

1 | DEN INNEREN KRITIKER VERSTEHEN



Hinter jedem starken inneren Kritiker stehen alte, biografisch erworbene Verletzungen. In dieser ersten Kategorie geht es darum, die Hintergründe dieser Wunden zu erkennen, die Funktionen des inneren Kritisierens zu verstehen und beides akzeptieren zu lernen.

Die Karten der Kategorie „Den inneren Kritiker verstehen“ im Überblick:

Nr.	Titel	Ziele
1.1	Was ist Deine Absicht?	Sich über die eigenen Ziele und Bedürfnisse klarwerden
1.2	Höher, schneller, weiter?	Den eigenen Drang zur Selbstoptimierung erkunden
1.3	Was ist ein innerer Kritiker überhaupt?	Einen Zugang zu den inneren Persönlichkeitsanteilen finden
1.4	Die Wurzeln des inneren Kritikers I	Prägende Botschaften von Bezugspersonen aufdecken
1.5	Die Wurzeln des inneren Kritikers II	Gesellschaftliche Einflüsse analysieren
1.6	Der wahre Kern	Den wahren Kern einer Kritik überprüfen
1.7	Der innere Kritiker als Antreiber	Verstehen, wann und warum der innere Kritiker ein Antreiber ist
1.8	Hilfreiche innere Antreiber	Gute Seiten und Funktionen des inneren Antreibers entdecken
1.9	Der innere Kritiker als Perfektionist	Den eigenen Perfektionismus hinterfragen
1.10	Der innere Kritiker als „der Angepasste“	Stärke und Zweck des eigenen Angepasstseins überprüfen
1.11	Der innere Kritiker als äußerer Kritiker und Ankläger	Das eigene Anklagen hinterfragen und (Mit-)Verantwortung klären
1.12	Die Funktionen des inneren Kritikers	Verstehen, warum der innere Kritiker in Erscheinung tritt
1.13	Psychologische Grundbedürfnisse	Exzessive Verhaltensweisen hinterfragen
1.14	Plananalyse zum inneren Kritiker	Grundbedürfnisse hinter eigenen Verhaltensmustern erkennen
1.15	Grenzen akzeptieren?!	Grenzen und Grenzüberschreitungen aufdecken
1.16	Die Spiegelübung	Sich Wertschätzung schenken – toxische Glaubenssätze entmachten
1.17	Positive und negative Konsequenzen	Herausfinden, ob eigene Grundannahmen förderlich oder schädlich sind



WAS IST DEINE ABSICHT?

ZIELE | Sich über die eigenen Ziele und Bedürfnisse klarwerden

Schreibe oder male auf ein Blatt Papier oder in ein Journal, das Du vielleicht für die Arbeit mit diesen Karten anlegen möchtest, welche Absicht Du mit der Beschäftigung mit diesen Karten verfolgst. Was möchtest Du *zum Positiven verändern*?

Ein Beispiel: Kürzlich berichtete eine Patientin von mir, dass sie darunter leide, wie rigoros sie im Umgang mit sich selbst sei. Als Gegenmaßnahme habe sie beschlossen, immer dann, wenn Sie zu streng mit sich sei, etwas wie „Du bist schon o.k.!“ zu sich zu sagen – selbst wenn sie noch nicht zu 100 Prozent daran glaube.

Achtung: Wenn Du merken solltest, dass Du mit diesem Set negative Gefühle *loswerden*, ja *verbannen* möchtest, muss ich Dich enttäuschen. Das Unterdrücken der Gefühle wird sie eher noch stärker werden lassen.

Du könntest stattdessen aber lernen, Dich mithilfe des Sets *sinnvoller um sie zu kümmern*. Auf dass sie sich beruhigen. Je eher Du diesen Prozess als eine Reise ansiehst, desto schneller kannst Du Dich vom allzu verbissenen Verfolgen von Zielen lösen und schneller ankommen: bei Dir selbst.



HÖHER, SCHNELLER, WEITER?

ZIELE | Den eigenen Drang zur Selbstoptimierung erkunden

Nimm Dir etwas Zeit, über diese Fragen nachzudenken:

1. Gibt es Bereiche, in denen Du alles (perfekt) im Griff haben möchtest? In denen Kontrolle extrem wichtig für Dich ist?
2. Gibt es Bereiche, in denen Du überzeugt bist, dass *nur Du* die entsprechenden Aufgaben oder Projekte zufriedenstellend meistern kannst? Sei ehrlich zu Dir! 😞
3. Muss es im Beruf oder auch im Privaten für Dich höher, schneller, weiter (im Sinne einer ständigen Selbst- und Fremdoptimierung) sein? Oder versuchst Du zum Beispiel, Dein Aussehen oder Deine Statussymbole immer mehr aufzupolieren?

Beantworte diese Fragen am besten schriftlich!



WAS IST EIN INNERER KRITIKER ÜBERHAUPT?

