



## Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

von Dipl.-Psych. Sylvia Harke

### Schlüssel Nr. 8

#### Der innere Kritiker

**In diesem Teil werden wir uns mit dem inneren Kritiker beschäftigen, der häufig hinter Versagensängsten und Perfektionismus versteckt ist**

Wie fühlst Du Dich in Deinen schwachen Momenten, wenn Du an Dir selbst zweifelst?  
Glaubst Du insgeheim auch, dass Du zu ... bist, um Deine Ziele zu erreichen?  
Hast Du Angst, ... zu erleben, wenn Du Dich traust, Deinen Herzenswünschen nachzugehen?  
Glaubst Du, dass Dein Können nicht ausreicht?  
Hast Du Angst zu versagen?  
Glaubst Du, dass 100 andere besser sind als Du?  
Hat man Dir eingeredet, dass aus Dir nichts wird, dass Du nie etwas zu Ende bringst?  
Kannst Du mit Ablehnung umgehen?  
Es gibt einen Teil in uns, der uns einredet, dass wir zu *dumm, unerfahren, naiv, talentlos, jung oder alt* sind, um unsere Träume zu verwirklichen.

**Diesen Aspekt nennen wir den „Inneren Kritiker.“**

Er flüstert uns zu, dass wir es nie zu etwas bringen werden, dass unsere Ideen nicht wirklich neu sind, dass wir scheitern und uns blamieren werden. Bei manchen Menschen erstickt er die Ideen schon im Keim. Solange der innere Kritiker in Deinem Nacken sitzt und Du nicht den Mut hast, ihm direkt in die Augen zu schauen, wird er Dich aus dem Hinterhalt attackieren oder Dir entmutigende Dinge ins Ohr flüstern.

Der Kritiker ist der Teil von uns, der uns mit negativen Kommentaren kleinhält. Er redet uns ein, dass wir nicht liebenswürdig seien, dass wir nur Fehler machen, dass wir versagen. Jeder Mensch kennt ihn, nur wenige nennen ihn beim Namen. Der innere Kritiker ist die Bündelung der verinnerlichten Stimmen aus der Vergangenheit, die uns früher kritisiert haben. Meist sind es die Stimmen der Eltern oder anderer Respektspersonen, die wir in dieser verwandelten Form immer wieder vor unserem Inneren hören müssen. Häufig meldet er sich, wenn wir ein neues Projekt beginnen möchten oder in Situationen, in denen wir mit fremden Menschen sprechen.

Dann kommen die Ängste hoch:



## Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

*Werde ich das Richtige sagen? Habe ich die Kraft, das Richtige zu tun? Bin ich intelligent genug? Bin ich hübsch genug? Kann ich das?*

Der Kritiker wird in der Regel all dies verneinen. Er redet uns ein, dass wir kleine Würstchen sind, die es nicht wert sind, ihr Leben zufrieden und erfolgreich zu leben. Am Anfang des Weges sind wir es gewohnt, dem inneren Kritiker alles zu glauben. Meist klingt er sehr vernünftig und rational. Wir meinen, er würde uns helfen, uns nicht zu blamieren. In Wahrheit hält er uns davon ab, unsere wahre Größe zu leben. Wie werden wir nun mit diesem kritischen Anteil in uns selbst fertig?

Als erstes musst Du wissen, dass der innere Kritiker ein sehr ausdauernder Anteil ist, der sich immer wieder melden wird in Deinem Leben. Mach Dich also darauf gefasst, dass er (ungeheilt) Dein Selbstvertrauen in besonders wichtigen Situationen mit seinen giftigen Kommentaren untergraben wird.

**Der Kritiker kann sich in Ich-Formulierungen oder Du-Formulierungen zeigen. Zum Beispiel:**

- Ich weiß einfach nicht, was ich will.
- Dieses Buch / dieses Projekt / dieses Bild wird niemanden interessieren.
- Es gibt hundert andere, die besser sind als ich.
- Was ich zu sagen habe, interessiert die Leute nicht.
- Du bist nicht gut genug.
- Du bist ein Versager.
- Du bringst nie etwas zu Ende.
- Pass auf, dass du dich nicht falsch entscheidest.
- Ich werde mich unendlich blamieren.
- Du pulverst unverantwortlich Geld hinaus.
- Ich werde nie Erfolg haben.
- Ich kann doch kein Geld für meine Produkte / Dienstleistungen nehmen.
- Wenn ich mit meiner Idee keinen Erfolg habe, werde ich alle enttäuschen und Zeit verschwenden.
- Ich weiß einfach noch nicht genug über ..., um damit ein Business zu beginnen.
- Wenn ich hinaus gehe und zeige, wer ich wirklich bin, werde ich angreifbar.
- Diese Idee ist doch wirklich nichts Neues.
- Mit ... kann man kein Geld verdienen!
- ... ist doch keine richtige Arbeit.
- Nur mit harter Arbeit kannst Du Geld verdienen.
- Schuster bleib bei Deinen Leisten!
- Wenn mich die Leute nicht mögen?
- Werden meine Kunden überhaupt zufrieden sein? Bin ich gut genug?
- Wenn ich mich für ... entscheide, verpasse ich es ... zu tun.



## Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

Diese Beispiele werden genügen, Du weißt, welche Art von Kommentaren ich meine. All diese Gedankengänge, Verurteilungen, Befürchtungen und Pauschalisierungen können Deinen Tatendrang lähmen.



### Notizen

Schau Dir das Video „Kontaktaufnahme zum inneren Kritiker“ an und notiere Dir Deine Gedanken und Bilder. Wir werden im Laufe des Kurses immer mal wieder auf dieses zentrale Thema zurückkommen und ich zeige Dir, wie Du Schritt für Schritt diese kritische Stimme verwandeln und abschwächen kannst. Heute machen wir den ersten Schritt.

---

---

---

---

---

---

---

---





## *Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---