



„Du bist doch nichts weiter als ein Hochstapler!“

Leichtigkeit – praktisch! | Wie du dich mit deinem inneren Kritiker anfreundest und ein selbstbestimmteres Leben führst

#innererkritiker #emotionaleregulation
#egostates #selbstfürsorge #bedürfnisse

Foto: © Gert Lapoehn Fotogr. – stockadobe.com

Alexandra Götzfried

„Ich habe einer Kundin gesagt, dass ich über Erfahrung auf diesem Gebiet verfüge. Wenn ich jedoch ehrlich bin, habe ich das so in der Art noch nie gemacht. Ich weiß nicht, ob ich ihre Erwartungen erfüllen kann.“ Wie würdest du auf diese Aussage eines Freundes spontan reagieren? Positiv? Bestärkend?

Nun überlege, wie es in dir aussehen würde, wenn du dich in einer ähnlichen Position befändest: neues Aufgabengebiet, neuer Job. Welche Gedanken und Gefühle tauchen in dir auf? Und was passiert, wenn dir in der neuen Position ein Fehler unterläuft?

Oft bringen wir anderen Menschen Unterstützung und Verständnis entgegen, wir gehen wohlwollend mit ihren Unzulänglichkeiten um oder sind großzügig, wenn sie einen Fehler gemacht haben. Bei uns selbst sieht es häufig anders aus: wir begegnen uns mit Skepsis, Misstrauen oder gehen hart mit uns ins Gericht. Dahinter steckt unser Innerer Kritiker.

Mithilfe des Inneren Kritikers zu einem selbstbestimmteren und erfüllteren Leben

Wir nehmen ihn als Stimme in uns wahr, die ständig unsere Gedanken, Handlungen und Fähigkeiten bewertet, anzweifelt und kritisiert. Der Innere Kritiker kann als belastend empfunden werden und ein gewaltiges Hindernis für ein selbstbestimmtes Leben darstellen.

Suchen wir andererseits einen konstruktiven Umgang mit ihm, kann er ein wichtiger Begleiter auf einer transformativen Reise zu größerer Zufriedenheit im Leben und persönlichem Wachstum sein:

- ▶ Indem du deinen inneren Kritiker anerkennt und seine Beweggründe herausfindest, gewinnst du ein tieferes Verständnis für deine als unangenehm empfundenen Emotionen, deine unerfüllten Bedürfnisse und limitierenden Glaubenssätze. Die Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zu einer positiven Veränderung.
- ▶ Nimmst du negative Selbstgespräche wahr, hinterfragst und formulierst sie neu, lassen sich „unangenehme“ Emotionen wie Furcht, Scham oder Zweifel minimieren bzw. bewusster handhaben. Der konstruktive Umgang mit deinem inneren Kritiker ermöglicht es dir, deine emotionale Selbstregulierung zu kultivieren.
- ▶ Wenn du lernst, dich von den einschränkenden Erzählungen deines inneren Kritikers zu lösen, gewinnst du Freiheit zurück. Du triffst dann authentische Entscheidungen auf der Grundlage deiner wahren Bedürfnisse, Wünsche und Werte.

Disclaimer: In diesem Artikel geht es ausdrücklich nicht um den Inneren Verfolger oder den Inneren Zerstörer. In diesen speziellen Fällen sollte sich professionelle Hilfe geholt werden.

Beobachte deinen Inneren Kritiker

Was tust du normalerweise, um jemanden besser kennen und verstehen zu lernen? Vielleicht versuchst du mit diesem Jemand ins Gespräch zu kommen? Oder du beobachtest ihn, sein Verhalten und seine Aussagen anderen gegenüber? Mit Zweiterem starten wir.

Beobachte deinen Inneren Kritiker eine Woche lang. Lege dir bestenfalls ein kleines Notizbuch zu und dokumentiere alle Aussagen, die er zu dir sagst, vor allem, wenn du einen Fehler gemacht hast. Beispielhafte Aussagen deines Inneren Kritikers könnten folgendermaßen aussehen:

- ▶ „Du bist ein Rabeneltern! Du musst dich mehr um deine Familie kümmern.“
- ▶ „Die Teilnehmenden haben zu wenig gutes Feedback gegeben – dein Workshop war schlecht!“
- ▶ „Du warst nicht gut genug vorbereitet. Kein Wunder, dass es schief gegangen ist.“
- ▶ „Fang jetzt bloß nicht an zu weinen, du Heulsuse!“

Tipp: Du erkennst deinen Inneren Kritiker daran, dass er oft mit dir im Imperativ spricht oder Modalverben wie „Du sollst...!“, „Du darfst nicht...!“ oder „Du musst...!“ verwendet.

