

## IN DIESEM KAPITEL

Die eigene Persönlichkeit kennenlernen

Der innere Kritiker als Wirkfaktor

Die dunkle Seite des inneren Kritikers

Mehr Lebensfreude und Selbstwert gewinnen

# Kapitel 1

## Das innere Team der Persönlichkeitsanteile

Sie haben den Geburtstag Ihrer Mutter vergessen, bei einer Projektvorstellung vor dem Kunden falsche Daten genutzt oder Ihren Hausschlüssel verloren. Schon geht es in Ihrem Inneren los: »Nichts machst du richtig – wann lernst du es endlich – schon wieder ein Fehler!«, sagt Ihr innerer Kritiker mit erhobenem Zeigefinger. Und prompt haben Sie nicht nur den Ärger mit Mutter, Chef oder Hausverwaltung am Hals, sondern Sie fühlen sich auch noch klein und dumm. Kommt Ihnen das bekannt vor? Der innere Kritiker ist hellwach. Er beobachtet Sie und weist Sie auf Ihre Unzulänglichkeiten hin.

Eigentlich will er – wie all Ihre anderen Persönlichkeitsanteile auch – nur helfen: Er hat das Ziel, dass Sie unbeschadet durchs Leben kommen und möglichst viele Anforderungen erfüllen. Aber oft schießt er übers Ziel hinaus und verunsichert oder sabotiert Sie.

In diesem Kapitel lernen Sie Ihren inneren Kritiker kennen und erfahren, warum er so ist, wie er ist. Sie bekommen erste Impulse, um mit diesem Persönlichkeitsanteil Frieden schließen zu können, damit Sie künftig mehr Zuversicht und Lebensfreude gewinnen. In den nächsten Kapiteln erläutere ich weitere Details über den Umgang mit Ihrem inneren Kritiker, damit Sie sich immer besser kennenlernen und destruktive innere Kritik neutralisieren können. Außerdem empfehle ich Ihnen eine Challenge: Entmachten Sie Ihren inneren Kritiker in 100 Tagen! Das alltagstaugliche Programm dafür finden Sie in Kapitel 14.



In diesem Buch stelle ich Ihnen drei Typen von inneren Kritikern vor: den konstruktiven Kritiker, den nörgelnden Kritiker und den vernichtenden Kritiker. Sie lernen, diese drei Stimmen in Ihrem Inneren zu unterscheiden, zu verstehen und künftig besser mit ihnen umzugehen. Denn alle drei Kritiker wollen Ihnen helfen, Ihr Leben gut zu meistern – auch wenn sie dabei meist negative Gefühle in Ihnen auslösen.

## Sich selbst besser kennenlernen

Sie sind von Geburt an eine einzigartige, unverwechselbare Persönlichkeit. Und genauso unverwechselbar ist Ihr innerer Kritiker, denn er ist Teil Ihrer Persönlichkeit. Daher liegt es auf der Hand, dass es nicht ein einziges Allheilmittel für den Umgang mit inneren Kritikern gibt. Sonst hätte ich kein dickes Buch geschrieben, sondern meinen Rezeptblock gezückt und Ihnen »dreimal täglich Anti-Kritiker-Pillen« verordnet. Lassen Sie sich also ein auf eine kleine Reise durch das faszinierende Feld der Persönlichkeitstheorien, denn anschließend wird Ihnen klar sein, an welchen Punkten Sie ansetzen können, um sich mit Ihrem inneren Kritiker in seinen unterschiedlichen Erscheinungsformen zu versöhnen. Detaillierte Hinweise, viele Tricks und alltagstaugliche Übungen finden Sie in den weiteren Kapiteln dieses Buches, bezogen auf verschiedene Lebenssituationen.



*Persönlichkeit* bezeichnet die Gesamtheit aller sicht-, fühl- und erkennbaren Eigenschaften eines Menschen, also seine äußeren Merkmale, sein angeborenes Temperament, seinen Charakter, seine geistigen und intellektuellen Fähigkeiten, sein Verhalten, seine Weltsicht, seine Identitätsbildung und seine Wechselwirkung mit der Umwelt, insbesondere mit seinen Mitmenschen.

Die Persönlichkeit ist nicht statisch, sondern dynamisch, entwickelt sich also in der gesamten Lebensspanne eines Menschen weiter und passt sich kontinuierlich an die Umweltbedingungen an. Für die Persönlichkeitsentwicklung unverzichtbar sind Lernprozesse, das heißt die Aneignung von Wissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten, und zwar im körperlichen, intellektuellen, seelischen und sozialen Bereich. Die Persönlichkeit ist somit zum Teil genetisch bestimmt, zum Teil aber auch durch die Wechselwirkung zwischen Individuum und Umwelt erworben.



Mit dem *inneren Kritiker* bezeichnet man eine innere Stimme, die kritisch auf das Denken, Fühlen und Handeln des Menschen schaut. Sie kommentiert das Verhalten, das Aussehen, die Kommunikation, die inneren Nöte – kurz jede Lebensäußerung.

Je nach Prägung und Lebenssituation ist der innere Kritiker strenger oder nachsichtiger, lauter oder leiser, allgegenwärtig oder zurückhaltend. Um die Beschäftigung mit den verschiedenen Ausprägungen der inneren Kritik zu vereinfachen, konzentriere ich mich auf drei verschiedene Typen:

1. den konstruktiven Kritiker, der Sie aufmerksam, aber wohlwollend begleitet,
2. den nörgelnden Kritiker, der immer etwas zu meckern findet, und
3. den vernichtenden Kritiker, der kein gutes Haar an Ihnen lässt.

Sie haben unterschiedliche Ziele, unterschiedliche Herangehensweisen und unterschiedlich große Macht.

## Die eigene Prägung erkennen

Von besonderem Interesse für die Auseinandersetzung mit dem inneren Kritiker sind die eigenen Stärken und Schwächen, Werte, Motivatoren und Glaubenssätze. Diese werden in der Kindheit und Jugend wesentlich geprägt.

