Das kann Alltägliches betreffen, wenn Sie unangenehme Aufgaben vor sich herschieben und unter Ihrem schlechten Gewissen fast zusammenbrechen. Es können aber auch größere Themen sein: Sie trauen sich nicht, sich auf Ihren Wunschjob zu bewerben oder sich von einem untreuen Partner zu trennen.



PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN

Immer nur getrieben

Andrea ist 35 Jahre alt, hat zwei Töchter im Kindergartenalter und arbeitet halbtags bei der Stadtverwaltung. Ihr Mann ist Ingenieur. Als Andrea in die Beratung kam, sagte sie: »Ich habe fast alles erreicht, was ich wollte, und trotzdem fühle ich mich ständig getrieben und unzufrieden.« Ich bat sie, genauer zu erzählen, und sie machte eine Bestandsaufnahme: »Wenn ich zu Hause bin, habe ich so einen inneren Druck, immer etwas zu tun, aufräumen, Wäsche waschen ... Wenn ich mal zur Ruhe kommen will, ist es, als wenn eine Stimme in mir all die unerledigten Aufgaben auflistet. Ich kann dann nicht ruhig sitzen bleiben. Diesen Druck habe ich auch am Arbeitsplatz. Das ist doch nicht normal, oder? Wenn ich so unausgeglichen bin, dann werde ich auch schnell ärgerlich auf die Kinder. Manchmal schreie ich sie an und dann bin ich noch unglücklicher und unzufriedener mit mir selbst.«



IST DA NOCH JEMAND IN IHNEN?

Es ist, als ob fremde Kräfte in uns wirken, die uns daran hindern, das Leben zu führen oder der Mensch zu sein, der wir eigentlich sein wollen. Es gibt sehr vielfältige Formen von Feinden im eigenen Kopf. Die alltäglichste und verbreitetste Form ist der innere Kritiker, der uns einredet, dass wir von den anderen abgelehnt werden und es so oder so nicht schaffen werden. Seine beißenden Kommentare verletzen und kränken und lösen Stress und negative Gefühle aus.

Selbstsabotage zeigt sich aber auch in vielfältigen Verhaltensweisen:

- Vermeidung von emotional bedrohlichen Situationen wie Konflikten, dem Reden in der Öffentlichkeit, dem Äußern von Kritik, Wünschen oder einem Nein.
- Perfektionismus – nichts geht unter 150 Prozent.
- Übertriebener Arbeitseinsatz, ohne auf die eigenen Grenzen zu achten.
- Ein ausgeprägtes Kontroll- und Sicherheitsverhalten.
- Süchte der unterschiedlichsten Art.
- Rückzug und das Leben in Fantasiewelten.

Hinter solchen Verhaltensmustern stecken oft früh gelernte Überlebensstrategien. Häufig gelingt es uns nicht, diese an die Situationen und Herausforderungen unseres erwachsenen Lebens anzupassen. Wir sind jetzt Mutter, Vater, Selbstständiger oder Vorgesetzte – aber wir verhalten uns nach den Regeln, die man uns als Kind mitgegeben hat.

*Viele früh erlernte Strategien engen uns ein.
Wir suchen einseitig
nach Lösungen für unsere Probleme.*



PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN

Kräftezehrende Aufopferung

Martin berichtete mir in der Beratung, dass er oft das Gefühl habe, er dürfe anderen nicht zur Last fallen. Seine Mutter war schwer an Multipler Sklerose erkrankt und mit der Erziehung der Kinder völlig überfordert, sodass Martin als Ältester auf seine zwei Geschwister aufpassen musste. Bis heute folgt er der damaligen Anweisung: »Übernimm die Verantwortung für andere und falle niemandem zur Last.«

Als Kind war es für ihn eine wichtige Überlebensstrategie, um weiter von der Mutter geliebt zu werden. Aber er hat sie so stark verinnerlicht, dass sie bis in die Gegenwart, bis in sein Erwachsenenleben hineinwirkt. Im Betrieb ist er der Erste, der Verantwortung übernimmt und eigene Bedürfnisse hinten anstellt. Er ignoriert seine Grenzen, fühlt sich mittlerweile oft erschöpft, ausgebrannt und depressiv. Wir gaben der in ihm mächtigen inneren Stimme einen Namen: innerer Antreiber.

Hat jemand wie Martin im Beispiel oben als achtjähriger Junge gelernt, immer die Verantwortung für andere zu übernehmen und eigene Bedürfnisse zurückzustellen, kann ihn das leicht in die völlige Selbstüberforderung und den Burnout treiben. Viele der in der Kindheit gelernten Strategien verhindern anstehende Veränderungen und hemmen unseren persönlichen Reifungs- und Entwicklungsprozess. Aus Angst kleben wir an Gewohnheiten, Arbeitsplätzen oder Menschen, die uns eigentlich schaden.

VIEL KRITIK AN SICH SELBST

In unserer Kindheit haben wir auch gelernt, wie andere mit uns umgehen. Wenn wir von unseren Eltern wenig getröstet, aber permanent kritisiert und belehrt wurden, dann lernen wir, dass Selbstkritik



ein nützliches Instrument ist. Wir übernehmen dieses Verhalten, wir verinnerlichen es und sind dann als Erwachsene ebenso kritisch zu uns selbst. Genauso wie wichtige Bezugspersonen mit uns umgingen, gehen wir heute mit uns selbst um.

