

Strategien des inneren Kritikers – wie du ihn erkennst und wie du ihm begegnen kannst

Unter „innerem Kritiker“ versteht man eine **innere Stimme oder einen inneren Anteil** in uns, der oft ermahrend, perfektionistisch, zweifelnd oder auch selbstabwertend mit uns spricht. Er beeinflusst unser Bild von uns selbst stark und **mindert** dabei schnell **unseren Selbstwert**.

Aus der Sicht der Psychoanalyse entsteht er aus dem sogenannten „**Über-Ich**“ (laut dem Instanzenmodell von Sigmund Freud gibt es das Ich, Das Es und das Über-Ich), welches **Erwartungen, Moralvorstellungen und Regeln** der Bezugspersonen und der Gesellschaft verinnerlicht. Er fängt sich in der frühen Kindheit an zu entwickeln und hat eigentlich eine schutzorientierte Funktion, die dir in jungen Jahren helfen sollte dich zu sozialisieren und dich in deiner Herkunftsfamilie „zurecht zu finden“. Er hielt sozusagen wache das „alles in Ordnung“ ist.

Leider ist Liebe und Zuneigung oft an die Einhaltung von Geboten und Regeln geknüpft. Da wir als Kinder von der Liebe und Zuwendung unserer Bezugspersonen abhängig sind tun wir alles, um diese zu bekommen. Viele **der so geprägten Glaubenssätze verlieren jedoch mit der Zeit ihre Gültigkeit** und sind im Erwachsenenalter, wenn wir längst selbstständig sind, eher hinderlich.

Hier einige Beispiele für die Strategie des inneren Kritikers:

Dich mit anderen vergleichen

„Meine Kollegin wäre viel schlagfertiger gewesen...“

„Bei Miri läuft immer alles am Schnürchen...“

Mit zweierlei Maß messen

„Bei meiner Freundin ist es okay, wenn die Wohnung mal nicht so aufgeräumt ist. Die hat ja total viel zu tun.“

„Das er unser Treffen vergessen hat kann ja mal passieren.“ Wenn du selbst etwas vergisst, verurteilst du dich jedoch dafür. („unverzeihlich!“)

Perfektionismus

„Das hätte mir nicht passieren dürfen!“

„Du hättest dich besser vorbereiten müssen.“

Zweifel an dir selbst

„Das schaffst du nicht! Du bist nicht gut genug!“ (Zweifel am Selbstwert)

„Das war Glück, dass das geklappt hat.“ (Zweifel an der eigenen Kompetenz, **obwohl** etwas geklappt hat)

Angst vor Fehlern

„Wenn du scheiterst werden alle lachen.!“

„Was, wenn ich mich blamiere?“

Gedanken anderer lesen

„Wenn ich nicht mitgehen will zur Feier denken alle ich bin langweilig.“

„Er will mich bestimmt nicht mehr treffen, weil ich letztes Mal nicht so gesprächig war.“

Deine Messlatte ist zu hoch

„Ich muss mein Studium mindestens so gut abschließen wie mein Bruder.“ (Der Bruder ist jedoch ein in einem bestimmten Gebiet ein Ausnahmetalent oder hatte mehr Übung.)

„Mein Gericht soll so gut schmecken wie in dem 5 Sterne Restaurant, in dem wir neulich waren.“ (obwohl du kein gelernter Koch bist und dich noch nie eingehend mit der Materie „kochen“ beschäftigt hast.“)

So erkennst du den inneren Kritiker in Zukunft leichter:

- Deine Gedanken sind eher laut und oft mit Worten wie „Du solltest...“ „Du musst...“ „Du darfst nicht...“ „Das hätte...“
- Fehler zu verzeihen und sie anzunehmen fällt dir schwer.
- Du fühlst dich hilflos.

Ideen um den Kritiker zu mäßigen:

1. Situationen erkennen, in denen der innere Kritiker zu Wort kommt.
2. Notiere dir, was er wann gesagt hat.
3. Hinterfrage dahinter stehende Glaubenssätze. (z.B. „Wenn ich Fehler mache werde ich bestraft.“)
4. Sage dir innerlich „Stopp!“ oder „Stopp, innerer Kritiker! Was du sagst hilft mir nicht weiter und das meiste entspricht nicht der vollen Wahrheit!“
5. Überlege dir positive Glaubenssätze, die du der Aussage des Kritikers entgegenstellen kannst. (z.B. „Fehler darf jeder mal machen. Auch ich.“ Oder „Auch wenn ich einen Fehler gemacht habe, bin ich ok so, wie ich bin.“)
6. Mach dir bewusst, dass du mehr bist als dieser Fehler, ähnlich wie bei ein Schachbrett auch aus vielen weißen und vielen schwarzen Feldern besteht.
7. Übe dich in Selbst Mitgefühl.

Goldener Tipp! (aus dem Buch: „Von der Freude den Selbstwert zu stärken“ von Friederike Potreck-Rose)

Dieser Tipp lohnt sich wirklich! Auch wenn es anfangs etwas Überwindung kostet, regelmäßig ausgeführt hilft diese Übung enorm den inneren Kritiker zu mäßigen und deinen Selbstwert zu pushen!

Erfinde dir eine innerliche wohlwollende Begleiterin oder einen wohlwollenden Begleiter!

Das kann ein konkreter Mensch, ein Stofftier, Fantasiefiguren, ein Symbol oder Ähnliches sein. Lass deiner Fantasie freien Lauf!

Übung

Nimm dir jeden Tag 10 Minuten Zeit und lass deine wohlwollende Begleitung erzählen, was du heute gut gemacht hast, was dir heute positives passiert ist und worüber du dich freust und wofür du dankbar bist. Wichtig: schreibe dies auch auf!

Du kannst dir auch Mutsätze aufschreiben, die dein wohlwollender Begleiter für dich formuliert, sie auf Post-Its schreiben und an gut sichtbarer Stelle aufhängen.

Viel Spaß damit und lass mich gerne wissen, wie es dir mit dieser Übung geht!