Können Sie sich an Ihre Kindheit und Jugend erinnern? Bestimmt fallen Ihnen einige wichtige Erlebnisse oder Lebensereignisse ein. Überlegen Sie:

- ✓ Wie waren Sie als kleines Kind?
- ✓ Wem waren oder sind Sie ähnlich?
- ✓ Was hat man über Sie erzählt oder als typisch für Sie bezeichnet?
- ✓ Haben Sie in Ihrer Pubertät rebelliert?
- ✓ Welche Auswirkungen hatte die Pubertät auf Ihre Persönlichkeit?
- ✓ Wofür wurden Sie gelobt? Und wofür kritisiert?
- ✓ Was wollten Sie unbedingt haben oder erreichen?
- ✓ Erinnern Sie sich an typische Aussagen Ihrer Eltern?
- ✓ Was wurde Ihnen verboten? Und was haben Sie trotz der Verbote getan?
- ✓ Wie haben Sie Hindernisse überwunden?
- ✓ Haben Sie gelernt, sich zu strukturieren, anzustrengen und Ziele konsequent zu verfolgen? Wenn ja: wann, von wem und wie?

- ✓ An welche Belohnungen erinnern Sie sich? Und an welche Strafen?
- ✓ Welchen Vorbildern haben Sie nachgeeifert?



Vielleicht haben Sie durch die Fragen Lust bekommen, in Fotoalben zu blättern, mit Ihren Eltern, Geschwistern oder anderen Verwandten zu sprechen oder Ihre alten Schulhefte aus dem Keller zu holen. Geben Sie diesen Impulsen nach und lernen Sie sich Schritt für Schritt besser kennen.

Durch die Antworten auf die genannten Fragen erfahren Sie etwas über Ihre

- ✓ **Stärken und Schwächen:** Was können Sie gut, was fällt Ihnen schwer? Welche Talente und Fähigkeiten haben Sie, was macht Sie stark?
- ✓ **Werte:** Was ist Ihnen im Leben wichtig? Worauf stützt sich Ihre Weltsicht? Wie sieht Ihr moralischer Kompass aus?
- ✓ **Motivatoren:** Ziehen Sie eher Befriedigung aus Ihrem Tun (intrinsische Motivation) oder eher aus den Belohnungen oder Erfolgen, die Sie für Ihre Anstrengung erwarten (extrinsische Motivation)?
- ✓ **Glaubenssätze:** Mit welchen inneren Überzeugungen gehen Sie durchs Leben? Was sind Ihre persönlichen Wahrheiten? Welches Bild haben Sie von sich?

Zahlreiche Informationen und weitere Details zu diesen Aspekten finden Sie im Verlauf dieses Buches.

## Unterschiedliche Anteile identifizieren

Ihre Persönlichkeit ist charakterisiert durch viele verschiedene Merkmale beziehungsweise Anteile. Sie können sich Ihre Merkmale oder Persönlichkeitsanteile vorstellen wie ein inneres Team: Sie selbst sind Chef dieses Teams und Ihre verschiedenen Anteile sind Teammitglieder, die wichtige Aufgaben haben.

Dieses Persönlichkeitsmodell stammt von dem deutschen Psychologen Friedemann Schulz von Thun, der mit der Metapher »inneres Team« die Vielschichtigkeit einer Persönlichkeit anschaulich beschrieb. Die Teammitglieder sind unterschiedlich groß und stark, spielen in Alltagssituationen jeweils verschiedene Rollen, werden nach außen hin mehr oder weniger sichtbar und sind Ihnen selbst teils gut, teils weniger gut bekannt. Einige Anteile mögen Sie besonders gerne, andere sind Ihnen lästig oder sogar peinlich.

Typische Persönlichkeitsanteile lassen sich folgendermaßen personifizieren:

- ✓ **Der Anführer:** Dieser Anteil hat gerne das Sagen, geht voran, übernimmt Verantwortung und kann die anderen Anteile mitreißen.
- ✓ **Der Mitläufer:** Dieser Anteil bleibt gerne in der zweiten Reihe, setzt Impulse des Anführers um und erledigt die Dinge lieber im Stillen.
- ✓ **Der Mutige:** Dieser Anteil schätzt Herausforderungen, geht an oder über Grenzen, probiert gerne Neues aus und wagt sich auf unbekanntes Terrain.
- ✓ **Der Angsthase:** Dieser Anteil braucht viel Sicherheit, warnt vor Gefahren und rechnet immer mit dem Schlimmsten.
- ✓ **Der Mahner:** Dieser Anteil verkörpert Ihr Gewissen. Er hat klare Wertvorstellungen, setzt Normen und weiß, was gut und was böse ist.
- ✓ **Der Kreative:** Dieser Anteil hat viele verrückte Ideen, stellt ungewöhnliche Verbindungen her und ist sehr spontan.
- ✓ **Der Angepasste:** Dieser Anteil befolgt gerne Befehle, achtet darauf, dass Regeln und Absprachen eingehalten werden und ist sehr konservativ.
- ✓ **Der Zaghafte:** Dieser Anteil zweifelt viel, ist sehr vorsichtig, macht einen Schritt vor und sofort zwei Schritte zurück.
- ✓ **Der Clown:** Dieser Anteil findet in jeder Situation etwas zum Lachen, macht Späße, ist optimistisch und hält die anderen Anteile bei Laune.
- ✓ **Der Polizist:** Dieser Anteil sorgt für Ruhe und Ordnung, leuchtet in dunkle Ecken und nimmt Störenfriede in Gewahrsam.
- ✓ **Der Kümmerer:** Dieser Anteil möchte, dass es allen Teammitgliedern gut geht. Er fragt nach, lobt andere, kocht Tee und hält immer eine warme Decke bereit.
- ✓ Und nicht zu vergessen – **der innere Kritiker:** Dieser Anteil überwacht und kommentiert Ihr Denken, Fühlen und Handeln, damit möglichst wenig Fehler passieren und möglichst viele äußere und innere Anforderungen erfüllt werden.



