

Freundschaft mit dem inneren Kritiker schließen

Frauke Niehues & Gita Benaguid (Hrsg.)

E-Book inside



Online-Material

BORIS PIGORSCH

FREUNDSCHAFT MIT DEM INNEREN KRITIKER SCHLIESSEN

Frauke Niehues & Ghita Benaguid (Hrsg.)



 www.junfermann.de

 blogweise.junfermann.de

 www.facebook.com/junfermann

 twitter.com/junfermann

 www.youtube.com/user/Junfermann

 www.instagram.com/junfermannverlag

Boris Pigorsch

Freundschaft mit dem inneren Kritiker schließen

Frauke Niehues & Ghita Benaguid (Hrsg.)



Junfermann Verlag Paderborn

2023

Copyright: © Junfermann Verlag, Paderborn 2023

Covermotiv: © Till Laßmann (<https://till-lassmann.de/>)

Covergestaltung, Satz & Layout: Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7495-0372-8

Dieses Kartenset erscheint parallel als E-Box. ISBN 978-3-7495-0456-5 (PDF)

Für Goddels, Flori und Coco – in Liebe

Inhalt

1. Wie Du dieses Kartenset am besten für Dich nutzt.....	7
2. Frieden mit dem inneren Kritiker schließen – aber wie?.....	16
3. Was Dir dieses Kartenset bietet	18
3.1 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Elemente: Lernen, das Leben schöner zu machen	19
3.2 Hypnotherapeutische Elemente: Zugang zu inneren Ressourcen finden	21
3.3 Achtsamkeitsbasierte Elemente: Bewusstsein schaffen für den (Glücks-)Moment	23
3.4 Elemente der Arbeit mit inneren Anteilen/Ego-States: Engelchen und Teufelchen versöhnen	25
4. Auch der innere Kritiker hat (oft) „gute Gründe“: Psychologische Grundbedürfnisse	27
Danksagungen.....	30
Literaturverzeichnis	31
Anlaufstellen bei zusätzlichem Unterstützungsbedarf	32
Über den Autor.....	33
Über den Illustrator	33
Über die Herausgeberinnen der <i>Kompetenz!Box</i> -Reihe.....	34

1. Wie Du dieses Kartenset am besten für Dich nutzt

1

2.6

3

Den inneren Kräftefließen beobachten

2

SELBSTGESPRÄCHE ANALYSIEREN

ZIELE | Die Qualität innerer Selbstgespräche überprüfen



Beobachte heute, wie Du in Gedanken mit Dir sprichst. Habe ein Notizbuch in Deiner Tasche, um besonders auffällige positive („Los geht's!", „Das wird schon!", „Wir kriegen das hin!", „Ich sehe gut aus!") und negative Selbstgespräche („Du schaffst das nie!", „Wieder das alte Schema, du kommst da nie raus!") zu notieren.

Gedanke im Selbstgespräch	Gefühlsreaktion	Verhalten
„Du schaffst das nie!"	Panik, Traurigkeit	viel essen als Trost
„Ich sehe gut aus!"	Stolz, Freude	gerade Körperhaltung, Lächeln

Was fällt Dir auf? Was ziehst Du für Schlüsse aus der Übung?

PS: es ist normal, viele (auch negative) Gedanken als Reaktion auf verschiedenste Ereignisse am Tag zu haben. Die Frage ist nur, wie wir a) mit den Ereignissen und b) mit den Gedanken und Bewertungen umgehen wollen. Merke: Gedanken sind eine Realität, aber nicht die Wahrheit.

1 Kartennummer

So bleibt Dein Kartenset geordnet und Du kannst die benötigte Karte anhand der folgenden Übersichtstabelle schnell finden.

Die Reihenfolge bedeutet nicht, dass Du die Übungen und Impulse nacheinander durchführen bzw. lesen musst. Jede Karte steht für sich und Du kannst sie bedarfsorientiert kombinieren.

Meiner Erfahrung nach macht es zwar Sinn, die Karten „chronologisch“ durchzugehen, um sich so das Verständnis für das Thema und die Zusammenhänge nach und nach zu erschließen. Aber sicherlich kann man auch einzelne Karten überspringen oder früher eine Trance hören. Und wenn Dich ein Thema spontan anspricht, dann schaue Dir die zugehörigen Karten ruhig direkt einmal an.

② Oberthema

Die Übungen und Impulse sind folgenden Oberthemen zugeordnet:

1. Den inneren Kritiker verstehen
2. Den inneren Kritiker beobachten und sich von ihm distanzieren
3. Ein hilfreiches Mindset aufbauen – Verzerrungen im Denken verändern
4. Selbstmitgefühl fördern
5. Bedürfnisse und Gefühle ausdrücken und Ressourcen entdecken
6. Durch Achtsamkeit Ruhe und Regeneration erfahren
7. Der Selbstfürsorge Priorität geben

