

Den inneren Kritiker bändigen

- Er meint es doch „nur“ gut.

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Der richtige Umgang mit dem inneren Kritiker besteht darin, negative Selbstgespräche zu erkennen und zu hinterfragen und gleichzeitig Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz zu fördern.

Hören Sie sich selbst zu.

Jeder von uns führt ständig einen inneren Monolog, indem er auf seine Gedanken und Gefühle achtet.

Nur selten hören wir diesen inneren Monolog laut, z. B. wenn uns ein Missgeschick passiert und wir mit uns selbst schimpfen. Achten Sie auf die selbstkritischen Gedanken, die Ihr Leben wie ein endloser Kommentar begleiten.

Es ist die Stimme des inneren Kritikers, der es meistens gut meint, aber manchmal auch viel zu streng mit uns ist und zu viel von uns verlangt.



▼ Oberflächlich klingen die Forderungen des inneren Kritikers immer gut, aber die Forderungen sind absolutistisch und manchmal unmenschlich und daran zerbrechen wir.

FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE

Es ist auch die Stimme all derer, die an Ihrer Erziehung beteiligt waren: Eltern, Lehrer, die Gesellschaft, die uns gesagt oder vorgelebt haben, wie wir zu sein und was wir zu tun haben.

Negative Gedanken umformulieren

Hinterfragen Sie selbstkritische Gedanken. Sagen Sie „Stopp“, denn so sollte niemand mit Ihnen sprechen. Suchen Sie nach alternativen, ausgeglicheneren Perspektiven.

Wenn Ihr innerer Kritiker Sie zum Beispiel für einen wenig erfolgreichen Menschen hält, erinnern Sie sich an Ihre früheren Erfolge und erkennen Sie an, dass jeder Mensch Rückschläge erlebt.

Wir haben alle oft gewonnen und manchmal verloren, aber leider sind die negativen Erinnerungen hartnäckiger als die positiven.

Üben Sie Selbstmitgefühl

Behandeln Sie sich selbst freundlich, verständnisvoll und mitfühlend, so wie Sie es mit einem guten Freund tun würden.

Denken Sie daran, dass jeder Schwächen hat und Fehler macht. Selbstmitgefühl kann helfen, den Einfluss des inneren Kritikers zu verringern.

Anstatt sich selbst zu beschimpfen, sollten Sie sich selbst in den Arm nehmen.

Entwickeln Sie ein positives Mantra

Entwickeln Sie ein persönliches Mantra oder eine Affirmation, die der Stimme Ihres inneren Kritikers entgegenwirkt.



Wiederholen Sie dieses Mantra, wenn selbstkritische Gedanken auftauchen, und stärken Sie so ein positiveres und stärkeres Selbstbild.

WIE REDEN WIR EIGENTLICH MIT UNS SELBST UND WIE SEHR TUN WIR UNS SELBST DAMIT WEH? DER INNERE KRITIKER IST SCHULD AN STRESS, AN PERFEKTIONISMUS UND ANDEREN NEGATIVEN AUSWIRKUNGEN UND DAS ALLES UNTER DEM DECKMANTEL: „ICH MEINE ES DOCH NUR GUT.“

ERFAHREN SIE IN MEINEM WORKSHOP, WIE SIE MIT IHREM INNEREN KRITIKER AM BESTEN INS GESPRÄCH KOMMEN.

Achtsamkeit üben

Achtsamkeitstechniken können Ihnen helfen, Ihre Gedanken und Gefühle bewusster wahrzunehmen, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen oder sie zu bewerten.

Regelmäßige Achtsamkeitsübungen können Ihnen helfen, Ihren inneren Kritiker aus der Distanz zu beobachten und so seine Macht und seinen Einfluss auf Ihre Gefühle und Handlungen zu verringern. Stellen Sie sich auch Distanzierungsfragen: „Was würde mein bester Freund dazu sagen?“ ◀

Weitere Workshops und Vorträge unter: www.atrost.de