Andreas Riemann hat eine neue Stelle als Lehrer angetreten und die ersten Wochen in seiner neuen Schule hinter sich gebracht. Er denkt viel darüber nach, wie seine Kollegen und Schüler ihn bewerten könnten und versucht, möglichst alles richtig zu machen. Er hat einen inneren Anteil, der voller Zweifel ist und seine Kompetenzen

ständig infrage stellt. Andererseits ist Andreas aber auch voller Tatendrang und möchte in seiner neuen Position etwas bewegen. Er setzt sich bewusst mit seinem inneren Zweifler und seinem inneren Anpacker auseinander und sucht sich ein Tätigkeitsfeld, auf dem er sich sicher fühlt: den Sport. Er knüpft Kontakte zwischen den Sport-AGs seiner alten und seiner neuen Schule und organisiert ein Fußballturnier. Dadurch fühlt er sich zunehmend sicher im neuen Umfeld und spürt, dass sein innerer Zweifler sich beruhigt.

## Die Aufmerksamkeit nach innen lenken

Bestimmt fallen Ihnen noch weitere Persönlichkeitsanteile ein, die in Ihrem inneren Team eine wichtige Rolle spielen. Jedes Teammitglied will das Beste für den Teamchef, also die Gesamtpersönlichkeit, doch die Ziele der einzelnen Mitglieder sind zum Teil sehr unterschiedlich oder schließen sich sogar gegenseitig aus. Wenn Sie ausgeglichen, gelassen und mit sich im Reinen sind, werden Sie als Chef Ihres inneren Teams die einzelnen Teammitglieder wertschätzend behandeln, ihre Meinung anhören und einen Konsens finden, mit dem alle zufrieden sind. Wenn Sie hingegen im Stress sind, sich unwohl fühlen oder an Ihre Grenzen kommen, neigen Sie vermutlich dazu, bestimmte Persönlichkeitsanteile bevorzugt zur Geltung zu bringen und andere an den Rand zu drängen. Beobachten Sie in Alltagssituationen, wie Ihr inneres Team arbeitet und interagiert, beispielsweise wenn es um Routinetätigkeiten, Konfliktbewältigung oder die Durchsetzung eigener Interessen geht, beispielsweise:

- ✓ **Routine:** Ist der Kümmerer froh, dass sich alle ein bisschen erholen können, oder schimpft der Anführer, dass die Arbeit todlangweilig ist?
- ✓ **Konflikte:** Befürchtet der Angsthase, dass es Ärger und Liebesentzug geben könnte, oder rechnet der Mutige damit, dass der Konflikt Lernchancen und Entwicklungsmöglichkeiten bietet?
- ✓ **Eigene Interessen:** Freut sich der Kreative über die Möglichkeit, sich in Szene zu setzen, oder warnt der Angepasste davor, sich zu weit aus der Deckung zu trauen?

Prüfen Sie, unter welchen Bedingungen Ihr innerer Kritiker die Oberhand im Team gewinnt und welche Ausprägung des Kritikers sich zeigt, zum Beispiel:

- ✓ **Peinliche Situationen:** Sie werfen eine Kaffeetasse um, treten einem Mitmenschen auf den Fuß oder haben vergessen, Ihren Hosenstall zu schließen. Der vernichtende Kritiker sagt dann vielleicht: »Du bist unfassbar peinlich, alle lachen über dich, niemand nimmt dich ernst.« Oder der nörgelnde Kritiker quengelt: »Wie konnte das nur passieren? Nie passt du

vernünftig auf!« Möglicherweise meldet sich aber auch der konstruktive Kritiker zu Wort: »Tja, mal wieder zu hektisch gewesen? Mach künftig doch mal etwas langsamer und achte besser auf Details.«

- ✓ **Missgeschicke:** Sie haben Ihr Portemonnaie vergessen oder einen Termin verwechselt. Der konstruktive Kritiker könnte sagen: »Dumm gelaufen, jetzt brauchst du eine gute Ausrede oder jemanden, der dir aushilft.« Der nörgelnde Kritiker sagt vielleicht: »Wenn du deine fünf Sinne besser beisammen hättest, würde so etwas nicht passieren!« Und der vernichtende Kritiker verdreht die Augen und meint: »Du bist der letzte Depp. War ja klar, dass du dich wieder mal in eine solche Situation bringst.«
- ✓ **Fehler:** Sie haben eine Situation falsch eingeschätzt, sich in einem Menschen getäuscht oder ein fehlerhaftes Arbeitsergebnis erzielt. Der nörgelnde Kritiker meldet Bedenken an, ob Sie sich überhaupt auf sich selbst verlassen dürfen. Der vernichtende Kritiker hält Sie für unzurechnungsfähig, schwachsinnig oder chancenlos. Der konstruktive Kritiker rät Ihnen, dass Sie künftig andere Menschen um Rat fragen, bevor Sie eine Entscheidung treffen.



Versuchen Sie, künftig bewusst darauf zu achten, welcher der drei Kritikertypen bei Ihnen besonders aktiv ist. Sammeln Sie die inneren Kommentare und schreiben Sie sie auf. So unterstützen Sie Ihre Selbstreflexion und ermöglichen die intensive Auseinandersetzung mit dem inneren Kritiker.



Jedes Teammitglied, also auch Ihr innerer Kritiker, meint es gut mit Ihnen. Um sich mit Ihrem Kritiker zu versöhnen, sollten Sie seine Absichten grundsätzlich ernst nehmen und mit ihm in Dialog treten.

Erläutern Sie Ihrem inneren Kritiker, dass er sich möglicherweise irrt, übervorsichtig oder zu ängstlich ist, und dass es andere Persönlichkeitsanteile (also Teammitglieder) gibt, die in der jeweiligen Situation einen besseren Überblick haben. Daraufhin wird der Kritiker möglicherweise noch ein bisschen schimpfen oder nörgeln, aber Sie als Chef des Teams könnten ihn in seine Schranken weisen und mithilfe konstruktiver innerer Teammitglieder Ihr Vorhaben ungestört umsetzen. Das klingt in der Theorie leichter, als es in der Praxis ist. Wie Sie es ganz konkret tun, lernen Sie in diesem Buch.

