

DEN INNEREN KRITIKER ZÄHMEN

EINE ANLEITUNG IN
4 SCHRITTEN, WIE DU
WIEDER CHEF IN DEINEM
KOPF WIRST.

DEN INNEREN KRITIKER ZÄHMEN

Schritt 1: Den Kritiker entlarven

Kennst du das? Diese Stimme, die ungefragt aus dem Nichts auftaucht und permanent an dir rummäkelt? Wie unvorteilhaft das Kleid ist, das du anhast - und deine Frisur heute geht echt gar nicht ... Aber mit diesen Augenringen brauchst du dich eigentlich sowieso nicht unter die Leute trauen. Die Stimme, die dir ständig sagt, was du falsch gemacht hast, was du besser machen könntest, und die dich für dumm erklärt?

Besonders gerne setzt sie zu einem großen Gezeter an, wenn du dich eh schon schlecht fühlst, wenn du ohnehin schon das Gefühl hast, etwas falsch gemacht zu haben, nicht gut genug gewesen zu sein, versagt zu haben.

Mal ehrlich: Willst du dir das weiterhin antun? Willst du dich fertig machen lassen, nur, weil du mal einen Fehler gemacht hast? Irren ist schließlich menschlich, und aus Fehlern lernen wir. Warum also so ein Drama daraus machen?

Ich finde, es ist höchste Zeit, dass du der Stimme in deinem Kopf Kontra gibst. Sie nimmt sich ganz schön viel raus, ist unhöflich und übergriffig. Das musst du dir nicht gefallen lassen. Also los, gehen wir es gemeinsam an!

Um den Kritiker zähmen zu können, ist es wichtig, dass er dir bewusst wird. Deshalb kommt jetzt leider zunächst der unangenehme Teil. Du musst ihm erst mal ganz gezielt Gehör schenken, denn auf diese Weise kannst du ihn entlarven. Es ist nämlich so, dass er in der Regel viel häufiger vorbeikommt, als wir meinen. Manchmal agiert er in unserem Unterbewusstsein oder trägt ein anderes Gewand und gibt sich zum Beispiel als Stimme der Vernunft aus.

DEN INNEREN KRITIKER ZÄHMEN

Darum: hör mal genau hin. Wann steigt Kritik in dir auf, wie oft verdrehst du innerlich die Augen über deine Blödheit, Schusseligkeit, etc. Wie oft ermahnst du dich, dass man dieses und jenes nicht macht oder dass ein bestimmtes Verhalten wirklich unvernünftig wäre. So kannst du erkennen, wann und wie oft er sich zu Wort meldet.

Und hör auch mal genau hin, was er so sagt. Vielleicht erkennst du ihn gar nicht immer auf Anhieb. Gerne lässt er auch Plattitüden los, die wir irgendwoher kennen, meistens aus der Kindheit. Das können Sätze sein, die wir verinnerlicht haben, weil wir sie so oft gehört haben (Sei doch nicht immer so ...) oder Redensarten wie „Was dich nicht umbringt macht dich hart“. Letzteres ist zwar keine direkte Kritik, aber auch nicht gerade förderlich fürs Selbstmitgefühl. Und das ist eine ganz wichtige Fähigkeit auf dem Weg zu Selbstliebe und einem gesunden Selbstwert. Doch dazu später mehr.

Also, achte mal darauf, was alles so abgeht in deinem Kopf. Schau mal, wie oft der Kritiker vorbeikommt und hör mal, ob er auch einen Gegenspieler hat, jemanden, der ab und zu etwas Nettes zu dir sagt, dem Kerl Kontra gibt und dich in Schutz nimmt.

Meine Klientinnen und Klienten sind oft verwundert, wenn sie merken, wie oft sich dieser Querulant an einem einzigen Tag zu Wort meldet.

Wenn du magst, führ doch mal eine Woche lang Buch darüber, am besten auf losen Blättern, nicht in deinem Tagebuch oder so, denn die Unverschämtheiten des Kritikers wollen wir gar nicht auf Dauer festhalten.

Ich gebe dir hier mal ein paar Fragen an die Hand:

DEN INNEREN KRITIKER ZÄHMEN

Arbeitsblatt

- Wie oft hat sich dein/e Kritiker/in heute zu Wort gemeldet? Mach eine Strichliste:

- An was hatte er heute etwas auszusetzen?

- Meckert er mehr an Äußerlichkeiten herum oder an deinem Verhalten?

- Wie fangen seine Sätze typischerweise an? Gibt es ein Muster?