Kinder, die sehr viel kritisiert werden, versuchen, möglichst keinen Anlass zur Kritik zu geben. Sie kritisieren sich selbst sehr hart, um keine Fehler mehr zu machen oder perfekt zu sein – und das bis ins Erwachsenenalter. Der innere Kritiker dient zunächst zum Schutz vor der harschen Kritik des Vaters oder der Mutter. Doch wenn wir uns selbst emotional kränken oder beleidigen, lösen wir Stressreaktionen aus. Wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass zu viel Selbstkritik ein erhöhtes Risiko für depressive Störungen bedeutet.



REFLEXION

Ihre »Überlebensstrategien«

Mit den folgenden Fragen kommen Sie den Strategien – ob sinnvoll oder lästig – auf die Spur, die Sie in problematischen Situationen anwenden.

Wie reagieren Sie, wenn es in Ihrem Leben schwierig und belastend wird?

- *Ziehen Sie sich zurück und isolieren sich von den anderen?*
- *Malen Sie den sprichwörtlichen Teufel in Form von Katastrophenszenarien an die Wand?*
- *Beginnen Sie zu grübeln und sich ununterbrochen Sorgen zu machen, bis Sie kaum noch schlafen können?*
- *Stürzen Sie sich in Aktivitäten, die oft nichts besser machen?*
- *Oder reagieren Sie relativ gelassen?*



REFLEXION

Wie gehen Sie mit sich selbst um?

Reflektieren Sie einmal über die inneren Dialoge, die Sie führen.

- *Wenn Sie sich selbst kritisieren, wie sprechen Sie dann mit sich? Freundlich oder hart, aggressiv oder respektvoll?*
- *Welche Worte benutzen Sie, wenn Sie sich selbst kritisieren? Auch Schimpfworte oder Beleidigungen?*
- *Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich selbst kritisieren?*
- *Und hier eine spannende Frage als ersten Impuls für Menschen mit einem starken inneren Kritiker: Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie auch in schwierigen Momenten freundlich und wertschätzend mit sich selbst umgehen würden?*

FREI WERDEN VON INNEREN FEINDEN

Zweifelloso, durch einen schlechten Umgang mit uns selbst sabotieren wir unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Viele Menschen behandeln andere extrem rücksichtsvoll und herzlich, sich selbst aber doch eher kalt und abwertend. Entwicklungspsychologische Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die von ihren Eltern geliebt wurden und eine sichere Bindung erfahren haben, als Erwachsene davon überzeugt sind, liebenswert zu sein und auf Unterstützung von anderen zählen zu können. Hat jemand als Kind diese Zuwendung nicht erfahren, erlebt er als Erwachsener viel mehr Unsicherheit und ist mit sich selbst weniger mitfühlend und freundlich.