Spalte 1: Kritiker-Satz

Schreibe die Aussagen in eine Spalte untereinander und lasse noch für 4 weitere Spalten rechts daneben Platz. In dem Eingangsbeispiel könnte der Innere Kritiker sich folgendermaßen zu Wort melden:

„Du bist ein Hochstapler! Du hast nicht ausreichend Wissen. Andere sind besser als du. Du hast keine Chance, den Anforderungen zu genügen. Du wirst scheitern!“

Ziehe am Ende der Woche Bilanz

- ▶ Welche Muster erkennst du?
- ▶ Wie spricht dein Innerer Kritiker mit dir? (funktional/dysfunktional)¹
- ▶ Was würde passieren, wenn du diese Dinge zu einer geliebten Person sagtest?

Verstehe deinen Inneren Kritiker

Nachdem du deinem Inneren Kritiker bereits bewusst deine Wahrnehmung schenkst, gilt es im nächsten Schritt, seine Funktion und Beweggründe ohne Vorverurteilung nachvollziehen zu können. Bevor du den Motiven deines Inneren Kritikers auf den Grund gehst, hilft es zu wissen, wer er ist und woher er kommt.

¹ Im funktionalen Fall ist er ein wichtiger Begleiter, der dir hilft, Verantwortung für dein Handeln zu übernehmen, Durchhaltevermögen zu beweisen oder dich weiterzuentwickeln. In einer Dysfunktion ist er unflexibel und treibt dich beispielsweise zu perfekter Leistung an bis hin zu Erschöpfung oder Vernachlässigung eigener Bedürfnisse.

→ Alexandra Götzfried

Alexandra begleitet Führungskräfte und Teams in ihren persönlichen Transformationsprozessen. Sie hilft, kreative Potenziale freizulegen, agile Herangehens- und Denkweisen zu fördern und emotionale Kompetenzen wachsen zu lassen. Dabei kombiniert Alexandra Erkenntnisse aus verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen und ihrer eigenen Erfahrung als Abteilungsleiterin mit spielerischen, erlebnisbasierten Methoden. Sie ist ein Brettspiele-Fan, geht gerne mit ihren Kindern auf Entdeckungsexpeditionen und liebt es, mit unterschiedlichsten Materialien etwas Kreatives entstehen zu lassen.



Für ihr Führungskräfteentwicklungsprogramm „The Leadership Hero's Journey – die Reise zu Deiner Emotionalen Intelligenz“ wurde sie mit dem Coaching & Training Award des Deutschen Verbands für Coaching und Training (dvct) e.V. ausgezeichnet. Sie ist Autorin des Logbuches für Emotionale Intelligenz, herausgegeben vom Beltz Verlag, und schreibt gerade an einer Tool-Sammlung zu selbigem Thema für Trainer, Berater & Coaches, das im Herbst bei managerSeminare erscheint.

Kontakt: www.eq-lead.com

Seinen Ursprung hat er in unserer Kindheit, als wir von den uns prägenden Bezugspersonen existenziell abhängig waren. Damit wir uns im Familien- und Kulturkreis zurechtfinden und überleben konnten, war die Verinnerlichung und Anpassung an die dort vorherrschenden Regeln, Werte und Normen von entscheidender Bedeutung. Entsprachen wir den Regeln, wurden wir normalerweise belohnt durch Zuwendung, Lob, Wohlwollen, gute Noten, Liebe und Anerkennung. Handelten wir dagegen im Einklang mit unseren Bedürfnissen, jedoch entgegen den Regeln, konnte es passieren, dass wir bestraft wurden durch Liebesentzug, Nicht-Beachtung, emotionale Kälte, Abwertungen, schlechten Noten bis hin zu physischer Gewalt.