- Gibt es einen Satz, den er am häufigsten sagt?

- Was kränkt dich am meisten?

DEN INNEREN KRITIKER ZÄHMEN

2. Den Kritiker in die Schranken weisen

Du hast deinem Kritiker jetzt sehr viel Beachtung geschenkt und ihn so richtig gut kennengelernt. Das war sicher nicht schön, aber wichtig. Denn dadurch bist du nun in der Lage, ihn sofort zu erkennen, wenn er im Anmarsch ist.

Das ist notwendig, um ihn ab sofort deutlich in die Schranken zu weisen. Am besten lässt er sich mit seinen eigenen Waffen schlagen.

Ich vermute, er ist nicht zimperlich in seiner Kritik, zumindest waren das die, die ich bisher kennengelernt habe, nicht. Er wird sicherlich nicht zaghaft, empathisch und rücksichtsvoll sagen: Du, es wäre vielleicht unter Umständen besser gewesen, wenn du ... Vermutlich sagt er eher sowas wie " Du bist aber auch wirklich zu blöd! Kein Wunder, dass ..." Stimmt's? Glaub mir, ich habe in meinen Coachings inzwischen viele dieser Kerle und Kerlinnen kennengelernt und sie nehmen sich alle nicht viel.

Mit kleinlauten Rechtfertigungsversuchen, die mit Aber beginnen (Aber ich hab mir doch so viel Mühe gegeben ...) kommst du bei deinem Kritiker nicht weiter. Er wird kein Erbarmen haben. Er ist Diskutierprofi und wird immer wieder ein Gegenargument finden. Er braucht ein klares Stop, Halt, Aus, Ende!

Gibt es einen Satz, den du als Kind zu hören bekommen hast, wenn du etwas unterlassen solltest? Oder einen, den du deinen Kindern streng entgegengerufen hast, wenn sie etwas gemacht haben, was sie nicht sollten? Super! Das ist bestimmt genau die richtige Tonlage. Und in der sagst bzw. denkst du jetzt: "Stop!", "Es reicht jetzt, ein für alle mal" oder was immer die richtige Wortwahl für dich ist.

Gib der Mäkelstimme innerlich Kontra, sei resolut, streng und klar. Wenn das nicht gleich auf Anhieb klappt oder wenn du noch zu zaghaft bist, dann übe.

DEN INNEREN KRITIKER ZÄHMEN

Sag es, wenn du alleine bist, auch mal laut. Probiere verschiedene Tonlagen aus und schau, welche sich am besten anhört.

Wenn du magst, kannst du dir deinen Kritiker auch vorstellen. Wie sieht er aus? Ist es eine Fratze? Oder eher eine Karikatur? Ähneln er gar jemandem den du kennst?

3. Den Kritiker mundtot machen

Hast du die richtige Tonlage gefunden? Und das richtige Wort oder den richtigen Satz, um die Stimme zu stoppen und dem Kritiker den Mund zu verbieten? Super! Dann heißt es ab jetzt: DRANBLEIBEN! Und zwar konsequent.

So ein Kritiker, der jahre- oder gar jahrzehntelang unbehelligt sein Unwesen treiben durfte, lässt sich nicht von einem Tag auf den anderen vertreiben. Da braucht es jetzt Ausdauer. Stop!, oder wie immer dein Wort oder Satz lautet, wird für die nächste Zeit dein häufigster innerer Ausruf sein.

Du stehst morgens vor dem Spiegel und denkst: "Oh Gott, ich werde immer fatter ..." Stop! "Und diese Augenringe" STOP!

Das machst Du so viele Morgen hintereinander, bis das Stop immer früher kommt. "Oh Gott, ich werde imm - STOP!

Oh Gott, ich STOP!

Oh G - STOP!

STOP! - Lächeln

Genau! Wenn du am Ziel bist, wirst du den Satz gar nicht mehr andenken. Deine innere Stimme wird bereits beim Atemholen ausgebremst. Stattdessen kannst du dich dann aus vollem Herzen anlächeln. Du hast nämlich allen Grund dazu. Du kannst sehr stolz auf dich sein:

DEN INNEREN KRITIKER ZÄHMEN

Du bist wieder die Chefin in deinem Kopf, die Stimme tanzt dir nicht mehr auf der Nase herum. Das hast du geschafft, weil du konsequent drangeblieben bist, toll! Und, ich bin mir sicher, du lächelst einem schönen Menschen zu, sieh mal genau hin.