REFLEXION

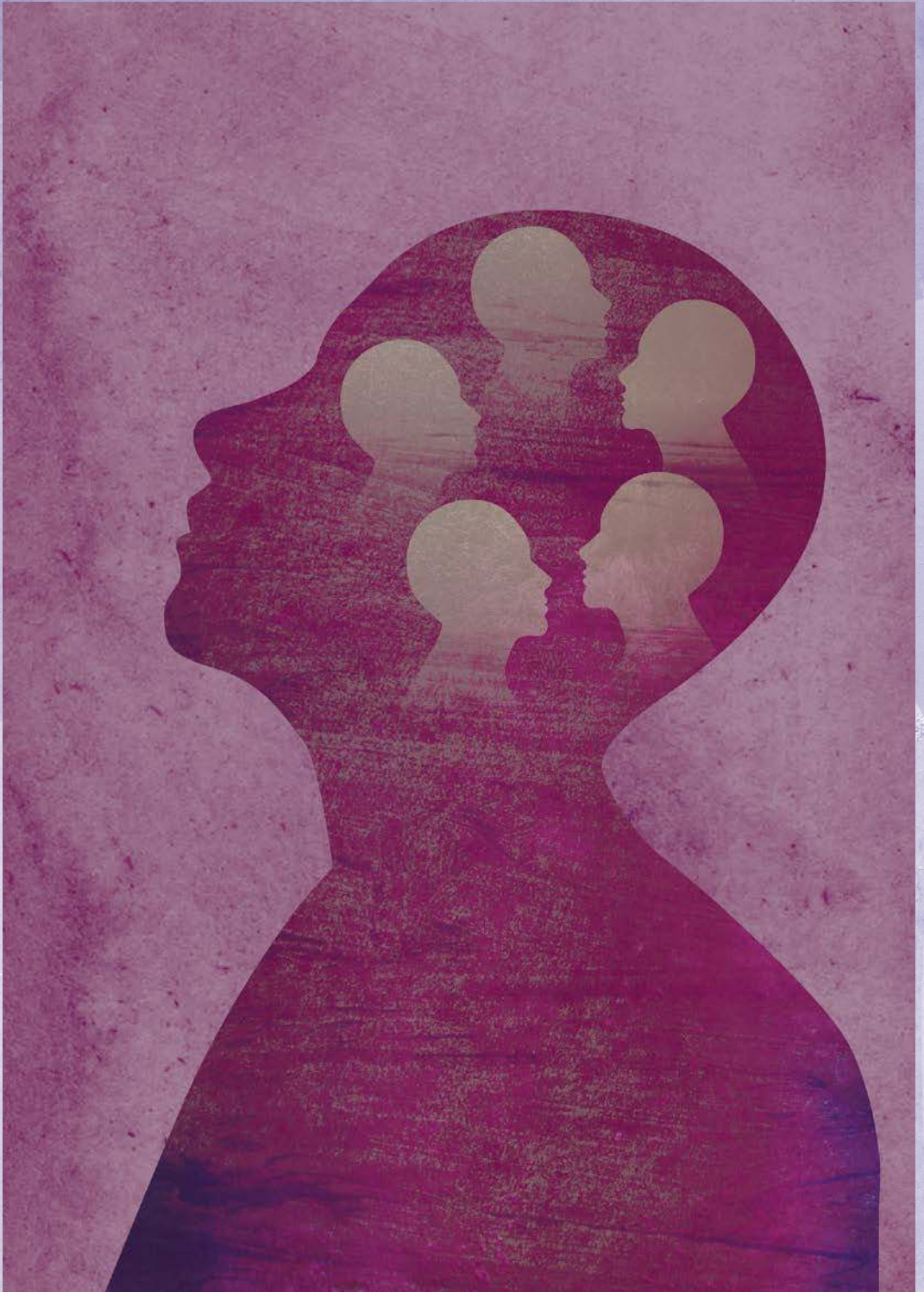
Anzeichen für innere Feinde

Die Feinde im Kopf haben viele Gesichter und bringen uns zu den unterschiedlichsten Verhaltensweisen. Beim einen zeigt sich die Selbstsabotage durch Rückzug und Vermeidung, beim anderen durch Selbstaufopferung und übermäßiges Arbeiten. Die folgenden Eigenheiten führen Sie schon näher an Ihre inneren Feinde heran. Reflektieren Sie am besten beim Lesen, inwieweit Sie sich in den Beschreibungen wiedererkennen.

- **Behandeln Sie sich wie einen Freund?** Eine wertvolle Frage: »Was würden Sie einem Freund in Ihrer Situation raten? Wie würden Sie mit einem Freund in Ihrer Situation umgehen?« Gehen Sie mit sich selbst genauso um? Oder deutlich härter? Wenn Sie die Freundlichkeit sich selbst gegenüber verlieren, sind sabotierende Kräfte am Werk.
- **Generalisieren Sie?** Häufig sehen wir uns oder die Dinge in Schwarz oder Weiß, gut oder schlecht, alles oder nichts. Aus einer Kritik von einem Kunden wird: »Ich kann es meinen Kunden nicht recht machen!« Aus einer einzigen negativen Rückmeldung zu einem Fest stellt man das ganze Fest infrage. Die negativen Aspekte einer Situation werden herausgefiltert. Es gibt keine Graustufen mehr.
- **Grübeln Sie?** Verbringen Sie viel Zeit damit, über sich nachzugrübeln? Die Gedanken sind dann oft viel schlimmer als die Realität. Häufig sind es immer dieselben Gedanken. Als hielte man die Repeat-Taste im Kopf gedrückt. Wir denken an all die Probleme, ohne eines davon zu lösen.
- **Behalten Sie die innere Distanz?** Häufig reagieren wir mit Gefühlen, die stärker sind, als es der Situation angemessen wäre. Wir sehen alles wie durch eine Brille, die uns unser innerer Kritiker oder ein anderer Saboteur aufgesetzt hat. Wir glauben ihm, dass wir nichts wert sind

und es nie schaffen werden. Es scheint die reine Wahrheit zu sein. Unsere Gedanken nehmen wir als Fakten. Wir können uns innerlich nicht mehr von dem Geschwätz in unserem Kopf distanzieren.

- ***Rutschen Sie ins Kind-Ich?*** *Passiert es Ihnen, dass Sie sich nicht mehr wie eine erwachsene Person fühlen, sondern unterlegen, unwissend, unzulänglich? Klein wie ein Kind, das den Ansprüchen nicht genügen kann? In solchen Momenten lassen wir uns vom Chef maßregeln. Die Kritik erscheint uns gerechtfertigt und wir schaffen es nicht, souverän unsere Sicht der Dinge darzustellen. Oder wenn der Partner uns wenig beachtet, lassen wir ihn beleidigt unseren Trotz spüren.*
- ***Wenden Sie starre Einstellungen und Regeln an?*** *»Als Arbeiterkind muss man nicht studieren, als Frau darf man nicht wütend sein und als Selbstständiger sollte man ständig arbeiten.« Wir haben viele Regeln übernommen, die uns unbewusst bestimmen. Oft handelt es sich dabei um negative Grundeinstellungen gegenüber Freude, Spaß und positiven Gefühlen. Manche dieser Themen werden seit Generationen »vererbt«. Sie wirken unbewusst weiter, bestimmen unser Verhalten und engen uns ein. Wenn wir uns entspannen wollen, haben wir ein schlechtes Gewissen und wissen nicht, warum. Existieren unbewusste Genussverbote, leben wir freudlos vor uns hin. Wir spüren die Unangemessenheit dieser Regeln vielleicht sogar, aber wissen (noch) nicht, wie wir sie ändern können. Es bleibt eine diffuse Unzufriedenheit.*
- ***Wird Ihr Verhalten rigide?*** *Je gestresster wir uns fühlen, umso schwerer fällt es uns, flexibel zu reagieren. Uns gehen die Zwischentöne verloren, die Feinabstimmung fehlt und wir greifen auf rigide Verhaltensmuster zurück. Entweder Rückzug und Vermeidung oder Vollgas. Noch mehr arbeiten, noch schneller die Dinge erledigen, bis der Akku leer ist. Kompetenzen, die uns sonst zur Verfügung stehen, sind für uns in dieser Situation nicht zugänglich. Der Autopilot arbeitet.*