## Die Bedeutung des inneren Kritikers

Der innere Kritiker spiegelt das eigene Idealbild wider. Dieses Idealbild wird in Kindheit und Jugend angelegt und im Laufe des Lebens weiterentwickelt. Durch den Erziehungsstil Ihrer Eltern, Ihre Position in der Geschwisterreihe und die

Erlebnisse in Ihrer Ursprungsfamilie haben Sie Werte übernommen, Zuschreibungen erhalten und Glaubenssätze entwickelt:

- ✓ Leistungsorientierte Eltern haben Ihnen vielleicht vermittelt: »Du musst dich immer anstrengen und etwas Besonderes leisten.«
- ✓ Als ältestes von mehreren Geschwistern haben Sie vielleicht früh Verantwortung übernommen und sich daran gewöhnt, Ihre Bedürfnisse zurückzustellen.
- ✓ Wenn es in Ihrer Familie von Bedeutung war, nach außen ein gutes Bild abzugeben, haben Sie vielleicht gelernt, Ihr wahres Ich hinter einer Maske zu verstecken und Konflikte zu vermeiden.

Der innere Kritiker wacht darüber, dass Sie Ihr Idealbild verwirklichen und die inneren und äußeren Ansprüche, die damit verbunden sind, zuverlässig erfüllen. Insofern hat dieser Persönlichkeitsanteil eine wichtige Bedeutung, denn er unterstützt Sie dabei, Ihre Position in der Welt zu sichern und Anerkennung zu bekommen. Andererseits hemmt er möglicherweise Ihre Weiterentwicklung und bewirkt, dass Sie Ihre Bedürfnisse vernachlässigen, Ihre Grenzen überschreiten und eigene Ziele missachten – nur, um nicht kritisiert zu werden. Daher lade ich Sie ein, Ihre Bedürfnisse und Lebensziele zu hinterfragen. So erarbeiten Sie eine Grundlage für Ihre Persönlichkeitsentwicklung und sammeln Argumente, um dem inneren Kritiker souverän begegnen zu können.



Legen Sie ein Tagebuch an, in dem Sie Ihre Persönlichkeitsentwicklung dokumentieren. Notieren Sie Ihre Reflexionen, halten Sie Ihre Erkenntnisse fest und schreiben Sie auf, wie Sie sich fühlen. Je nach persönlicher Vorliebe kann es ein virtuelles oder ein analoges Tagebuch sein, also eine Datei im Computer oder ein schönes Notizbuch.

## Bedürfnisorientierte Persönlichkeitsentwicklung

Um Ihre Persönlichkeit weiterzuentwickeln, brauchen Sie innere Motivation und Freude an Erkenntnis- und Veränderungsprozessen. Jede menschliche Motivation entsteht aus dem Antrieb heraus, ein Bedürfnis zu befriedigen. Die Psychologie unterscheidet Defizit- und Wachstumsbedürfnisse:

- ✓ **Defizitbedürfnisse** beschreiben Notwendigkeiten, die der Mensch zum Überleben braucht. Die körperlichen Grundbedürfnisse drehen sich um Nahrung, Wärme und Schutz; seelische Grundbedürfnisse sind der Wunsch nach Sicherheit, Liebe und Zugehörigkeit zu einer Gruppe.

- ✓ **Wachstumsbedürfnisse** hingegen sind zwar nicht lebensnotwendig, doch sie sind wichtig für die Entfaltung der Persönlichkeit: Anerkennung, Wertschätzung, Selbstverwirklichung und -entfaltung gehören dazu.

Die Wachstumsbedürfnisse der Menschen sind individuell sehr unterschiedlich in ihrer Ausprägung, und genauso unterschiedlich sind die Motivatoren, also die inneren und äußeren Rahmenbedingungen, die dazu führen, dass man sich besonders anstrengt.

Kennen Sie Ihre persönlichen Motivatoren? Dazu gehören in Anlehnung an die Forschungen des US-amerikanischen Psychologen und Arbeitswissenschaftlers Frederick Herzberg die in Tabelle 1.1 genannten zehn Hauptmotivatoren.

Motivator	Zugehörige Bedürfnisse
Lob	Anerkennung durch andere, Zuwendung, positives Selbstwertgefühl
Lernchancen	neue Erkenntnisse, Erwerb von Fertigkeiten, Verstehen, Logik
Leistung	Selbstwirksamkeitserleben, sichtbare Ergebnisse, Veränderung der äußeren Umstände, Einfluss auf die Gesellschaft
Verantwortung	Gerechtigkeitsempfinden, Solidarität, Einsatz für andere, Verbesserung der Welt
Wachstum	Erfüllung von Träumen und Wünschen, Selbstverwirklichung
Macht	Einfluss, Stärke, Gestaltungsfreiheit
Wettbewerb	Vergleich mit anderen, Konkurrenz, Verlassen der Komfortzone
Erfolg	Selbstwirksamkeit, Ansehen, materielle Belohnung
Aufstieg	persönliche Weiterentwicklung, Karriere, materielle Verbesserung, Einfluss
Faszination	Reiz des Außergewöhnlichen, Flow-Erleben, neue Erlebnisse, Risiken eingehen

**Tabelle 1.1:** Hauptmotivatoren nach Frederick Herzberg



Versuchen Sie, aus den genannten zehn Hauptmotivatoren und den dahinterstehenden Bedürfnissen die drei für Sie wichtigsten Punkte zu benennen.

Abhängig von Ihrer Lebenssituation, Ihren Erfahrungen, Ihrem Umfeld und Ihrer Selbstreflexion können sich die Motivatoren im Laufe des Lebens verändern. Konzentrieren Sie sich daher auf Ihre aktuelle Situation und prüfen Sie, was Ihnen besonders wichtig ist und was Sie antreibt.



Der konstruktive innere Kritiker will, dass Sie Ihre Bedürfnisse befriedigen und Ihre Ziele erreichen. Der nörgelnde innere Kritiker möchte, dass Sie nach außen gut dastehen und die Erwartungen anderer erfüllen. Der vernichtende innere Kritiker befürchtet, dass Sie die Glaubenssätze Ihrer Ursprungsfamilie infrage stellen und Ihre Komfortzone verlassen könnten.

Ihre drei Hauptmotivatoren können Ihnen helfen, mit Ihrem inneren Kritiker im Gespräch zu bleiben und Sicherheit zu gewinnen.