ZIELE | Einen Zugang zu den inneren Persönlichkeitsanteilen finden

Alle Menschen machen die Erfahrung, zwei (oder mehr) „Seelen in ihrer Brust“ zu haben. Oder das sprichwörtliche „Engelchen und Teufelchen“. Soll ich es bei einem Stück Kuchen belassen oder ein zweites nehmen? Mache ich heute Abend Sport oder schaue ich fern? Spreche ich meinen Chef wegen der Gehaltserhöhung an oder vermeide ich es lieber? Und bezogen auf den inneren Kritiker: Ist es für heute „gut genug“ oder muss ich noch mehr leisten? In allen Beispielen sind verschiedene innere (Persönlichkeits-)Anteile aktiv.

Impuls:

1. Zeichne auf ein Extrablatt oder in Dein Journal zwei Strichmännchen oder Figuren.
2. Überlege, in welchem Bereich (oder welchen Bereichen) Du sehr streng mit Dir bist (z. B. bei Deinen beruflichen Leistungen, Deinem Aussehen oder etwas anderem). Diese Strenge wird durch Figur 1 symbolisiert.
3. Gib dieser Figur einen Namen (wie „der innere Kritiker“ oder „die Strenge“) und schreibe drei typische überkritische Sätze dieses Persönlichkeitsanteils auf: „Das muss aber noch besser werden!“ Oder: „Das war wieder nicht gut genug!“
4. Überlege Dir, welcher andere innere Anteil vom inneren Kritiker angegriffen wird. Ist es Deine „genießende“ Seite (die mit dem Kuchen) oder eine ängstliche Seite, die der innere Kritiker tadelt?
5. Nachdem Du das festgelegt hast, gehe Schritt 3 auch für Figur 2 durch. Schreibe drei typische Sätze für z. B. die genießende („Ich habe mir das verdient!“) oder die ängstliche Seite („Ich traue mich einfach nicht!“) auf.
6. Notiere Deine Gedanken, Gefühle und Beobachtungen beim Schreiben.





DIE WURZELN DES INNEREN KRITIKERS I

ZIELE | Prägende Botschaften von Bezugspersonen aufdecken

www.juenermann.de/
kritiker_1-4

Wir kommen nicht mit inneren Kritikern oder inneren Antreibern auf die Welt. Sie entwickeln sich durch prägende Bezugspersonen und deren Botschaften an uns. Diese werden häufig *explizit* mit Worten und Taten, oft aber auch *implizit* (aber ebenso wirksam), durch das Lernen am Modell unserer Bezugspersonen vermittelt. Wenn zum Beispiel meine Mutter sich stets für alle aufopferte, reichte es völlig aus, sie dabei zu beobachten, um dieses Verhalten implizit zu lernen.

Welche Bezugsperson(en) hat (haben) mir die selbstkritische, mich antreibende Haltung (bewusst oder unbewusst) durch ihr Verhalten vermittelt? Online findest Du eine Vorlage zum Eintragen Deiner Ideen.

Welche Bezugsperson(en) vermittelte(n) Botschaften, wie ich zu sein habe?	Wie lautete die Botschaft?
Meine Mutter	Vermittelte mir (<i>explizit oder als Vorbild</i>), immer alles perfekt machen zu müssen.

Hier geht es nicht um ein „Runtermachen“ der Eltern oder anderer Menschen, sondern um ein nüchternes Aufdecken der Wurzeln des inneren Kritikers, um diesen mehr und mehr verstehen und hinterfragen zu können.





ZIELE | Gesellschaftliche Einflüsse analysieren

www.juetermann.de/
kritiker_1-5

Die Entwicklung des inneren Kritikers wird durch Vorbilder und Erfahrungen in Beziehungen geprägt. Dazu können auch gesellschaftliche Einflüsse gehören. Viele Botschaften, die uns die Gesellschaft vermittelt, sind gut und nützlich. Sie helfen uns beim Zusammenleben und „regeln“ in Form von Werten, wie wir miteinander umgehen. Zugleich berichten viele Frauen z. B. vom Druck, gleichzeitig eine 1) leistungsstarke Arbeitnehmerin, 2) ggf. perfekte Mutter, 3) vorbildliche (Schwieger-)Tochter, 4) tolle Liebhaberin/ Partnerin ... usw. sein zu müssen. Und Männer befinden sich häufig in einem Spannungsfeld, ein tougher, irgendwie „klassisch-männlicher“, im selben Moment aber auch sensibler moderner Mann und kümmernder Vater sein zu müssen.

Impuls: Notiere Deine Ideen, welche gesellschaftlichen Einflüsse durch wichtige Bezugspersonen (in Schule, Uni, Kirche, Verein ...) Deine innere Kritik gespeist haben könnten.

Welche gesellschaftlichen Einflüsse vermittelten Erwartungen, wie ich zu sein habe?	Wie lautete die Botschaft?
<i>Eine Lehrerin</i>	<i>Erwartete, immer lieb zu sein, immer alles richtig zu machen.</i>