Die Anteile verwandeln

Humorvolle, provokative und auch sehr rationale Methoden helfen Ihnen, jeden einzelnen der inneren Problemkandidaten nach und nach ins Herz zu schließen und zu »erlösen«. Nutzen Sie all diese Strategien völlig flexibel. Sie werden entdecken, wie das Gute mit dem Schlechten verbunden sein kann und dass hinter dem Leidvollen oft sehr viel Freude wartet.



UMGANG MIT DEM INNEREN KRITIKER

Den inneren Kritiker erkennen wir vor allem daran, dass er uns bewertet. Er führt Statistik über jeden vermeintlichen Fehler, den wir gemacht haben, und reibt ihn uns unter die Nase. Er wiederholt permanent dieselben Themen, zum Beispiel dass wir nicht attraktiv oder klug genug seien. Wir können dann nicht mehr offen und neugierig mit uns selbst umgehen, sondern betrachten uns durch die abwertenden Augen unseres inneren Kritikers. Dieses negative Denken führt zu häufigen Wiederholungen. Als wenn eine Schallplatte einen Sprung hätte, gehen uns dieselben negativen Gedanken wieder und wieder durch den Kopf. Das reduziert unsere Offenheit, unsere Leistungsfähigkeit und unsere Zufriedenheit.

Deshalb lohnt es sich, Strategien zu entwickeln, um den inneren Kritiker zu besänftigen und das Negativdenken zu reduzieren. Im letzten Kapitel haben Sie bereits eine Menge Techniken kennengelernt, die Sie auf alle inneren Anteile anwenden können – insbesondere Mitgefühl, Achtsamkeit und das freundliche Zwiegespräch. Nutzen Sie all das auch speziell für den Umgang mit Ihrem inneren Kritiker. Dazu kommen hier weitere erprobte Methoden.

DEN KRITIKER BESÄNFTIGEN

Das Wichtigste ist zunächst, den Kritiker überhaupt zu bemerken. Wenn Sie den Test ab Seite 20 gemacht haben, dann wissen Sie, ob er bei Ihnen zu den stärkeren inneren Kräften gehört. Mit gezielten Beobachtungen kommen Sie ihm dann weiter auf die Spur: Gibt es bestimmte negative Schlüsselsätze, die Sie ständig wiederholen? Oder erkennen Sie ihn am Tonfall, der plötzlich hart und aggressiv

wird? Gibt es bestimmte Situationen, in denen er aktiv wird? Wenn Sie zu viel gegessen haben oder nach einer Besprechung, wenn Sie noch einmal jeden Satz durchgehen, den Sie gesagt haben, und grübeln, ob es wohl richtig war und was die anderen jetzt wohl über Sie denken? Mit der Zeit werden Sie Ihren inneren Kritiker gut kennen und wissen, wann er sich einmischt und welche Themen ihn beschäftigen.

MÖGLICHKEITEN, DEN KRITIKER ZU BESÄNFTIGEN

- Erinnern Sie sich daran, dass er nur ein Teil von Ihnen ist. Ein Gedanke, den Sie beobachten können, ein Gefühl, das Sie wahrnehmen. Als Erwachsener sind Sie mehr als Ihre Gedanken, Gefühle und inneren Anteile. Und Sie können die Führung übernehmen.
- Nehmen Sie die kleine symbolhafte Kritikerfigur in die Hand oder berühren Sie sie in der Hosentasche. Begrüßen Sie den Kritiker: »Hallo, ich weiß ja, dass du mich eigentlich unterstützen und schützen willst. Aber wenn du mich so angreifst, hilft mir das im Moment nicht weiter.«
- Erinnern Sie Ihren Kritiker daran, dass es heute nicht mehr nötig ist, das Kind, das Sie einmal waren, zu beschützen. Informieren Sie ihn immer wieder neu über die Gegenwart und darüber, dass Sie mittlerweile erwachsen sind und für sich einstehen können.
- Nehmen Sie Kontakt auf mit dem Hier und Jetzt. Was sehen Sie? Was hören Sie? Spüren Sie in Ihren Körper hinein. Wo stehen oder sitzen Sie? Was berühren Ihre Beine gerade?

DIE BOTSCHAFTEN VERWANDELN

Unser innerer Kritiker hat seine Lieblingsthemen und Steckenpferde, auf denen er gern herumreitet. Wissen Sie, was seine zentrale Botschaft ist? Was redet er Ihnen ein? »Du bist ein Versager!« »Stell dich nicht so blöd an!« »Du bist zu dick, so bist du nicht liebenswert.« Kümmern Sie sich einmal gezielt um seine Aussagen und wandeln Sie sie auf eine hilfreiche Weise um. Die folgenden Anregungen unterstützen Sie dabei.



