

Auf einen Blick

Über die Autorin.....	7
Einführung.....	19
 Teil I: Den inneren Kritiker kennenlernen – die Grundlagen.....	 25
Kapitel 1: Das innere Team der Persönlichkeitsanteile	27
Kapitel 2: Umgang mit dem inneren Kritiker	47
Kapitel 3: Der innere Kritiker als Freund	61
 Teil II: Den inneren Kritiker in Alltag und Privatleben bändigen	 73
Kapitel 4: Wertschätzender Umgang mit sich selbst	75
Kapitel 5: Die Bedeutung der Intuition	89
Kapitel 6: Der Körper und der innere Kritiker	103
Kapitel 7: Immer wieder neu anfangen	119
 Teil III: Den inneren Kritiker im Berufsleben zähmen	 137
Kapitel 8: Das Arbeitsumfeld hinterfragen.....	139
Kapitel 9: Abschied vom Perfektionismus	157
Kapitel 10: Weniger Stress durch besseres Selbstmanagement	167
 Teil IV: Die persönliche Erfolgsformel finden	 187
Kapitel 11: Freude an der Veränderung	189
Kapitel 12: Die Komfortzone verlassen.....	203
Kapitel 13: Kinder stark und selbstbewusst machen	219
Kapitel 14: Das 100-Tage-Programm.....	235

Teil V: Der Top-Ten-Teil	253
Kapitel 15: Zehn Fakten über den inneren Kritiker	255
Kapitel 16: Zehn Übungen für die Selbstfürsorge	265
Kapitel 17: Zehn Tipps für die Alltagsveränderung	277
Kapitel 18: Zehn Hinweise für die Kindererziehung	287
Stichwortverzeichnis	293

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Widmung der Autorin	7
Danksagung der Autorin	7
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	19
Was Sie nicht lesen müssen	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	20
Teil I: Den inneren Kritiker kennenlernen – die Grundlagen	21
Teil II: Den inneren Kritiker in Alltag und Privatleben bändigen	21
Teil III: Den inneren Kritiker im Berufsleben zähmen	21
Teil IV: Die persönliche Erfolgsformel finden	22
Teil V: Der Top-Ten-Teil	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	22
Wie es weitergeht	23
 TEIL I	
DEN INNEREN KRITIKER KENNENLERNEN – DIE GRUNDLAGEN	25
Kapitel 1	
Das innere Team der Persönlichkeitsanteile	27
Sich selbst besser kennenlernen	28
Die eigene Prägung erkennen	29
Unterschiedliche Anteile identifizieren	30
Die Aufmerksamkeit nach innen lenken	32
Die Bedeutung des inneren Kritikers	33
Bedürfnisorientierte Persönlichkeitsentwicklung	34
Ziele und Prioritäten benennen	36
Die Rolle der Herkunftsfamilie	38
Mit dem inneren Kritiker ins Gespräch kommen	39
Den Selbstwert stärken	41
Die Lebensfreude erhöhen	43
Die Entscheidungsfreiheit vergrößern	44

Kapitel 2	
Umgang mit dem inneren Kritiker	47
Innere Dialoge führen	47
Den Kritiker direkt ansprechen	49
Funktionale Persönlichkeitsanteile aktivieren	50
Akzeptanz für die Individualität	51
Wohlwollender Umgang mit sich selbst	52
Die Absicht des Kritikers verstehen	53
Die innere Kritik modifizieren	55
Den richtigen Ton treffen	56
Bewertungsmaßstäbe hinterfragen	57
Ressourcen fördern, Stärken ausbauen	59
Kapitel 3	
Der innere Kritiker als Freund	61
Die Stimme der Eltern erkennen	61
Das Wertesystem reflektieren	62
Die Rolle des Bindungsstils	64
Ängste und Zweifel überwinden	65
Wege aus der Angst	66
Zweifel reflektieren und überwinden	67
Die eigene Stimme erheben	68
Freundschaft mit dem inneren Kritiker schließen	69
Entscheidung für Wohlfühlen	70
TEIL II	
DEN INNEREN KRITIKER IN ALLTAG	
UND PRIVATLEBEN BÄNDIGEN	73
Kapitel 4	
Wertschätzender Umgang mit sich selbst	75
Den Selbstwert stärken	75
Selbstliebe und Selbstfürsorge	77
Den Tag positiv beginnen	78
Innere Gelassenheit lernen	79
Bodenhaftung behalten	81
Individuelle Stärken entwickeln	82
Ziele setzen und erreichen	84
Der innere Schweinehund	85
Innere Anteile integrieren	87
Kapitel 5	
Die Bedeutung der Intuition	89
Das Bauchgefühl wahrnehmen	89