Und dieses Stop-Programm ziehst du jetzt durch, von morgens bis abends. Wenn Du im Büro einen Fehler gemacht hast:

Du bist aber auch wirklich zu blöd! Kein Wunder, dass STOP!

Du bist aber auch - STOP

...

STOP! - Atmen - vielleicht ist der Fehler ja gar nicht so schlimm, sondern nur menschlich?

Falls gar nichts voran geht und der Kritiker dir einreden will, du seist sogar zu blöd, diese Übung hier zu machen, dann ruf mich an, dann solltest du dir vielleicht ein Coaching gönnen.

Besonders die Botschaften aus der Kindheit, auch Glaubenssätze genannt, können manchmal sehr hartnäckig sein.

4. Lade eine neue Stimme ein: deine Unterstützerin

Du wirst jeden Tag besser darin, deinen Kritiker in die Schranken zu weisen? Großartig! Dann kannst du ganz schön stolz auf dich sein! Ich bin es auch. Ich freue mich immer wie verrückt, wenn wieder eine/r meine/r Klient/inn/en den Kritiker gezähmt hat :-)

Auch wenn du noch nicht so weit bist, dass er gar nicht mehr ansetzt, kannst du parallel mit einem weiteren Schritt auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit, Wohlgefühl und Glück in deinem Leben beginnen.

DEN INNEREN KRITIKER ZÄHMEN

Jetzt, wo der Kritiker nicht mehr der Wortführer in deinem Kopf ist, ist ein guter Zeitpunkt, jemand anderen einzuladen, sich öfter mal zu Wort zu melden: deinen inneren Unterstützer, Freund oder wie auch immer du diese Stimme nennen möchtest. Das ist eine Stimme, die Mitgefühl hat, dich in Schutz nimmt, die Verständnis hat, der du gefällst und die den Fokus aufs Gute und Gelingende legt.

Kennst du nicht? Dann wird es höchste Zeit, eine einzuladen. Versuche mal den Fokus aufs Gute zu lenken.

Was ist dir heute gut gelungen?

Was kannst du gut?

Was gefällt dir an dir?

Was findest du hübsch?

Schau mal genau hin: Hast du vielleicht eine schiefe Nase, aber dafür wunderschöne Augen? Einen (deiner Meinung nach zu) kräftigen Po, aber einen schönen Busen?

Du hast einen Fehler in der Arbeit gemacht? Wie schlimm ist das wirklich? Gab es vielleicht einen Grund dafür? Hast du eine schlaflose Nacht hinter dir? Könnte man da nicht etwas verständnisvoller sein? Was würdest du einem Freund sagen?

Den Kritiker zu zähmen ist ein großer und wichtiger Schritt. Und es ist der erste Schritt zu mehr Selbstliebe. Sich selbst zu lieben und anzunehmen ist eine wesentliche Voraussetzung für ein gelingendes glückliches Leben. Ich wünsche dir viel Freude auf der Entdeckungsreise deines Lebens: dem Weg zu dir selbst!

Du möchtest wissen, wie du für noch mehr
Leichtigkeit, Gelassenheit und Freude in deinem
Leben sorgen kannst?
Hier geht es zum kostenlosen Erstgespräch mit mir:
www.evaprokop.de/terminbuchen

Und hier gibt es noch meinen kleinen Bonus für dich:
Die Erste Hilfe Karte gegen Stress und Überforderung im
praktischen Visitenkartenformat, die immer im Geldbeutel
mit dabei sein kann:



<p>EVA-MARIA ● P R O K O P</p>  <p>ERSTE HILFE BEI ÜBERFORDERUNG & STRESS</p> <p>www.evaprokop.de</p>	<p>1 Die magische 4-7-8-Atmung</p> <ul style="list-style-type: none">• Atmen Sie tief ein, während Sie bis 4 zählen• Halten Sie die Luft an und zählen Sie dabei bis 7• Atmen Sie mit einem F-Laut langsam aus und zählen bis 8• Wiederholen Sie das mindestens 2 Minuten lang <p>2 Mein kostenloses Erstgespräch für mehr Leichtigkeit und Freude im Alltag: Vereinbaren Sie Ihren Termin unter 0179 7009419 oder www.evaprokop.de/terminbuchen</p>
--	--

Einfach ausdrucken, ausschneiden, in der Mitte falten, zusammenkleben
und ab in den Geldbeutel.

(c) 2020 Eva-Maria Prokop, alle Rechte vorbehalten.

Jede Verwertung ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin zulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Zitate sind nur mit korrekter Nennung des Namens Eva-Maria Prokop und der Website www.evaprokop.de erlaubt.