FREUNDSCHAFTSDIENST

So entmachten Sie die Kritik

- Verzichten Sie darauf, die Äußerungen des Kritikers zu bekämpfen oder zu unterdrücken. Dadurch würden Sie dem Kritiker viel Macht über sich geben. Überzeugen und gewinnen Sie ihn besser durch Freundlichkeit. Mit einem freundlichen Selbstgespräch lenken Sie gleichzeitig Ihre Energie und Aufmerksamkeit auf konstruktive Lösungen.
- Üben Sie den inneren Dialog, wie Sie zukünftig mit verletzenden Bewertungen Ihres Kritikers umgehen wollen. Notieren Sie seine Gedanken und schreiben Sie alternative Antworten auf. Vor Vorträgen und Seminaren hatte ich früher oft die Sorge zu versagen, eine kritische Stimme sagte: »Das schaffst du nie.« Mir hat dann der innere Satz geholfen: »Ich habe gerade Angst, es nicht zu schaffen, aber es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Ich werde mein Bestes geben und aus meinen Fehlern lernen.«
- Mit einem Sowohl-als-auch können Sie Ihrem Kritiker zugestehen, dass er in gewissem Sinne recht hat, und ihn trotzdem daran erinnern, dass Sie als erwachsene Person positiv mit der Situation umgehen wollen. Sagt der Kritiker beispielsweise: »Wie konntest du nur so blöd sein und wieder den Einkaufszettel vergessen!«, antworten Sie: »Ja, das stimmt, das ist jetzt blöd. Aber ich mach das Beste daraus und versuche, mich daran zu erinnern, was auf dem Zettel stand.«
- Sie können sich auch fragen, was Ihre beste Freundin in diesem Moment zu Ihnen sagen würde. Sagen Sie das dann zu sich selbst. Vielleicht: »Das ist jetzt schiefgegangen. Ich mag dich aber trotzdem.«
- Sie können nach einer Kritikerattacke auch die Aufmerksamkeit zurück auf die Handlung lenken: »Okay, wenn ich jetzt etwas falsch gemacht habe, dann werde ich den Fehler korrigieren.« Gehen Sie dabei am besten in kleinen Schritten vor, wenn Sie sonst Gefahr laufen, sich zu überfordern.

- Redewendungen und Weisheitssprüche können Ihnen helfen, sich an positive Kräfte und Möglichkeiten zu erinnern. Vielleicht: »Im Herzen des Sturmes ist Ruhe« oder »Probieren geht über Studieren«. Notieren Sie sich solche Sätze, die Ihnen guttun und die Sie an Ihre Stärken und Ressourcen erinnern. Lesen Sie sie möglichst oft.
- Gibt es Gegenbeweise für die Aussagen des inneren Kritikers? Vielleicht auf Postkarten oder E-Mails von Freunden, die zum Ausdruck bringen, dass Sie so, wie Sie sind, akzeptiert und gemocht werden? Nutzen Sie all solche Dinge und auch Ihre Erinnerungen, um sich immer neu zu vergewissern, dass der Kritiker in seinen Verallgemeinerungen nicht recht hat.

AUSWEGE AUS DER GRÜBELFALLE

Wenn unser Denken über uns selbst immer negativer wird, wenn wir wieder und wieder um dasselbe Misserfolgserlebnis kreisen und unsere Gedanken immer abstrakter werden, fern von Lösungen oder Veränderungen, dann sprechen Psychologen von Grübeln. Intensive Selbstkritik kann der Einstieg sein. Führen Sie sich vor Augen, dass Grübeln eine Falle ist, in die Sie immer tiefer hineingeraten, je mehr Sie sich kritisieren und an negativen Ereignissen festhalten. Grübeln erzeugt ein Zerrbild voller unangenehmer Gefühle und beengender Gedanken.

DAS GRÜBELN BEMERKEN

Um aus der Grübelfalle herauszukommen, ist es als Erstes wichtig, das Grübeln zu bemerken. »Aha, ich grüble gerade.« Wir sollten uns eingestehen, dass die endlosen Gedankenschleifen zu nichts führen. Vor allem, wenn wir Warum-Fragen nachhängen: »Warum musste ausgerechnet mir das passieren? Warum immer ich? Warum können die Dinge nicht anders sein?« Warum-Fragen sind meistens stark



vergangenheitsorientiert, bewertend und so abstrakt, dass wir darauf keine konkrete Antwort erhalten. Durch Denken gelingt es meist nicht, die Grübelspiralen zu beenden, viel wirkungsvoller sind Handlungen.

HINEIN IN DIE AKTIVITÄT

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Aktivität das Grübeln reduziert. Am besten sind Tätigkeiten, die uns interessieren, die wir schätzen und bei denen wir ein paar kleine Erfolgserlebnisse haben. Sie fordern von uns die volle Aufmerksamkeit und es können

Grübelzeiten festlegen

In wissenschaftlichen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass sich das Grübeln durch dafür reservierte Zeiten stark verringert. Probieren Sie es aus: Legen Sie beispielsweise fest, dass Sie heute Nachmittag von 17 bis 17.20 Uhr über den Konflikt mit einem Kollegen nachdenken. Sie können dabei auch den inneren Kritiker einbeziehen. Sobald tagsüber Grübelgedanken oder selbstkritische Kommentare auftauchen, erinnern Sie sich an den festgelegten Zeitpunkt. Sobald es 17 Uhr ist, nehmen Sie sich etwas zum Schreiben und sinnen über das Thema nach. Arbeiten Sie dabei am besten mit Wie-Fragen: »Wie geht es mir mit der Sache? Wie geht es jetzt weiter? Wie kann ich das Problem lösen?« Schreiben Sie auf, welche Ideen Ihnen einfallen.