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
1.1	Was ist Deine Absicht?	Den inneren Kritiker verstehen	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 prüfen	
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	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
1.13	Psychologische Grundbedürfnisse	Den inneren Kritiker verstehen	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	
2.1	Ein Protokoll zur inneren Kritik/zum inneren Antreiber	Den inneren Kritiker beobachten und sich von ihm distanzieren	Einen Überblick gewinnen, was innere Kritik auslöst	
2.2	Emotionale Sackgasse		Alternativen zur inneren Kritik ausprobieren	
2.3	Wovon bin ich abhängig?		Die eigenen Abhängigkeiten kritisch hinterfragen	
2.4	Eine Alternative zum Erdulden von Kritik		Sich von innerer Kritik abgrenzen	
2.5	Der innere Beobachter		Eine hilfreiche innere Distanz zu belastenden Gedanken und Gefühlen schaffen	
2.6	Selbstgespräche analysieren		Die Qualität innerer Selbstgespräche überprüfen	
2.7	Abhängiges und bedingungsloses Selbstwertgefühl		Herausfinden, ob das eigene Selbstwertgefühl an zu erfüllende Bedingungen geknüpft ist	
2.8	Den inneren Kritiker weniger ernst nehmen		Hilfreiche Selbstaffirmationen kennenlernen und erproben	
2.9	Ein Fallbeispiel		Lernen, dem inneren Kritiker zu widersprechen	
2.10	Mein Einflussbereich		Ein realistisches Bild vom eigenen Einflussbereich erhalten	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
3.1	Akzeptieren oder beeinflussen	Ein hilfreiches Mindset aufbauen – Verzerrungen im Denken verändern	Eigene Einflussbereiche erkennen und aktiv werden	
3.2	Hilfe aus der Zukunft		Zugang zur inneren Weisheit finden	
3.3	Es liegt in unserer Macht		Positiv-pragmatisch an Lösungen arbeiten lernen	
3.4	Die Sache mit den Erwartungen		Die eigenen Erwartungen auf den Prüfstand stellen	
3.5	Eine Weggabelung		Bewusstmachen der ureigenen Verantwortung und der eigenen (ehrlichen) Absicht	
3.6	Ein neuer Tag beginnt		Sich schon morgens für ein positives Mindset entscheiden	
3.7	Idealbild und reales Bild		Erwartungen auf ein realistisches Maß herunterschrauben	
3.8	Für wen trage ich Verantwortung?		Eine gute Balance zwischen Selbstverantwortung und Verantwortung für andere finden	
3.9	„Giftsätze“ entmachten		Rigorese innere Leitsätze relativieren	
3.10	Schwarz und Weiß		Schubladendenken reduzieren	
3.11	Zufrieden mit dem Hier und Jetzt		Wertschätzung und Dankbarkeit in sein Leben einladen	
3.12	Sinn erleben		Herausfinden, wer und/oder was dem Leben Sinn gibt	
4.1	Selbstmitgefühl: Mir freundlich(er) begegnen	Selbstmitgefühl fördern	Nachspüren, welche Auswirkungen Nachsicht mit sich selbst hat	
4.2	Drei Wege zu mehr Selbstmitgefühl		Zugang finden zur Selbstmitgefühlspraxis	
4.3	Ein Protokoll zum liebevollen Begleiter		Lernen, sich mit wohlwollenden Botschaften liebevoll zu begleiten	
4.4	Der Weg des Verzeihens		Lernen, schmerzhaft Gefühle zuzulassen und anzuerkennen	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
4.5	Der Morgen der Versöhnung	Selbstmitgefühl fördern	Wege zur Aussöhnung mit sich selbst ausprobieren	
4.6	Ab heute anders		Nach Verfehlungen und „Fehlritten“ handlungsorientiert bleiben	
4.7	„Dir“ und „mir“ verzeihen		Der „inneren Ansprache“ nachfühlen	
4.8	Ruhe in emotionalen Stürmen spüren		Lernen, trotz starker Gefühle zentriert zu bleiben	
4.9	Hand aufs Herz		Intensive Gefühle und das eigene Nervensystem regulieren	
4.10	Liebe, Wärme, Zuneigung auch für mich		Sich selbst mit Freundlichkeit begegnen	
4.11	Was mag ich an mir?		Sich der eigenen Stärken und Erfolge bewusst(er) werden	
4.12	Das Gasthaus		Lernen, Gefühle anzunehmen	
4.13	Warum Liebe?		Reflexionen über die (Selbst-)Liebe anstellen	
5.1	Hilfreiche Bilder aufsteigen lassen		Bedürfnisse und Gefühle ausdrücken und Ressourcen entdecken	Sich selbst mithilfe positiver innerer Bilder stärken und aufrichten
5.2	Kraftorte	Positive Energie tanken		
5.3	Der innere Kritiker – mit Hut und Federboa	Den inneren Kritiker mit Humor entmachten		
5.4	Zeichne Deine Backsteinmauer	Den Blick weiten auf unsere vielen Stärken und guten Eigenschaften		
5.5	Unzufriedenheit unter der Lupe	Die Bedürfnisse hinter der Unzufriedenheit erkennen		
5.6	Erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse	Eigene Bedürfnisse hinter starken Gefühlen ausmachen		
5.7	Die Bedürfnisliste	Nachspüren, ob und welche Bedürfnisse zu wenig Beachtung finden		