Situationen positiv beeinflussen	91
Intuition und innere Kritik	93
Emotionale Kompetenz einüben	94
Mehr Raum für Optimismus	95
Ihr tägliches Erfolgsprogramm	97
Gemeinsam geht es leichter	98
Freude an Veränderung	99
Den Horizont erweitern	101

Kapitel 6

Der Körper und der innere Kritiker..... 103

Die Prägung des Körperbilds	104
Die Spuren verschiedener Einflüsse erkennen	105
Regelmäßiger Realitätscheck	107
Übergewicht reduzieren	108
Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch ins Lot bringen	109
Die Essgewohnheiten bewusst verändern	111
Attraktiv und gesund durch Sport	112
Die passende Sportart finden	114
Bewegung in den Alltag einbauen	116

Kapitel 7

Immer wieder neu anfangen..... 119

Lösungsorientierung statt Problemtrance	119
Auf die Lösung konzentrieren	120
Mit Krisen zurechtkommen	122
Der Weg aus der Krise	124
Aus Niederlagen lernen	126
Ehrlich mit sich sein	127
Der innere Kritiker und die Fehlerkultur	129
Die innere Widerstandskraft aktiv stärken	130
Das soziale Netzwerk ausbauen	132
Zusammen geht es leichter	134

TEIL III

DEN INNEREN KRITIKER IM BERUFSLEBEN

ZÄHMEN 137

Kapitel 8

Das Arbeitsumfeld hinterfragen..... 139

Das richtige Arbeitsumfeld finden	139
Die Arbeitszufriedenheit erhöhen	141
Innere Ausgeglichenheit statt innerer Kritik	143
Zeit- und Energiefresser identifizieren	145

Umgang mit äußeren Hemmnissen und blinden Flecken.	147
Aufgaben nach Dringlichkeit und Bedeutung unterscheiden.	149
Erfolge feiern.	150
Sich und andere motivieren.	152
Überzeugen und begeistern.	155

Kapitel 9 Abschied vom Perfektionismus. 157

Selbstwertgefühl durch Leistung.	157
Wenn Eltern zu hohe Ansprüche stellen.	158
Versagensängste regulieren.	160
Authentisch statt perfekt.	161
Die Selbstakzeptanz stärken.	162
Innere Freiheit gewinnen.	164
Fragebogen: Wie perfektionistisch sind Sie?	165

Kapitel 10 Weniger Stress durch besseres Selbstmanagement. 167

Anspannung und Entspannung ausbalancieren.	168
Antreiber identifizieren.	170
Destruktive Gedankenkreise durchbrechen.	172
Übungen gegen Stress am Arbeitsplatz.	174
Achtsamkeitsbasierte Stressverringerng.	176
Die Perspektive wechseln.	177
Bewusst das Tempo drosseln.	178
Zauberwort und sicherer Ort.	179
Mittagsschlaf oder Powernap.	181
Progressive Muskelentspannung im Sitzen.	182
Übersprunghandlungen bewusst einsetzen.	183
Die Arbeit-Freizeit-Bilanz verbessern.	184

TEIL IV DIE PERSÖNLICHE ERFOLGSFORMEL FINDEN. 187

Kapitel 11 Freude an der Veränderung. 189

Die Kraft kommt von innen.	190
Selbst- und Fremdwahrnehmung abgleichen.	191
Innere Kraft auch in schwierigen Situationen.	192
An sich selbst glauben.	194
Umgang mit Kritik und Kränkung.	196
Das Netzwerk pflegen.	197