- ✓ Notieren Sie, in welchen Lebensbereichen (Familie, Freundeskreis, Berufsleben, Ehrenamt, Hobbys) Sie Ihre Hauptmotivatoren verwirklichen und Ihre Bedürfnisse befriedigen können.
- ✓ Halten Sie fest, wie es sich anfühlt, wenn Sie sich als wirksam und gestaltend erleben können.
- ✓ Prüfen Sie, wann und wie intensiv Sie Gefühle wie Stolz, Freude, Zufriedenheit, Zuversicht oder Gelassenheit erleben.

Diese Reflexion hilft Ihnen dabei, sich immer besser kennenzulernen.



Verzichten Sie bei Ihrer Selbstreflexion auf Bewertung, denn diese engt den Blick ein und wirkt wie eine Schere im Kopf. Beobachten Sie aufmerksam, ohne zu bewerten – so bleibt Ihr Blick offen, erfahrungsbereit und differenziert.

## Ziele und Prioritäten benennen

Zur Selbstreflexion gehört innere Klarheit – über Ihre Werte, Ihre Gefühle, Ihre Ziele und Prioritäten. Nehmen Sie sich etwas Zeit und beantworten Sie ganz in Ruhe folgende Fragen:

- ✓ Was haben Sie im Leben schon erreicht und was möchten Sie noch erreichen?
- ✓ Welche Menschen sind Ihnen besonders wichtig und warum?
- ✓ Welche Ihrer Werte können Sie im Alltag konsequent umsetzen, welche nicht?
- ✓ Was macht Sie unverwechselbar?
- ✓ Wofür stehen Sie und was treibt Sie an?

Notieren Sie Ihre Antworten und werden Sie sich dadurch Ihrer Stärken, Ihrer Einzigartigkeit, Ihrer Ziele, Ihres Netzwerks, Ihrer Werte und Ihrer Gefühle bewusst.

Versuchen Sie Ihre Ziele in einen zeitlichen Kontext zu stellen: Was ist kurz-, mittel- und langfristig besonders bedeutsam für Ihr Leben? Verknüpfen Sie Ihre Werte und Ziele außerdem mit Ihren Gefühlen und finden Sie heraus, was Sie wirklich glücklich und zufrieden macht:

- ✓ Worauf sind Sie stolz?
- ✓ Wann fühlen Sie sich leicht und frei?
- ✓ Worüber können Sie lachen?
- ✓ Was macht Sie froh?
- ✓ Wann fühlen Sie sich besonders verbunden mit der Welt und Ihren Mitmenschen?
- ✓ Woraus schöpfen Sie Kraft und Zuversicht?
- ✓ Worauf sind Sie neugierig?
- ✓ Was erhoffen Sie, worauf freuen Sie sich?
- ✓ Was vermittelt Ihnen Sicherheit?

Die Antworten auf all diese Fragen lenken Ihren Blick auf das, was in Ihrem Leben jetzt gerade bedeutsam ist.



Um sich Gewissheit über die eigenen Prioritäten zu verschaffen, ist es hilfreich, die Endlichkeit des Lebens zu berücksichtigen: Am Ende des Lebens zählt, inwieweit Sie Ihr Potenzial ausgeschöpft und Ihre Träume verwirklicht haben. Der römische Kaiser Marc Aurel sagte: »Man bereut nur die Dinge, die man nicht getan hat.« Folgende Übung hilft Ihnen, Klarheit über Ihre Prioritäten zu gewinnen: Beantworten Sie so ehrlich wie möglich die Frage, was Sie unbedingt noch tun wollen würden, wenn Sie nur noch ein Jahr zu leben hätten. Leiten Sie aus Ihrer Reflexion ab, welche Ihrer Wünsche und Bedürfnisse Sie derzeit zu wenig berücksichtigen. Passen Sie Ihre Prioritäten entsprechend an.

Wahrscheinlich stellen Sie fest, dass sich Ihre Prioritäten im Laufe Ihres Lebens immer wieder verändert haben: In der Ausbildung oder im Studium stehen

vielleicht Wissenszuwachs und Lebensfreude im Vordergrund, in der Phase der Familiengründung sind Sicherheit und Nähe besonders wichtig, im mittleren Lebensalter rücken Individualität, Nachhaltigkeit und Gesundheitspflege in den Fokus und im höheren Alter haben zwischenmenschliche Kontakte und Sinnstiftung möglicherweise die größte Bedeutung. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Standortbestimmung und trennen Sie Wichtiges von Unwichtigem.

## Die Rolle der Herkunftsfamilie

Bei der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit haben Vorbilder eine wichtige Funktion, denn das Lernen am Modell ermöglicht lebenslange Veränderungsprozesse. Die ersten Vorbilder eines Menschen sind zunächst seine Eltern und engen Bezugspersonen. Im Laufe des Lebens kommen weitere Rollenmodelle dazu, beispielsweise Erzieherinnen, Lehrer, Freunde, Verwandte, Bekannte, Nachbarn, Trainer, Idole, Vorgesetzte, Kollegen, Mentoren, Therapeuten, Berater, Berühmtheiten, Romanfiguren, Filmhelden, Politiker, aber auch Persönlichkeiten der Vergangenheit. Überlegen Sie, welche Vorbilder Sie bislang geprägt haben:

- ✓ Welche Eigenschaften dieser Personen haben Sie bewundert?
- ✓ Was hat Ihnen an diesen Personen besonders gefallen?
- ✓ Welche Handlungsweisen oder Charakteristika haben Sie nachgeahmt?
- ✓ Wie hat sich diese Nachahmung konkret auf Sie ausgewirkt?

Sicher fällt Ihnen bei dieser Reflexion auf, dass Sie das Verhalten Ihres Vorbilds aufmerksam beobachtet und es sich gut gemerkt haben. So können Sie sich Jahre später noch gut daran erinnern. Außerdem waren Sie vermutlich motiviert, Ihr eigenes Verhalten zu verändern, und zwar möglichst so, dass Sie Ihrem Vorbild ähnlicher wurden. Wenn dieses für Sie neue Verhalten günstige Auswirkungen auf Sie hatte, wurde es verstärkt und Sie haben die neuen Verhaltensweisen so lange eingeübt, bis sie zu Ihrem eigenen Verhaltensmuster geworden sind. Solche Lernprozesse durchziehen Ihr ganzes Leben und prägen Ihr Denken und Handeln.