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
5.8	Was macht Dich fröhlich?	Bedürfnisse und Gefühle ausdrücken und Ressourcen entdecken	Die leichte Seite des Lebens wiederentdecken	
5.9	Ein Brief zur Klärung		Klärung eigener Gefühle	
5.10	Was vermisst Du?		Mit negativen Gefühlen und unerfüllten Bedürfnissen besser umgehen lernen	
5.11	Selbstmitleid schadet		Wege aus dem Selbstmitleid finden	
5.12	Das Wut-Thema		Ein neues „Wut-Verhalten“ einüben	
5.13	Innere Barrieren überwinden		Verstehen, warum man sich oft selbst im Weg steht	
6.1	Besenstrich für Besenstrich	Durch Achtsamkeit Ruhe und Regeneration erfahren	Die Konzentration bündeln und auf eine einzige Aufgabe fokussieren, Multitasking bewusst vermeiden	
6.2	Jeder Schritt ist Leben – die Gehmeditation		Aus dem Gedankenkarussell aussteigen und im Hier und Jetzt verweilen	
6.3	Entschleunigung in der Natur		Entschleunigung	
6.4	In guter Gesellschaft		Aktiv in Beziehung gehen und sich gut aufgehoben fühlen	
6.5	Yoga Nidra		Tiefenentspannung	
6.6	5-4-3-2-1 – eine Übung für Grübelmomente und bei starker Anspannung		Starke innere Unruhe bewältigen; Selbstwirksamkeitserleben fördern	
6.7	Vom Kopf zum Körper		Grübeleien stoppen, den Körper wieder bewusst wahrnehmen	
6.8	Du bist mehr		Starke Gefühle regulieren	
6.9	Notice that you're hooked and pause		Innehalten und wahrnehmen, was ist, statt in blinden Aktionismus oder gewohnte Automatismen zu verfallen	
6.10	Die Atemmeditation		Mir durch Achtsamkeit und Innehalten Selbstfürsorge schenken	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
6.11	Yoga mit Minka Hauschild	Durch Achtsamkeit Ruhe und Regeneration erfahren	Durch sanfte Bewegungen Ruhe erfahren und sich zentrieren	
6.12	Die Dankbarkeitstrance		Dankbarkeit zelebrieren	
6.13	Aufmerksam zuhören		Konzentriert und präsent sein; Beziehungen stärken	
7.1	Selbstverantwortung übernehmen	Der Selbstfürsorge Priorität geben	Erste Zugänge zu mehr Selbstfürsorge erleben	
7.2	Die Blitz-Atem-Entspannung		Schnell in die Entspannung finden – eine „Erste Hilfe“-Übung	
7.3	Sanft oder klar-beschützend?		Neben dem inneren Kritiker einen inneren Beschützer etablieren	
7.4	Positive Aktivitäten einplanen		Sich wirklich Zeit nehmen für sich	
7.5	Fürsorge für andere ist Fürsorge für mich		Soziale Verbundenheit aktiv herbeiführen	
7.6	Genussmomente zelebrieren		Wieder genießen lernen	
7.7	Handle entgegen Deiner schädlichen Muster		Sich gegen dysfunktionale Schemata stellen, das Gegenteil tun und die positive Wirkung spüren	
7.8	In Beziehung gehen		Neue Perspektiven einnehmen mithilfe anderer	
7.9	Kleider machen Leute		Spüren, was einem guttut, und dazu stehen	
7.10	Mit Blick auf das Positive		Den Blick schärfen für kleine Erfolge	
7.11	Dies ist Dein Lied!		Sich auch mit den Sinnen bewusst auf Stärkendes konzentrieren	
7.12	Anderen eine Freude machen		Die Aufmerksamkeit auf andere richten	
7.13	Für andere da sein		Den Fokus auf das Miteinander legen; spüren, wie gut es tut, (in einem gesunden Maß) für andere da zu sein	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
7.14	Das „Kritikerinterview“	Der Selbstfürsorge Priorität geben	Mit dem inneren Kritiker Freundschaft (oder zumindest Waffenstillstand) schließen	
7.15	Fortsetzung: Das „Kritikerinterview“		s. o.	
7.16	Für den Notfall		Strategien für akute Krisen zur Hand haben	
Mein persönliches „Freundschaftsrezept“ für den inneren Kritiker				

③ Icons und QR-Code

Diese zeigen an, welche Zusatzmaterialien Dir zur Verfügung stehen. Um möglichst alle Sinne anzusprechen, kannst Du multimediale Tools nutzen:



Es steht ein Video mit Yoga-Anleitungen zur Verfügung.



Du findest eingeleseene Trancen als Bonusmaterial.



Arbeitsblätter und Handouts: Die zur Verfügung stehenden PDFs können in beliebiger Größe und natürlich so oft Du willst ausgedruckt werden.



Der QR-Code bietet einen schnellen und direkten Zugriff auf die Zusatzmaterialien. Eine Kurz-URL neben dem QR-Code ermöglicht die schnelle Nutzung am Computer.

Den Gesamtüberblick über alle Materialien findest Du unter

➤ https://www.junfermann.de/kritiker_uebersicht

Sicherheitshinweise

Falls Du eine Trance nutzt, beachte bitte, dass Trancen den Bewusstseinszustand verändern. Trancen dürfen deshalb nicht während Tätigkeiten, die Aufmerksamkeit erfordern (z. B. Autofahren), gehört werden. Falls eine Trance mit unangenehmen Phänomenen einhergeht, kann sie jederzeit unterbrochen werden. Man kann in diesem Fall die Entspannung zurücknehmen, indem man z. B. die Muskeln anspannt und sich wieder auf die Außenreize konzentriert. Die Anwendung der Trancen im Rahmen der *Kompetenz/Box* erfolgt auf eigene Verantwortung, der Autor und der Verlag übernehmen keine Haftung.

Wichtig: Wenn Du merkst, dass Dir zusätzlich zu diesem Kartenset eine persönliche Unterstützung guttäte, kümmere Dich bald um Hilfe und Begleitung. Am Ende des Booklets finden sich einige Anlaufstellen.