Achten Sie darauf, dass Sie um 17.20 Uhr aufhören. Werden Sie wieder aktiv und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die entsprechende Tätigkeit. Ein spannender Effekt: Oft merken Menschen, die Grübelzeiten festlegen, dass das Thema gar nicht mehr so wichtig ist. Durch den zeitlichen Aufschub verliert es an Intensität und Dringlichkeit. Es ist dann natürlich völlig in Ordnung, auf die vereinbarte Grübelzeit zu verzichten.

dabei wieder positive Gefühle entstehen, die uns öffnen, sodass auch positive Gedanken auftauchen. Viele berichten, dass ihnen Gartenarbeit, Rad fahren, Handarbeit, Freunde treffen, spazieren gehen, mit dem Hund spielen, kochen oder backen guttun. Wenn Sie zu Grübeleien neigen, könnten Sie es fortan als Signal wahrnehmen: »Aha, ich grüble gerade, dann ist es Zeit für mich, aktiv zu werden.« Sicher finden Sie schnell heraus, welche Tätigkeiten für Sie am wirkungsvollsten sind.

WER KRIEGT ES EIGENTLICH AB?

Bislang ging es um die Seite des »Angreifers«. Wie aber steht es um die angegriffene Seite, die verletzte Seite, die kritisiert und beschimpft wird? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich selbst kritisieren? Achten Sie einmal nicht auf die Worte des Kritikers, sondern auf Ihr Gefühl. Meist fühlen wir uns während einer Selbstkritikattacke klein, dumm, voller Scham oder Schuldgefühle, einfach nicht liebenswert. In diesem Moment spüren wir das verletzte Mädchen oder den verletzlichen Jungen in uns. Diese Seite benötigt Wärme und Zuwendung. Versuchen Sie, freundlich mit dem kindlichen Anteil zu reden: »Dir geht es schlecht, du bist traurig und frustriert, weil du gerade so viel arbeiten musst. Was könnte dir guttun? Ich möchte, dass du wieder glücklich bist.« Bei diesem freundlichen Selbstgespräch können Sie sich auch sanft über den Arm streicheln oder sich in eine Decke kuscheln.



*Dieses kleine Mädchen, dieser kleine Junge
ist jetzt der wichtigste Mensch,
für den Sie sorgen sollten.*



Das innere Kind

In psychotherapeutischen Ansätzen wird vom inneren oder verletzlichen Kind gesprochen. Diese Seite von uns wird vor allem dann aktiv, wenn wir uns von anderen zurückgewiesen, kritisiert oder unter Druck gesetzt fühlen und wenn wichtige Bedürfnisse bedroht werden wie die nach Nähe oder Sicherheit. Wir können dann regelrecht von intensiven Gefühlen überschwemmt werden. Der innere Kritiker kann uns durch seine Kommentare und Abwertungen so kränken und verletzen, dass unser inneres Kind ebenfalls schmerzhaft spürbar wird. Wir erleben dann beides, die beißende Kritik und den Schmerz darüber. Die gute Nachricht ist: Wir können lernen, das Kind in uns zu schützen, zu trösten und seine Bedürfnisse zu erfüllen.

Vielleicht meldet sich das verletzliche Kind und wünscht sich, Musik zu hören, oder es möchte einfach nur wahrgenommen werden. Manchmal kommen auch sehr kindliche Wünsche ins Bewusstsein – Comics lesen, kuscheln oder ganz früh ins Bett gehen. Erfüllen Sie dieser gekränkten Seite von Ihnen diese Wünsche. So kommen Sie in Kontakt mit dem inneren Fürsorgesystem, dabei wird das Wohlfühlhormon Oxytocin freigesetzt und Stress abgebaut. Schenken Sie die Zuwendung und Liebe, die Sie sonst anderen entgegenbringen, sich selbst.

DEN SCHMERZ ANNEHMEN

Wenn Sie sich nach einer Attacke Ihres inneren Kritikers traurig oder verletzt fühlen, machen Sie sich Ihr verletzliches Kind bewusst. Nehmen Sie die Gefühle und Bedürfnisse in diesem Moment ernst. Und wenn Ihnen eine Stimme sagt: »Stell dich nicht so an, du hast keinen Grund, traurig zu sein«, dann ist das wieder der innere Kritiker. Bitten Sie ihn, auf die Seite zu treten, oder stellen Sie die Figur, die Sie von ihm haben, für eine Weile vor die Tür. Erlauben Sie sich, das zu

fühlen, was gerade da ist. Seien Sie verständnisvoll mit sich selbst. Sie können Ihre verletzte Seite begrüßen und ebenfalls mit Worten trösten: »Hallo, es ist in Ordnung, dass du da bist. Wie fühlst du dich gerade? Was kann ich für dich tun?« Versuchen Sie nicht, die Gefühle zu verändern. Öffnen Sie einfach Ihr Herz für das, was da ist. Reagieren Sie mit Mitgefühl, sodass sich dieser verletzte innere Anteil sicher und verbunden mit Ihnen als Erwachsenem fühlt.