In Bewegung bleiben	199
Handeln ist der Königsweg	200
Der Lohn der Veränderung	201

Kapitel 12

Die Komfortzone verlassen 203

Komfort vermittelt Sicherheit	204
Positiv denken	205
Bequemlichkeit überwinden	207
Widrige Umstände ignorieren oder ändern	208
Äußere Kränkungen einordnen	210
Innere Kränkungen abbauen	211
Verantwortung für die eigenen Entscheidungen	213
Einschränkungen überwinden	214
Selbstvertrauen und Charisma	216

Kapitel 13

Kinder stark und selbstbewusst machen 219

Kinder fördern und fordern	219
Der innere Kritiker bei Kindern	220
Die Sozialkompetenz unterstützen	221
Säuglinge und Kleinkinder: Spielerisch lernen	222
Frühkindliche Förderung	224
Kleinkinder ermutigen	225
Mittlere und späte Kindheit: Hinaus ins Leben	226
Behutsame Loslösung vom Elternhaus	227
Die Selbstständigkeit fördern	227
Pubertät: Grenzen respektieren	228
Selbstbestimmt leben lernen	228
Frustration aushalten üben	229
Kinder können mehr	230
Innere Stärke fördern	231
Begabungen erkennen und stärken	232
Leistungsfähigkeit unterstützen	233

Kapitel 14

Das 100-Tage-Programm 235

Den inneren Kritiker bebildern	235
Tag 1 bis 10: Fotos sichten	236
Tag 11 bis 20: Eine Collage gestalten	238
Tag 21 bis 30: Glaubenssätze zuordnen	239
Den inneren Kritiker verstehen	241
Tag 31 bis 40: Ins Gespräch kommen	242
Tag 41 bis 50: Überzeugungen hinterfragen	244
Tag 51 bis 60: Ein Wunschbild entwerfen	246

Den inneren Kritiker entmachten	247
Tag 61 bis 80: Konstruktiver innerer Dialog	249
Tag 81 bis 100: Selbstfürsorgliche Routinen einüben. ...	250

TEIL V DER TOP-TEN-TEIL 253

Kapitel 15 Zehn Fakten über den inneren Kritiker 255

Der innere Kritiker will helfen	255
Der innere Kritiker ist Teil des inneren Teams	256
Jeder innere Kritiker ist einzigartig – wie der Mensch	257
Selbstakzeptanz kann man üben	258
Fehlertoleranz macht stark	259
Perfektion ist langweilig	260
Innere Motivation befreit	260
Konstruktiver innerer Dialog macht souverän	261
Je stabiler der Selbstwert, desto ruhiger der innere Kritiker	262
Authentizität senkt die innere Kritik	263

Kapitel 16 Zehn Übungen für die Selbstfürsorge 265

Eigene Bedürfnisse achtsam benennen.	265
Sich selbst annehmen.	267
Gelassen mit Konflikten umgehen	267
Mehr Gelassenheit, weniger Stress.	268
Den Blick nach innen lenken	269
Herausfinden, was Sie gerade brauchen	270
Am Ende wird alles gut	271
Geht nicht gibt's nicht	272
Nicht reden, sondern tun	273
Jeden Tag eine gute Tat.	274

Kapitel 17 Zehn Tipps für die Alltagsveränderung 277

Klare Ziele formulieren	277
Sinnvolle Dinge tun	278
Kleine und große Belohnungen.	279
Für Entspannung sorgen	280
Eins nach dem anderen erledigen	281

Problemlösefähigkeiten trainieren 282

Gesund leben 282

Optimistisch nach vorn schauen 284

Ballast abwerfen 284

Geduld mit sich haben 285

Kapitel 18

Zehn Hinweise für die Kindererziehung 287

Der sichere Ort. 288

Das Schlimmste ist gar nicht so schlimm. 288

Was ich schon alles kann 289

Jeden Tag eine gute Tat. 289

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. 289

Ich bin nicht allein 290

Das Leben ist schön 290

Ich bin mutig und neugierig. 291

Viele schöne kleine Dinge. 291

Was die anderen denken 292

Stichwortverzeichnis 293