Zum Sprachgebrauch

Diese Box ist sowohl für alle psychologisch Interessierten geeignet als auch für therapeutisch tätige Kolleg:innen. Letztere können die Inhalte der Box wiederum sowohl in der Selbsterfahrung, Supervision oder Intervision für sich selbst als auch in der Arbeit mit ihren Patient:innen nutzen.

Gerne möchte ich das „Du“ als Anredeform nutzen, um die Inhalte direkter an alle Interessierten zu richten.

Der besseren Lesbarkeit halber habe ich auf das Gendern verzichtet und gebrauche die männliche Form, wobei ich aber selbstredend auch das weibliche und diverse Geschlecht miteinbeziehen möchte und weiß, dass es nicht nur den „inneren Kritiker“, sondern auch innere Kritikerinnen gibt. Hier bitte ich um Verständnis.

2. Frieden mit dem inneren Kritiker schließen – aber wie?

Vor vielen Jahren wurde Thich Nhat Hanh, Zen-Meister und Friedensaktivist, einmal in seinem Kloster Plum Village in Frankreich gefragt, wie man sich selbst lieben könne (2014). Er antwortete, dass man als Erstes achtsam einatmen könne, um sich bewusst zu werden, einen Körper zu haben. Denn vor lauter Stress, Arbeit und auch dem Suchen nach etwas Unspezifischem in der Zukunft würden wir unseren wertvollen Körper völlig vergessen.

Viele Menschen leiden dieser Tage, in diesen Zeiten voll von Unsicherheit und Ungewissheit, unter Schmerzen, Schlafproblemen, psychosomatischen Beschwerden und auch psychischen Belastungen. Kommt Dir das bekannt vor? Dem einen oder anderen mag es sehr simpel vorkommen, Thich Nhat Hanhs Rat zu befolgen, „einfach nur“ zu atmen, als ob das alle Probleme lösen könnte. Und doch liegt einer der Schlüssel zu mehr Gesundheit, Zufriedenheit und Stabilität darin, den eigenen Körper (und damit auch die Seele) mehr zu achten, ihm mehr (Selbst-)Liebe zu schenken. Nehmen wir an, dass Du Dich heute einen Moment hinsetzt und dem Drang widerstehst, noch mehr zu arbeiten, noch mehr Medien zu konsumieren oder noch „eine Schippe“ draufzulegen. Stattdessen setzt Du Dich an einen guten Platz und atmest ruhig ein (und aus) und schenkst Dir und Deinem Körper so etwas Wertschätzung und Fürsorge. Wie fühlt sich das an? Manche mögen dann erst die starke Unruhe spüren, die sie verdrängt haben, was sehr unangenehm sein kann. Viele Gedanken könnten durch den Kopf rasen („Was alles noch zu tun ist!“), wenn Du diese Atemübung ausprobierst. Und doch hörst Du in diesem Moment auf wegzulaufen und kümmerst Dich um Deinen Körper, um Deine Regeneration und Genesung, um ein Ganzwerden im Sinne einer Integration auch der verletzten, vernarbten oder dunklen Anteile Deiner Selbst.

Denn immer da, wo Menschen ihre eigene Schwäche, ihre Fehlerhaftigkeit, ihr Empfinden von Minderwertigkeit oder Leere (zu) stark verdrängen, sei es mit zu vielen Projekten, zu viel Sport, zu viel Alkohol, zu viel Neid oder Medienkonsum, kommt es zur Abspaltung ihres Kummers und auf lange Sicht zu einer Verschlimmerung der alten Verletzungen. Der berühmte Schweizer Psychiater und Psychoanalytiker Carl Gustav Jung formulierte es in einem berühmten Zitat einmal so: „Wer zugleich seinen Schatten und sein Licht wahrnimmt, sieht sich von zwei Seiten, und damit kommt er in die Mitte“ (Jacobi, 1957, S. 142). Menschen sind Schatten und Licht, sind stark und schwach, und keiner muss sich dafür schämen. Wenn es gelingt, Selbstfürsorge für die eigene Psyche und den Körper (etwas mehr) zu priorisieren, dann kann das wie der berühmte Balsam auf der Seele sein. Dann können wir uns nach und nach annehmen, wie wir sind: weder besser noch schlechter als andere Menschen, weder total großartig noch komplett minderwertig, sondern einfach menschlich, mit Stärken und Schwächen versehen. Wichtig dabei ist, dass jeder tief in sich drin am besten weiß, welche Bestandteile der eigene Balsam benötigt. Dies kann niemand besser

beurteilen als wir selbst. Aber Anregungen und Impulse, um herauszufinden, welche Zutaten unterstützend sein könnten, welche Inhaltsstoffe anderen Menschen schon halfen, welche Wirkstoffe Du in der Vergangenheit selbst schon als wohltuend erlebt hast, wirst Du in dieser Box finden.

3. Was Dir dieses Kartenset bietet

Diese *Kompetenz!Box* vereint:

1. Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie (vgl. Abschnitt 3.1),
2. Elemente der Hypnotherapie (vgl. Abschnitt 3.2),
3. eine Grundhaltung und Übungen aus der achtsamkeitsbasierten Psychotherapie (vgl. Abschnitt 3.3),
4. viele Ansätze aus der Arbeit mit inneren Anteilen beziehungsweise der Ego-State-Therapie (vgl. Abschnitt 3.4) sowie
5. das Zusammenführen dieser Ansätze mit der Psychologie elementarer psychologischer Grundbedürfnisse nach Klaus Grawe (vgl. Kapitel 4).