Gehen Sie nun noch einen Schritt weiter zurück und reflektieren Sie Ihre ersten Vorbilder, also Eltern, Großeltern, ältere Geschwister oder andere sehr nahe Bezugspersonen aus Ihrer frühen Kindheit. Überlegen Sie:

- ✓ Welches Verhalten Ihrer frühen Vorbilder hat Sie besonders geprägt?
- ✓ Welches Verhalten haben Sie bewundert?

- ✓ Welche Eigenschaften erschienen Ihnen besonders positiv?
- ✓ Wie wollten Sie auch gerne einmal sein?
- ✓ Vor welchen Eigenschaften Ihrer frühen Vorbilder hatten Sie Angst?
- ✓ Welche Eigenschaften fanden Sie störend oder abstoßend?
- ✓ Wie wollten Sie auf keinen Fall werden?
- ✓ Wie haben Ihre Vorbilder mit Ihnen interagiert? Wofür wurden Sie gelobt oder bestraft?

So nähern Sie sich den Prägungen durch Ihre Ursprungsfamilie und stellen fest, woran Sie sich orientiert haben. Vielleicht erinnern Sie sich an konkrete Äußerungen Ihrer Vorbilder und Bezugspersonen, möglicherweise klingt sogar noch die Stimme eines nahen Verwandten in Ihnen nach.



Wenn sich Ihr innerer Kritiker zu Wort meldet, treten Sie innerlich einen Schritt zurück und versuchen Sie herauszufinden, wessen Stimme da spricht: Ist es vielleicht Ihr kritischer Vater? Oder Ihre unzufriedene Mutter? Oder ein anspruchsvoller Onkel? Identifizieren Sie unterschiedliche Ausprägungen Ihres inneren Kritikers und ordnen Sie diese den Bezugspersonen aus Ihrer Herkunftsfamilie zu. Dies kann Ihnen bei der Auseinandersetzung mit dem inneren Kritiker dabei helfen, Abstand zu gewinnen und die Beweggründe des inneren Kritikers besser zu verstehen.

## Mit dem inneren Kritiker ins Gespräch kommen

Der innere Dialog mit eigenen Persönlichkeitsanteilen ist etwas ganz Alltägliches: Immer wenn Sie sich selbst gut zureden (»Ich schaffe das!«), sich an etwas erinnern (»Das darf ich nicht vergessen!«), sich regulieren (»Keine Sorge!«) oder kritisieren (»Oh nein, wie blöd!«), sind Sie im Kontakt mit Ihren unterschiedlichen inneren Anteilen. Vielleicht sind Ihnen diese inneren Dialoge bewusst, vielleicht haben Sie sie bisher aber noch nicht aufmerksam wahrgenommen. Um mit Ihrem inneren Kritiker langfristig Frieden zu schließen, ist es hilfreich, wenn Sie künftig Ihre inneren Dialoge bewusst wahrnehmen und konstruktiv steuern.

Versuchen Sie, im Alltag immer wieder innezuhalten und Ihre Aufmerksamkeit nach innen zu richten:

- ✓ Wie gehen Sie in unterschiedlichen Situationen mit sich um – nachsichtig oder streng? Ermutigend oder bewertend?
- ✓ Wann ist welche innere Stimme aktiv?
- ✓ An welche realen Personen oder Situationen erinnern bestimmte innere Dialoge Sie?
- ✓ In welchen Situationen sind Ihre inneren Dialoge fair und auf Augenhöhe?
- ✓ Wann fühlen Sie sich im inneren Dialog eher klein und hilflos?

Vielleicht können Sie so eine Bestandsaufnahme Ihrer Persönlichkeitsanteile erheben und Ihren ganz persönlichen inneren Kritiker in seinen unterschiedlichen Erscheinungsformen besser kennenlernen.



Wenn Sie möchten, geben Sie Ihrem inneren Kritiker einen oder mehrere Namen, um ihn oder seine verschiedenen Ausprägungen besser adressieren zu können. Der konstruktive Kritiker könnte vielleicht »Karl«, der nörgelnde Kritiker »Norbert« und der vernichtende Kritiker »Veit« heißen, oder – wenn Ihre inneren Kritiker eher eine Frauenstimme haben – es sind »Karola, Nancy und Veronika«. Sie können auch Tiernamen benutzen, beispielsweise »Koala, Nasenbär und Vogelspinne«. Oder Sie zählen die Kritiker durch – der konstruktive Kritiker ist »Nummer eins«, der Nörgler »Nummer zwei« und der vernichtende Kritiker »Nummer drei«. Was auch immer Ihnen passend erscheint, um den inneren Dialog zu vereinfachen – nutzen Sie es!

Im Kern geht es bei der Analyse und Regulation des Inneren-Kritiker-Dialogs um drei Schritte:

1. die Intention des inneren Kritikers erkennen und verstehen,
2. prüfen, ob diese Intention sinnvoll und hilfreich ist,
3. eine sinnvolle Intention auf konstruktive Weise umsetzen beziehungsweise sich von einer wenig hilfreichen Intention distanzieren.

Solange Sie den inneren Kritiker nicht reflektieren, laufen in Ihnen unbewusste Muster ab, nach denen Sie schon Ihr Leben lang denken, fühlen und handeln. Diese Muster haben Ihnen schon oft geholfen, Herausforderungen zu meistern und Erwartungen zu erfüllen. Darum haben sie sich verfestigt und laufen ganz automatisch ab. Manche dieser Muster sind im Hier und Jetzt aber nicht mehr hilfreich,

sondern führen im Gegenteil vielleicht zu einer Verringerung Ihres Selbstwerts, einer Abwertung Ihrer Fähigkeiten oder einer Einschränkung Ihrer Lebensfreude.



Wenn Sie künftig mit Ihrem inneren Kritiker in Kontakt sind und seine Äußerungen hinterfragen, vergrößern Sie Ihre Entscheidungsfreiheit – denn Sie denken, fühlen oder handeln dann nicht mehr automatisch, sondern bewusst.