FREUNDSCHAFTSDIENST

Ein Ort der Geborgenheit

Vielleicht bemerken Sie, dass die verletzte Seite Angst hat. Es kann dann hilfreich sein, mit ihr an einen sicheren und geborgenen Ort zu gehen.

- Suchen Sie sich in der Vorstellung einen angenehmen Ort, an dem Sie sich geborgen und entspannt fühlen können: vielleicht ein Meeresstrand, eine vertraute Landschaft, eine Höhle im Wald oder auch ein Zimmer.
- Betrachten Sie dieses Bild Ihres sicheren Ortes. Was sehen Sie? Welche Farben sind da und wie ist das Licht? Vielleicht können Sie Geräusche hören? Achten Sie auf den Geruch in der Luft. Erleben Sie mit allen Sinnen Ihren Ort der Ruhe und sprechen Sie von hier aus mit Ihrem inneren Kind. Es darf sich sicher fühlen und alle Angst loslassen.
- Genießen Sie für einige Momente Ihren Ort der Geborgenheit. Bereiten Sie sich dann darauf vor, sich von dort zu verabschieden. Sie wissen, dass Sie jederzeit dahin zurückkehren können.
- Kommen Sie nun mit der Aufmerksamkeit ganz zurück in Ihren Körper und in den Raum, in dem Sie sitzen oder liegen. Strecken Sie sich genüsslich.



Wenn Sie einen solchen Ort mit dem inneren Kind gemeinsam suchen, dann fragen Sie es am besten, was es sich wünscht, und gestalten Sie gemeinsam den Ort, sodass das innere Kind sich wohlfühlt. Seien Sie geduldig und vertrauen Sie auf Ihre Kreativität – es kann ein Fantasieort mit viel Kraft und Magie entstehen.

INNERE HELFER ENTDECKEN

Viele unserer inneren Anteile sind aus negativen Beziehungserfahrungen erwachsen. Wir machen aber selbstverständlich lebenslang auch positive Erfahrungen mit Menschen und wir können sie zur inneren Stärkung nutzen. Es kann eine Freundin sein, die uns anlacht,



FREUNDSCHAFTSDIENST

Ihr starkes Helfsteam

Suchen Sie sich einen oder sogar mehrere innere Helfer, bei denen Sie auftanken und Trost finden können. Es sollten Menschen sein, die Ihnen gute Gefühle bescheren, wann immer Sie an sie denken. Vielleicht fühlen Sie sich von diesen Menschen besonders gut verstanden oder Sie haben eine gute Zeit mit ihnen verbracht. Es kann jemand aus der Gegenwart sein oder auch aus der Vergangenheit. Nehmen Sie sich einen ruhigen Moment und seien Sie neugierig, wer Ihnen dazu einfällt. Welche Gefühle, Bilder, Gedanken und Körperempfindungen tauchen dabei auf? Wählen Sie eine oder mehrere Personen aus, die eine bestimmte Qualität für Sie verkörpern, wie Freundlichkeit, Mitgefühl oder Mut. Es können auch lieb gewonnene Haustiere oder ein Fantasiewesen sein. Nur Eltern oder Partner sollten Sie hierfür nicht nehmen.

- Mit einem solchen inneren Helfer lässt sich auf die unterschiedlichste Weise zusammenarbeiten. So können Sie sich mit ihm ebenfalls in einem imaginieren Zwiegespräch austauschen. Lassen Sie Ihre bisherigen Erfahrungen mit dieser Person dabei ganz lebendig werden. Stellen Sie sich ganz konkret vor, dass dieser Mensch mit Ihnen im Raum ist, Ihnen zur Seite steht und Sie schützt und berät. Spüren Sie die tiefe Verbundenheit zwischen Ihnen beiden. Nehmen Sie die Geborgenheit und Gelassenheit, die Weisheit und Stärke wahr, die von Ihrem inneren Helfer ausströmt?
- Vielleicht wollen Sie etwas Spezielles mit Ihrem Helfer besprechen? Sie können sich mit ihm beispielsweise sehr gut über Ihre Sorgen mit dem inneren Kritiker austauschen und fragen, was der Helfer dazu rät. Erzählen Sie ihm, was Sie bewegt. Reden Sie es sich von der Seele und lassen Sie sich von seiner Antwort überraschen. Lauschen Sie nach innen, welche Botschaft Ihnen auffällt – vielleicht ein Wort, ein Satz, ein Bild oder eine Liedzeile?
- Oder gibt es etwas Konkretes, das Ihr Helfer Ihnen in dieser Angelegenheit sagen sollte, das Sie von ihm einfach gern wissen möchten? Bitten Sie ihn um eine Botschaft, wenn Sie das wollen.
- Gibt es außerdem etwas, was Sie gern von ihm hören würden?
- Genießen Sie in vollen Zügen das Zusammensein mit dieser wohlwollenden und stützenden Instanz in Ihnen.
- Prägen Sie sich diese positive Erfahrung ein, sodass Sie immer wieder darauf zurückgreifen können, wenn Sie etwas Zuspruch brauchen. Spüren Sie ganz bewusst die Gefühle der Stärkung, des Angenommenseins, die Sie im Zusammensein mit dem inneren Helfer wahrnehmen. Sie können jederzeit erneut mit diesem Wesen in Kontakt treten. Können Sie sich vorstellen, dass es zu einem vertrauten Begleiter für Ihr Leben wird? Sie können sich immer wieder mit ihm verabreden, unabhängig davon, ob Sie dem entsprechenden Vorbild in der Außenwelt davon erzählen oder nicht.
- Wenn Sie sich nun innerlich verabschieden und es für Sie passend ist, können Sie sich bei ihm bedanken.



wenn sie uns sieht, oder das Verständnis von einem Kollegen oder früherem Lehrer. Es kann eine freundliche Nachbarin oder eine fürsorgliche Verwandte sein, die uns guttun.