Um diese verschiedenen und doch in ihrem Zusammenwirken sehr stimmigen Zutaten gut einordnen zu können, sollten wir sie uns einmal in Kürze anschauen. Dabei kann hier nicht auf alle Aspekte und wissenschaftlichen Hintergründe eingegangen werden. Dies würde den Rahmen dieses Kartensets, das sich der (alltags-)praktischen Vermittlung hilfreicher Methoden verschrieben hat, sprengen. Aber ein erster Überblick über die Komponenten der Karten schafft nicht nur den nötigen Wissenshintergrund, sondern motiviert hoffentlich auch zum Ausprobieren, sodass Du am Ende Dein ganz persönliches „Rezept“ zusammenstellen kannst mit den „Inhaltsstoffen“, die sich für Dich bewährt haben.

Die Karte „Mein persönliches ‚Freundschaftsrezept‘ für den inneren Kritiker“ am Ende dieses Kartensets soll Dir helfen, die für Dich wertvollsten Impulse, wie Du in Zukunft besser und versöhnlicher mit Deinem inneren Kritiker leben kannst, zusammenzustellen. Diese Karte soll auch eine Erinnerungsstütze sein, die Du herausholen kannst, wann immer Du zu hart mit Dir ins Gericht gehst. Sie kann prophylaktisch eingesetzt werden, um ein zu hohes Spannungsniveau zu verhindern. Wie eine Art Bremse, die Du rechtzeitig betätigen kannst, bevor es zu heftig wird. Hänge sie Dir gerne auf, sodass Du sie immer wieder siehst.



Das hilft mir, den inneren Kritiker zu verstehen:

Diese Menschen oder Tiere stärken mich:

So kann ich ihn beobachten und Distanz schaffen:

Selbstfürsorge übe ich in realistischem Umfang, indem ich ...

Dieses konkrete Mindset (Leitsatz) hilft mir, dem inneren Kritiker zu begegnen:

Diese inneren Bilder entspannen mich und geben mir Stärke:

Selbstmitgefühl spüre ich, wenn ...

Achtsamkeit im Alltag übe ich genau dann, wenn ...

3.1 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Elemente: Lernen, das Leben schöner zu machen

Die kognitive Verhaltenstherapie gehört zu den am besten untersuchten und effektivsten Therapieverfahren. Studien bestätigten die Wirksamkeit für die Behandlung vieler Störungsbilder (z. B. Reinecker 2005; Margraf & Schneider 2009). Zentral ist die Annahme, dass problematische Verhaltensweisen (wie ängstliches Vermeidungsverhalten, Wutausbrüche, das Aufschieben von unangenehmen Aufgaben, auch starke Selbstkritik und vieles andere mehr) durch Lernerfahrungen als Kind, Jugendlicher und Erwachsener erworben wurden. Dies bedeutet, dass sich das Kind im Elternhaus oder in anderen Umgebungen dieses Verhalten entweder abgeschaut hat (als „Modelllernen“) oder es anders, beispielsweise durch direkt geäußerte Regeln und Normen, vermittelt bekommen hat. Sicherlich können dabei neben den Lernerfahrungen auch unbewusste (familiäre) Konflikte, Traumata über Generationengrenzen hinweg oder biologische wie genetische Einflüsse eine große Rolle spielen. Das Hoffnungsvolle an dem Prinzip des Erlernens von Verhalten ist, dass jedes Individuum *auch neue, gesündere Verhaltensweisen lernen, alte schädliche Muster aufgeben* und sich so als Mensch verändern kann. Unser Gehirn ist, wie auch in vielen Studien gezeigt wurde, formbar und kann sich durch Übungen, durch Training verändern. Nur erfordert das eine feste Absicht, gesündere Verhaltensweisen zu lernen und am Ball zu bleiben. Auf dass der Anfangsstress der Veränderung nach und nach abnimmt (und das tut er)!

Folgende verhaltenstherapeutische Impulse beinhaltet die Box:

