



Übung:

## Den inneren Kritiker entmachten

*Ihr Ziel:* Ihren inneren Kritiker stoppen und dadurch Ihr Selbstwertgefühl stärken.

*Vorbereitung:* Laden Sie sich diese Vorlage herunter oder drucken Sie sie aus und legen Sie los.

*Zeitaufwand:* 10–15 Minuten, um in Ruhe nachdenken zu können.

*Durchführung:* In die linke Spalte der Tabelle kommt das, worum es geht, der Bezugspunkt Ihrer Gedanken über sich selbst: Ihr Körper, Ihre Charaktereigenschaften, Ihre Fähigkeiten, Ihre Vorlieben.

In der mittleren Spalte darf Ihr innerer Kritiker wüten: Wie findet er das alles? Welche Meinung hat er über Sie?

Machen Sie die große Mängelliste über sich selbst: zu empfindsam, zu laut, zu dünn, zu dick, zu langsam, zu ungeschickt, zu redselig und so weiter. Für die rechte Spalte schließlich wechseln Sie die Perspektive und nehmen die Rolle ein, sich selbst Ihr bester Freund oder Ihre beste Freundin zu sein, mit viel Mitgefühl. Lassen Sie dann den liebevollen und wohlwollenden Blick Ihrer eigenen inneren besten Freundin oder Ihres eigenen inneren besten Freundes über Sie gleiten: Was denken Sie über sich selbst, wenn Sie diese Rolle einnehmen? Wie kann man es auch sehen? Entkräften Sie so Stück für Stück und so gut es geht Ihren inneren Kritiker und ersetzen Sie ihn durch den liebevollen Blick auf sich selbst.

Ihre Gedanken über sich selbst	Ihr innerer Kritiker	Die Sicht Ihres inneren besten Freundes / Ihrer inneren besten Freundin
Ich möchte wieder mehr Sport treiben.	Das hast du ja schon früher nicht geschafft. Du bist nicht sportlich.	Ach, fang doch mal mit etwas an, setz dir kleine Ziele, zum Beispiel 10 Minuten spazieren gehen. Das kannst du ganz bestimmt.