Sie können auch mehrere innere Helfer wählen. Bei einem dieser Wesen erfahren Sie dann vielleicht Trost und Geborgenheit und ein anderer unterstützt Sie dabei, mutig eine neue Aufgabe in Angriff zu nehmen. Es kann auch Partner für besondere Lebenssituationen geben, in denen Sie Unterstützung benötigen, beispielsweise für das Gespräch mit dem Vorgesetzten oder den Umgang mit Sterben und Tod.



PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN

Claudias Helfer

Sicher erinnern Sie sich an Claudia und ihren inneren Kritiker, der immer dann laut wurde, wenn es um ihre Figur und ihre Kleidung, ganz allgemein um ihr Aussehen ging. Sie wählte als innere Helferin ihre langjährige Freundin Karolin. Sie sieht sie nur ein- oder zweimal im Jahr, aber sie fühlt sich von ihr angenommen. Wenn die beiden sich treffen, ist sofort eine tiefe Vertrautheit und Verbundenheit da. In ihrer Gegenwart braucht Claudia nicht über Kleidung, Frisur oder ihre Augenringe nachzudenken. Sie kann einfach sie selbst sein, egal, ob sie gerade einen guten oder einen schlechten Tag hat.

Sie lädt Karolin also regelmäßig innerlich zu einem Gespräch zu sich ein. Bei dieser Übung zum inneren Helfer fällt ihr dann immer ein, wie sie von ihrer Freundin strahlend begrüßt und in die Arme genommen wird. Sie genießt das einfach ganz bewusst. Wenn sie später wieder einmal an sich selbst zweifelt, dann stellt sie sich vor, dass Karolin ihr zur Seite steht. Sie hört die Worte der Freundin: »Du bist so ein wunderbarer Mensch, du brauchst nicht an dir zu zweifeln. Ich mag dich so, wie du bist.«

KONTROLLE VERLIEREN, LEICHTIGKEIT GEWINNEN

Unser innerer Kritiker verdirbt uns oft die Leichtigkeit, die Freude und den spielerischen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens. Spontaneität und Improvisation sind für ihn schwer auszuhalten, ihm geht es um Kontrolle und Bewertungen.

Versuchen Sie deswegen, gerade wenn Sie einen starken Kritiker in sich tragen, Räume zu schaffen, in denen Spiel, Spaß und Spontaneität möglich sind. Gemeinsam mit Kindern, Katzen und Hunden geht das am leichtesten, denn sie sind Meister darin. Lassen Sie sich anstecken, spielen Sie mit, erlauben Sie sich herumzutoben, auch wenn mal die Hose dreckig oder ein Glas umgeschüttet wird.

IM FLOW DAS LEBEN GENIESSEN

Erlauben Sie sich, das spontane Glück des Augenblicks zu erleben, das nicht erarbeitet oder vorbereitet werden muss. Entdecken Sie es beim Schlendern durch den Wald oder über eine Wiese. Entdecken Sie die Verspieltheit und die spontane Schönheit eines Regenbogens oder der Abendsonne. Besuchen Sie vielleicht sogar einen Improvisations- oder einen Malkurs. Fangen Sie an, laut zu singen, unter der Dusche oder im Auto. Tanzen Sie im Regen oder holen Sie mal wieder die alten Jugendbücher und Spiele vom Dachboden. Greifen Sie zu dem Musikinstrument, das irgendwo in der Ecke verstaubt.

Wenn Ihr innerer Kritiker in solchen Situationen auftritt, bitten Sie ihn, beiseitezugehen, und erinnern sich selbst ebenso wie ihn daran, dass Sie ein Recht haben, glücklich und fröhlich zu sein. Es ist das Geburtsrecht aller Menschen. Erinnern Sie sich immer wieder daran: Sie dürfen Spaß haben! Sie haben ein Recht auf Freude und Genuss. Sie dürfen jetzt glücklich sein. Fragen Sie sich dabei: Was macht Sie eigentlich leicht und froh? Bei welchen Aktivitäten erleben Sie Ihre spielerische Seite? Mit wem lachen Sie am meisten?

Schluss mit Selbstsabotage!

KENNEN SIE DAS: Eine innere Stimme kritisiert Sie maßlos oder macht aus jeder Kleinigkeit eine Katastrophe? Höchste Zeit, solche inneren Saboteure zu entlarven und einen konstruktiven Umgang mit ihnen zu finden: Machen Sie sich diese Feinde im eigenen Kopf zu Freunden – mit den wirkungsvollsten Übungen aus Verhaltenstherapie und Achtsamkeitsforschung.

So werden Sie zum liebevollen Alphanier im eigenen Inneren, lösen die Handbremse und gestalten ungestört das Leben, das Sie immer wollten.



WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-4268-9



9 783833 842689

€14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de

G|U