- **Den inneren Kritiker verstehen:** In dieser Kategorie gibt es viele Materialien, um die Entstehungsgeschichte wie auch die Funktionen meines inneren Kritikers zu verstehen. So kann ich meine Denk- und Verhaltensmuster hinterfragen, durch das Notieren Klarheit gewinnen, sie analysieren und Schlüsse für anstehende Veränderungen ziehen. Das Verstehen der eigenen Muster hilft ebenfalls dabei, mit der Zeit mehr Mitgefühl mit sich zu entwickeln, denn oft blieb uns keine andere Wahl, als stark antreibende Schemata von Bezugspersonen anzunehmen.
- **Der Selbstfürsorge Priorität geben:** Hier folgen Anregungen für konkrete selbstfürsorgliche Aktivitäten – die geplant werden wollen. Denn ohne Planung und bewussten Entschluss zu neuen positiven oder altbekannten wohlthuenden Aktivitäten geht es oft nicht. Am Beispiel depressiver Episoden wird dies besonders gut deutlich: Viele Menschen erleben nach einer (oft langen) Reihe negativer Erlebnisse über Wochen eine starke Niedergeschlagenheit oder auch Abgestumpftheit. Daraufhin ziehen sie sich zurück, oft aufgrund ihrer Erschöpfung, der Antriebslosigkeit oder auch aus dem Gedanken, sich so den anderen nicht zumuten zu wollen. So verschlechtert sich die Stimmung aber noch weiter, da ein sogenannter Verstärkerverlust eintritt – freudvolle Aktivitäten, der Kontakt zu lieben Menschen und alles, was die Stimmung positiv verstärkt, gehen (etwas) verloren. Und so kommt es zu noch etwas mehr Rückzug, die Stimmung lässt weiter nach. Diese negative Stimmungsspirale muss umgekehrt werden, sodass in kleinen Schritten wieder angenehme Aktivitäten aufgenommen werden und das soziale Netzwerk aufgebaut und aktiviert wird. So verbessern sich langsam, aber stetig Stimmung und die Teilhabe an allem, was das Leben schön machen kann.
- **Ein hilfreiches Mindset aufbauen – Verzerrungen im Denken verändern:** Das in dieser Kategorie behandelte Erkennen dysfunktionaler, also auf lange Sicht schädlicher Denkweisen und Hinterfragen derselben ist ein elementarer Teil einer kognitiven Verhaltenstherapie. Ein klassischer „Denkfehler“ ist beispielsweise das „Schwarz-Weiß-Denken“: Wenn ich XY nicht perfekt schaffe, habe ich versagt. Und dann bin ich ein schlechter Mensch! Wirklich? Ist das wirklich die Wahrheit? *Vielleicht fühlt es sich wahr an, aber deswegen muss es nicht wahr sein.* Diese „Täuschungen“ und Verzerrungen in unserem Denken zu erkennen, die biografischen Hintergründe zu verstehen ist elementar bedeutsam für die Entwicklung eines faireren, offeneren Blicks auf sich und die Welt.

Zusammenfassend könnte man sagen, dass die verhaltenstherapeutischen Elemente Mut machen wollen, gewohnte (aber schädliche) Denk- und Verhaltensmuster trotz aller Bequemlichkeit zu hinterfragen, um so mit dem Erlernen neuer, hilfreicher Grundannahmen und Verhaltensweisen ein freieres und glücklicheres Leben führen zu können. Kein Leben ohne Schmerz, das gibt es nicht, aber mit vielen konkreten Werkzeugen, um mit den Herausforderungen umgehen zu können.

3.2 Hypnotherapeutische Elemente: Zugang zu inneren Ressourcen finden

Jeder von uns erlebt täglich Trancen, Zustände, in denen unsere Aufmerksamkeit absorbiert ist, sei es in angenehmer oder auch schmerzhafter Weise. Beim Lesen eines guten Buches, beim Autofahren einer bekannten Strecke, beim Musikhören (oder -machen) oder beim Ausüben des Lieblingshobbys. Das Gleiche gilt auch für als unangenehm erlebte Momente. Ein angstvolles oder depressiv gefärbtes Grübeln, das Hineinsteigern in ein Sorgenzenario – all dies kann als „Problemtrance“, wie es Gunther Schmidt in seinem hypnosystemischen Ansatz benennt, bezeichnet werden. Die Aufmerksamkeit ist stark fokussiert und andere Reize werden ausgeblendet.

So haben uns auch schon immer Geschichten in ihren Bann gezogen, denen es gelingt, uns in eine andere Welt zu versetzen. Man denke nur an eine schöne Gutenachtgeschichte für ein Kind. Genau diese Empfänglichkeit für innere Bilder und positive Assoziationen macht sich die moderne Hypnotherapie neben vielen anderen Aspekten zunutze.

„In der modernen Hypnotherapie geht es vor allem darum, dem Klienten einen Zugang und Kontakt zu den eigenen (intrapersonalen) Ressourcen zu ermöglichen, um das unwillkürliche, autonome und unbewusste Wissen für sich nutzbar zu machen.“

(Benaguid & Schramm, 2016, S. 15)

Dieses Zitat verdeutlicht, dass in jedem Menschen ganz eigene Ressourcen, ganz persönliche Kraftquellen vorhanden sind, die es wie Schätze zu „heben“ gilt. Die moderne Hypnotherapie will den Zugang zu diesen Quellen wieder erschließen und geht dabei von einer sehr zuversichtlichen, aus Erfahrung begründeten Haltung aus: dass

jeder Mensch über wundervolle Kraftquellen verfügt und über ganz eigene Lösungs-ideen, die nur geweckt werden wollen.

Anders als in vielen Filmen und Mythen dargestellt, haben Patienten in hypnotherapeutischen Übungen die volle Kontrolle, können jederzeit im Prozess Anmerkungen machen oder eine Unterbrechung herbeiführen. So, wie beim Lesen eines guten, spannenden Buches dieser Leseprozess (leider) unterbrochen werden kann, wenn es an der Tür klingelt. Mit den in dieser Methodenbox enthaltenen Audiodateien und anderen Übungen können innere positive Ressourcen und Kraftquellen (re-)aktiviert werden, sodass im Alltag nach und nach mehr Kraft und Lebensfreude spürbar werden. Was würde sich dazu besser eignen als eine hilfreiche Geschichte oder eine Impulsfrage, die hilfreiche innere Bilder hervorruft?