## Den Selbstwert stärken

Jeder Mensch ist einzigartig. Er hat individuelle Fähigkeiten, Talente, Charaktereigenschaften und Merkmale. Wenn ein neugeborenes Kind von seinen Eltern bedingungslos geliebt wird und beschützt aufwächst, entwickelt es Urvertrauen und ein sicheres Gefühl für den eigenen Wert.

Der Selbstwert ist ein subjektives Gefühl der eigenen Bedeutung und Wirksamkeit sowie des Vertrauens in sich selbst. Er wird auch geprägt von der Rückmeldung anderer sowie der Identifikation mit Bezugspersonen oder Vorbildern. Im Laufe des Lebens ist der Selbstwert nicht statisch, sondern verändert sich in positive oder negative Richtung. Wissenschaftlichen Studien zufolge hängt er mit vielen Faktoren zusammen, beispielsweise mit

- ✓ der Zufriedenheit mit dem eigenen Äußeren,
- ✓ der Zufriedenheit mit den eigenen Lebensumständen,
- ✓ dem Erfolg im Arbeitsleben,
- ✓ der Selbstsicherheit und
- ✓ der Selbstwirksamkeitserwartung.

Der deutsch-griechische Psychoanalytiker Stavros Mentzos beschreibt den reifen Selbstwert als »realistisch korrigierte positive Vorstellung von sich selbst«.

Je nach Prägung durch Ihre Herkunftsfamilie fühlen Sie sich entweder grundsätzlich wertvoll oder grundsätzlich wertlos.

- ✓ Wenn Ihre Eltern Sie ermutigt, gefördert, gelobt, bestärkt und konstruktiv kritisiert haben, konnten Sie vermutlich ein stabiles Selbstwertgefühl entwickeln und fühlen sich den Herausforderungen Ihres Lebens zumeist gut gewachsen.
- ✓ Wurden Sie hingegen durch Ihre wichtigsten Bezugspersonen abgewertet, misshandelt, vernachlässigt oder bestraft, ist Ihr Selbstwertgefühl wahrscheinlich eher niedrig und Sie fühlen sich oft unsicher und ohnmächtig.

Entsprechend dieser frühen Prägung haben Sie einen inneren Kritiker, der entweder überwiegend konstruktiv oder zumeist nörgelnd oder gar vernichtend ist.



## Wertvoll wie ein Diamant

Zur Veranschaulichung Ihres Selbstwerts können Sie die Imaginationsübung »Diamant« nutzen:

1. Setzen oder legen Sie sich an einem ruhigen, ungestörten Ort hin, kommen Sie zur Ruhe, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und atmen Sie einige Male tief in Ihren Bauch ein und aus.
2. Lassen Sie Ihren Atem fließen, lassen Sie alle Gedanken kommen und gehen, halten Sie nichts fest.
3. Stellen Sie sich nun vor Ihrem inneren Auge einen Diamanten vor, in dem sich die Sonnenstrahlen brechen. Dieser Diamant ist wunderschön und sehr wertvoll. Genauso einzigartig, schön und wertvoll sind auch Sie. Auch wenn der Diamant im Staub liegt oder in einer Schublade vergessen wurde – sein Wert bleibt bestehen. So ist es auch mit Ihrem Selbstwert: Er kann durch äußere Einflüsse zwar verdeckt, aber nicht vermindert werden.
4. Erfreuen Sie sich an diesem Bild, lassen Sie Ihren Selbstwert funkeln wie einen Diamanten und nehmen Sie sich vor, gut auf diesen Diamanten aufzupassen.
5. Sagen Sie sich einige Male laut oder im Stillen: »Ich bin so wertvoll wie ein Diamant.«
6. Kehren Sie dann langsam mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder nach außen zurück, atmen Sie tief ein und aus, recken und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen und nehmen Sie das Bild des Diamanten mit in Ihren Alltag.

Wann immer Sie sich wertlos oder vernachlässigt fühlen, rufen Sie sich den Diamanten und damit Ihren Selbstwert in Erinnerung. Durch regelmäßige Wiederholung der Übung bilden sich in Ihrem Gehirn neue Verbindungswege zwischen den Nervenzellen und Sie festigen dadurch Ihr Selbstwertgefühl.

Doch auch wenn Ihr Selbstwertgefühl seit der Kindheit eher niedrig ist, können Sie es als Erwachsener bewusst stärken und weiterentwickeln. Dafür brauchen Sie Erfolgserlebnisse, inneren und äußeren Zuspruch, Selbstakzeptanz und bewusste Persönlichkeitsentfaltung. Es gilt, die innere Abwertung durch den nörgelnden oder vernichtenden inneren Kritiker zu stoppen und sich durch den konstruktiven inneren Kritiker unterstützen zu lassen. Wie das funktioniert, erfahren Sie in den folgenden Kapiteln.

## Die Lebensfreude erhöhen

Wer mit sich und der Welt im Reinen ist, empfindet Lebensfreude und kann die Schönheit des Lebens in vollen Zügen genießen. Wer aber mit sich hadert, unzufrieden ist oder sich von den Herausforderungen seines Alltags überfordert fühlt, hat wenig Freude am Leben. Lebensfreude ist verbunden mit Optimismus, Glück und Vitalität. Sie schützt vor negativen Gedankenspiralen, senkt das Stressniveau, erleichtert die körperliche und seelische Regeneration und fördert die Selbstwirksamkeitserwartung, also das Gefühl, mit den Anforderungen des Lebens gut zurechtzukommen.



Mit der Lebensfreude ist es wie mit einem Bankkonto: In guten Zeiten zahlen Sie ein und das Lebensfreudekapital trägt Zinsen. In schlechten Zeiten heben Sie ab und nutzen das Kapital, um sich Ihr Leben zu erleichtern.