Diese hypnotherapeutischen Anregungen sind in der Box in unterschiedlichen Kategorien eingewoben, so zum Beispiel:

- in einer kurzen Erholungstrance, in der auf den eigenen Atem fokussiert wird – durch die Dauer von nur 5:04 Minuten wunderbar auch im Alltag einsetzbar (oder auch in einer kleinen Arbeitspause),
- in einer Dankbarkeitstrance (8:16 Minuten) für das Tagesende – um entgegen der Gewohnheit, das „Fehlerhafte“ zu fokussieren, die vielen (kleinen) positiven Dinge des Tages in Zufriedenheit und Dankbarkeit anzuschauen. (Jedoch ist es völlig o.k., wenn jemand nach einem harten Tag nichts Gutes finden kann – das soll und muss nicht „positiviert“ werden),
- in einer längeren Trance (22:34 Minuten) zur Begegnung mit dem eigenen liebevollen Begleiter – eine Übung, in der Du Mitgefühl, Güte und Wohlwollen spüren kannst,
- in einer „Ruhe im Sturm“-Trance (14:09 Minuten), die hilft, bei intensiven Gefühlen zentriert zu bleiben und sich zu regulieren,
- in einer „Hand aufs Herz“-Trance (11:11 Minuten), einer der Kernübungen dieser Box, die das Selbstmitgefühl fördert, den Körper entspannt und die Gefühlswelt beruhigt, sowie
- in vielen Anregungen zum Aktivieren lösungsorientierter innerer Bilder, Metaphern und kleinen Geschichten wie die von der Backsteinmauer von Ajahn Brahm (Karte 5.4).

Integriere die angenehmen und für Dich hilfreichen Trancen in Deinen Alltag – gerade so, wie es Dir passt.

3.3 Achtsamkeitsbasierte Elemente: Bewusstsein schaffen für den (Glücks-)Moment

Auch wenn der Begriff der Achtsamkeit sich in den letzten Jahren sicherlich extrem verbreitet hat, ist eine Begriffsbestimmung zu Beginn dieser Box hilfreich.

„Achtsamkeit beinhaltet auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“

(Kabat-Zinn, 2019, S. 18)

Jon Kabat-Zinn, ein emeritierter amerikanische Professor und Schüler Thich Nhat Hanhs, von dem zu Beginn die Rede war, brachte achtsamkeitsbasierte Ansätze vor vielen Jahrzehnten in die USA und verdeutlicht in diesem Zitat wichtige Grundzüge einer achtsamen Haltung, die auch in dieser Box zur Anwendung kommt. Aufgrund vieler Einflüsse in ihrer Biografie neigen Menschen häufig zu starken negativen Werturteilen, sich selbst oder der Umwelt gegenüber. Es ist ganz natürlich, bestimmte Vorlieben und Abneigungen zu haben. Besonders nachvollziehbar sind Werturteile bezogen auf grundlegende Werte wie Nächstenliebe, Toleranz und Menschenwürde, die in der heutigen Zeit immer wieder bedroht sind.

Jedoch können Urteile und starke Wertungen auch stark voreingenommen, sehr unfair, verletzend und viel zu pauschal sein. Viele Menschen führen regelrecht Krieg mit sich selbst aufgrund ihrer (vermeintlichen) Fehler, Versäumnisse und Schwächen. „Ich bin nicht gut genug!“ oder „Wenn jemand sehen könnte, wie ich arbeite, der würde die Hände über dem Kopf zusammenschlagen!“ – solche Schwarz-Weiß-Aussagen tun weh. Sie trennen uns vom gegenwärtigen Moment, in dem auch vieles gut und „in Ordnung“ sein kann. Sie verschleiern unseren Blick für das gesamte Bild, das auch unsere Stärken und das Gelingende anerkennt und würdigt. Um richtig verstanden zu werden: Es geht hier nicht darum, sich sofort alle Bewertungen und Urteile abzugewöhnen, wir sind schließlich Menschen und die Zeiten fordernd. Es geht eher darum, zu spüren, wie es ist, wenn ich beispielsweise mit der Hilfe eines tiefen Einatmens und langen Ausatmens meinen Körper beruhige. Wie es ist, wenn ich ein *stark negatives inneres Urteil registriere, aber es eben nicht sofort für die Wahrheit halte*. Wenn ich innere Impulse (wie den Drang nach Süßigkeiten oder einen Wutausbruch) nicht immer ausagiere, sondern zwischen dem Auslöser, dem Reiz (= eine große Tüte Süßkram), und der Reaktion (= essen oder erst mal nicht essen?) eine Lücke entstehen lasse, eine Pause aushalte.

Einer meiner Patienten, der zu viel Süßigkeiten aß und darunter litt, schaffte es nach 50 Jahren erstmals (!), zehn Minuten auszuhalten, ohne zuzugreifen. Warum? *Weil er es unbedingt schaffen wollte*, das eigene Essverhalten mehr zu steuern. Er nahm dabei das Unbehagen, nicht zum alten Muster greifen zu können, in Kauf. Und glaube mir, diese zehn Minuten fühlten sich für ihn viel länger an. Wenn wir mit dem inneren

Kritiker arbeiten, ist es ähnlich. Wenn Du Dich das nächste Mal ungerecht kritisierst oder stark abwertest, kannst Du dies, wie Kabat-Zinn es beschreibt, bewusst in dem Moment wahrnehmen und musst Dich für das Kritisieren nicht (auch noch) verurteilen. Sondern Du lernst zu verstehen, wie es dazu kommt, dass Du so hart mit Dir ins Gericht gehst, und wie Du milder mit Dir umgehen kannst. Im Vorwort von Thich Nhat Hanhs Klassiker *Ich pflanze ein Lächeln* (2007) schreibt der Dalai Lama: „Frieden muss zuallererst im Einzelnen selbst entwickelt werden.“ Daran glaube ich fest.