In schwierigen Lebensphasen gerät Ihr Lebensfreudekonto vielleicht ins Minus und Sie können auf nichts mehr zurückgreifen. Aber Ihre Erinnerungen sind noch da – sozusagen die Kontoauszüge mit den Einzahlungen. Denn die Erinnerung an Lebensfreude nimmt Ihnen niemand weg. Sobald Sie sich damit beschäftigen, werden Sie fühlen, wie ein Teil der Lebensfreude zurückkehrt. Denn unsere Gedanken sind so mächtig, dass sie auch dort etwas entstehen lassen können, wo eigentlich nichts mehr ist.

Ihr innerer Kritiker ist kein Experte für Lebensfreude und Glück, sondern er orientiert sich vor allem an den Erwartungen anderer. Wie ein Bilanzbuchhalter ist er mit strengen Bewertungsmaßstäben unterwegs und prüft Gewinn und Verlust, um Rechenschaft nach außen ablegen zu können. Wenn Sie ihn künftig im inneren Dialog dazu bringen können, immer mal wieder eine Kaffeepause zu machen und den Rechenschieber wegzulegen, kann sich langfristig Ihre Lebensfreude erhöhen. Denn ohne nörgelnde oder vernichtende innere Kritik werden Sie zunehmend in der Lage sein, Ihre eigenen Werte zu leben und Ihre Prioritäten zu verwirklichen. Sie können sich besser entfalten, Ihren individuellen Weg gehen und Neues wagen.



## Überprüfen Sie die Macht der Gedanken

1. Setzen Sie sich vornübergebeugt hin, lassen Sie den Kopf hängen und denken Sie an etwas Trauriges oder Enttäuschendes. Sie werden rasch spüren, wie Ihr Herz schwer wird, die Stimmung sich eintrübt und die Lebensfreude verschwindet.
2. Richten Sie sich dann bewusst auf, heben Sie Ihren Kopf, nehmen Sie die Schultern nach hinten, richten Sie den Blick nach oben und lächeln Sie.
3. Denken Sie an ein schönes Erlebnis aus dem letzten Urlaub oder an eine angenehme Begegnung mit einem lieben Menschen.
4. Genießen Sie die Lebensfreude, die Sie nun durchströmt, spüren Sie Ihre Kraft und Zuversicht.
5. Vergleichen Sie, wie sich Ihr Körpergefühl durch Körperhaltung und Gedanken verändert.

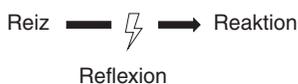
Entscheiden Sie sich im Alltag immer wieder bewusst für positive Gedanken und eine Haltung der Lebensfreude. Denn auch wenn Sie gerade nicht gut drauf sind – Ihr Körper reagiert auf Ihre positiven Gedanken und Ihre kraftvolle Körperhaltung mit der Ausschüttung von Glückshormonen und dem Abbau von Stresshormonen.

## Die Entscheidungsfreiheit vergrößern

Jeder Mensch trägt ein Handlungsmuster aus der Steinzeit in seinem genetischen Code: Sobald ein als bedrohlich empfundener Reiz auf ihn wirkt, schaltet sich das archaische Kampf-oder-Flucht-Programm ein, das ihm hilft, sich zu wehren oder in Sicherheit zu bringen. Sein Körper bereitet sich auf Kampf oder Flucht vor, indem sich der Herzschlag erhöht und die Muskulatur anspannt. Das alles passiert in Sekundenbruchteilen und bedarf keiner bewussten Entscheidung. Denn wenn sich der Steinzeitmensch hätte überlegen müssen, wie er sich kampf- oder fluchtbereit machen kann, hätte ihn der Säbelzahn tiger längst aufgefressen. In der heutigen Zeit sind Säbelzahn tiger zum Glück ausgestorben und lebensbedrohliche Situationen selten geworden. Dennoch gibt es viele Situationen, in denen Sie

unter Druck geraten, sich bedroht und gestresst fühlen oder Angst bekommen. Dazu gehören nicht zuletzt auch Situationen, in denen Sie kritisiert, abgewertet oder gekränkt werden. Ganz unbewusst schaltet sich bei solchen Gelegenheiten Ihr Kampf-oder-Flucht-Programm (ergänzt durch den Totstellreflex) ein und Ihr Handlungsspielraum ist begrenzt: Sie können sich wehren, fliehen oder sich tot stellen. Auch innere Kritik oder Abwertung kann dieses Steinzeitprogramm aktivieren.

Um eine bewusste Handlungsentscheidung treffen zu können, brauchen Sie zwischen Reiz und Reaktion einen kurzen Moment der Reflexion (siehe Abbildung 1.1).



**Abbildung 1.1:** Reiz – Reflexion – Reaktion

Dadurch unterbrechen Sie das Muster und eröffnen sich neue Spielräume. Der Dialog mit dem inneren Kritiker eröffnet Ihnen genau diese Chance: Sie halten kurz inne, nehmen die innere Kritik wahr und hinterfragen sie. Anschließend können Sie Ihre Handlungsoptionen prüfen, Ihre Gedanken fokussieren, Ihre Gefühle analysieren und sich bewusst entscheiden, wie es weitergeht.



Denken, Fühlen und Handeln stehen in ständiger Wechselwirkung: Ihre Gedanken beeinflussen, wie Sie fühlen und handeln; Ihre Gefühle verändern, wie Sie denken und handeln; Ihre Taten nehmen Einfluss darauf, wie Sie fühlen und denken. Sie können Ihr Denken, Fühlen und Handeln aktiv regulieren, modifizieren und umlenken. Übernehmen Sie bewusst Verantwortung für Ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen!

Der innere Kritiker, insbesondere in seiner nörgelnden oder vernichtenden Erscheinungsform, setzt Sie unter Stress und aktiviert Ihr Kampf-oder-Flucht-Programm. Ihr Blick verengt sich, Sie werden von negativen Gefühlen überflutet und können nicht mehr klar denken. Sie ziehen sich zurück, trauen sich nichts mehr zu, halten sich für wertlos und ohnmächtig. Wenn Sie lernen, diesen Automatismus zu unterbrechen und die innere Kritik zu reflektieren, eröffnen Sie sich ungeahnte Handlungsmöglichkeiten. Sie befreien sich von Zuschreibungen, Glaubenssätzen und Projektionen, lernen sich zunehmend besser kennen und gewinnen innere Freiheit.