Folgende achtsamkeitsbasierte Impulse finden sich unter anderem in der Box:

- **Durch Achtsamkeit Ruhe und Regeneration erfahren**
 - eine achtsamkeitsbasierte Gehmeditation, die Du leicht in den Alltag integrieren kannst,
 - Anleitung für einen achtsamen Waldspaziergang,
 - eine Übung („5-4-3-2-1“) zum Zurückkommen ins Hier und Jetzt sowie
 - ein Yoga-Video von Minka Hauschild, Schülerin von Anna Trökes.
- **Den inneren Kritiker beobachten und sich von ihm distanzieren**
 - Übungen, um aufkommende schmerzhaft Gefühle wahrzunehmen, ohne sich von ihnen überfluten zu lassen,
 - Techniken des Innehaltens, um zu lernen, vor starken Impulsen oder Verhaltensautomatismen zu pausieren,
 - Bilder, die das Distanzieren von belastenden inneren Erfahrungen ermöglichen.
- **Selbstmitgefühl fördern**
 - eine Blitz-Atem-Entspannung (5.04 Minuten) als „Erste Hilfe“-Technik,
 - Impulse, sich gegen zu starke innere Kritik mit einer Abgrenzung zu schützen,
 - Anregungen, „leidvolle“ Überzeugungen in etwas Positives umzuwandeln,
 - Impulse, um sich wirklich Zeit für sich zu nehmen,
 - das sogenannte Kritiker-Interview, um mit dem inneren Kritiker Freundschaft (oder zumindest einen Waffenstillstand) zu schließen.
- **Bedürfnisse und Gefühle ausdrücken und Ressourcen entdecken**
 - ein achtsames Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse (wieder-)entdecken sowie lernen, diese zu kommunizieren,
 - sich selbst mithilfe positiver innerer Bilder stärken und aufrichten,
 - den Blick auf unsere vielen Stärken und guten Eigenschaften weiten,
 - mit negativen Gefühlen und unerfüllten Bedürfnissen besser umgehen lernen,
 - Wege, um aus dem Selbstmitleid zu finden.

3.4 Elemente der Arbeit mit inneren Anteilen / Ego-States: Engelchen und Teufelchen versöhnen

In vielen psychotherapeutischen Schulen wird schon lange mit verschiedenen inneren Anteilen gearbeitet. Diese werden auch als „Ich-Zustände“ oder auf Englisch als „Ego-States“ bezeichnet. Dem liegen die Beobachtungen und Erfahrungen zugrunde, dass Menschen über sehr verschiedenartige „Gesichter“ oder eben „Ich-Zustände“ verfügen können. Ein und derselbe Mensch kann in einem Moment sehr freundlich, aufrichtig und gutmütig sein, um kurz darauf (durch einen erkennbaren oder auch verborgenen Auslöser) stark ängstlich, verschlossen und manchmal auch aggressiv zu reagieren.

Stark vereinfacht könnte man hier beispielsweise, wie der Volksmund es benennt, vom „Teufelchen und Engelchen“ auf der Schulter sprechen, die je nach Situation sehr verschiedene Kommentare abgeben und uns sehr unterschiedliche Impulse mitgeben. Kommen Dir diese beiden „prototypischen“ inneren Anteile bekannt vor?

Den folgenden Dialog innerer Anteile kennen sinngemäß viele Menschen:

ENGELCHEN: „Komm, Du hast jetzt genug daran gearbeitet. Du brauchst jetzt eine Pause, um Dich zu regenerieren.“

TEUFELCHEN: „Das geht gar nicht! Das muss erst noch fertig gemacht werden und so kannst Du Dein Projekt nicht abgeben. Das ist nicht gut genug!“

ENGELCHEN: „Aber ...“

TEUFELCHEN: „Nun mach schon!“

Hier sind stark vereinfacht zwei sogenannte innere Anteile in uns skizziert, die unterschiedliche, ja gegenläufige Interessen haben. Will das Engelchen (in der Methodenbox wird noch vom „liebvollen inneren Begleiter“ die Rede sein) für die nötige Erholung und verdiente Pause sorgen, arbeitet das „Teufelchen“ (in der Box der „innere Kritiker“) in eine gegenläufige Richtung. Es muss noch besser, höher, schneller und weiter werden. Um damit mehr Anerkennung, Bewunderung und (Pseudo-)Kontrolle über das Leben zu generieren oder vielleicht auch Kritik, Ablehnung oder gar ein (gefühltes) Verlassenwerden zu verhindern. Diese inneren, oft zu Beginn unbewussten Prozesse sind durchaus normal und können, denken wir an Sportler oder Künstler, sogar hilfreich und produktiv sein. Sollte der Ich-Zustand eines inneren Antreibers eher anspornend und Mut machend sein, kann dies sehr gute Resultate nach sich ziehen. Wie ein Sportler kurz vor dem Wettkampf „im Tunnel“ ist, so erlebt ein Mensch im Schaffensprozess seines Werks manchmal eine Art „Flow“ im kreativen Schaffen.

Bezogen auf den inneren Kritiker kann es jedoch auch vorkommen, dass ein zu starker und auch abwertender innerer Kritiker die eigene Leistungsfähigkeit eher hemmt, demotiviert („Du schaffst das heute eh nicht ...“) und einer Erreichung der eigenen Ziele im Wege steht. Manche Menschen sind (zeitweilig) so stark mit ihrer Selbst-