Ich gebe dir ein Beispiel: Angenommen, du wurdest von deinem Vater immer dann besonders gelobt, wenn du sehr gute Noten von der Schule nach Hause gebracht hast. Bei einer Zwei hingegen hast du den Satz „Was war denn dieses Mal los? Das kannst du aber besser!“ gehört oder hast einen missbilligenden Blick und Nichtbeachtung geerntet. Dann wurden deine Grundbedürfnisse verletzt:

- ▶ Du hast kein warmherziges Lächeln bekommen (Bedürfnis nach Bindung)
- ▶ Es mangelte dir an einer berechenbaren, stabilen Beziehung (Bedürfnis nach Kontrolle)
- ▶ Eine Zwei war nicht gut genug (Bedürfnis nach Selbstwert-erhöhung)
- ▶ Du hast Schmerz in Form von Aufmerksamkeitsentzug bzw. Missbilligung erfahren (Lustgewinn und Unlustvermeidung)

Als Folge hat sich ein Innerer Kritiker herausgebildet, der dich zu immer mehr Leistung antreibt, um die Angst vor Ablehnung und Kritik zu vermeiden bzw. die Aufmerksamkeit und Anerkennung deines Vaters zu erlangen.

Der innere Kritiker tritt normalerweise in Form eines sogenannten Ego States auf.

Als Ego State wird ein innerer Anteil bezeichnet, der seine eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Erfahrungen und Sichtweisen auf die Hauptperson und die Welt hat. Wir haben mehrere Ego States, was bedeutet, dass gleich einer Wohngemeinschaft verschiedene innere Anteile in uns ihr Zuhause haben. Dort wohnen sie seit unserer Kindheit und unterstützen, schützen oder bestärken sich gegenseitig, geraten aber auch miteinander in Streit, wenn sie gegenläufige Bedürfnisse verfolgen. An unserem Verhalten können wir ablesen, welcher Anteil sich durchgesetzt hat.

Unser innerer Kritiker ist ergo ein selbstkritischer innerer Anteil, der uns mal leise einflüstert, uns noch mehr anzustrengen, oder auch mal bestimmt und mit fester Stimme sagt, dass wir etwas tun müssen oder lieber die Finger davon lassen sollten.

Seine Tonalität, sein Stimmvolumen und die Bestimmtheit, mit der er spricht, hängen von verschiedenen Faktoren ab, unter anderem

- ▶ von den Verletzungen, die wir in wichtigen Beziehungen (als Kind) erlitten haben,
- ▶ von der Bedeutsamkeit der uns verletzenden Person,
- ▶ von der Unnachgiebigkeit der Erwartungen, die an uns gestellt wurden,
- ▶ von der Furcht vor Strafe oder dem Verlust der wichtigen Person, die wir erlebten.

Jeder Innere Kritiker ist einzigartig. Er hat versucht, für dich Lösungen zu finden, um Beziehungen aufrechtzuerhalten, Zuwendung zu bekommen, Schmerz zu meiden und Schutz vor dem Verlassenwerden zu bieten.

Spalte 2: Name & Bedürfnisse

Wir gehen zurück zu deiner Liste, 2. Spalte. Nimm eine neugierige, investigative Haltung ein. Wenn du magst, gebe deinem Kritiker einen (humorvollen) Namen, denn unser Kritiker tritt immer mal wieder in unterschiedlichen Gewändern auf. Beantworte folgende Fragen:

- ▶ Welche Emotionen hast du begleitend zu dem Kritiker-Satz empfunden?
- ▶ Auf welche Bedürfnisse weisen sie hin? Was war die Intention deines Kritikers?

2. Spalte: Schwarzseher. Schutz der Bedürfnisse: Selbstwerterhöhung, Kontrolle & Unlustvermeidung (Er will eine vermeintliche Blamage vermeiden und den Schmerz bzw. die „negativen“ Emotionen, die damit verbunden sind)

Spalte 3: Das Körnchen Wahrheit

Überlege für die 3. Spalte, welche gute Absicht hinter dem Satz steckt bzw. worin ein „Körnchen Wahrheit“ liegen könnte. In

Spalte 1 Kritiker-Satz	Spalte 2 Name & Bedürfnisse	Spalte 3 Das Körnchen Wahrheit	Spalte 4 Innerer Freund	Spalte 5 Fürsorgliche Antwort

1 Beispiel der Anordnung der beschriebenen Tabelle

unserem Beispiel könnte das der Hinweis sein, dass mehr Hintergrundwissen in dem Bereich von Vorteil wäre.

Tipp: Gehe achtsam mit dem „Körnchen Wahrheit“ um. Es kann sein, dass dein Kritiker dich auf eine wertvolle Entwicklungsmöglichkeit hinweist. Zuweilen vermag er aber auch, ein maladaptives Verhalten zu fördern, bspw. wenn er zum dauerhaften Antreiber wird, nichts „gut genug“ ist und wir uns bis zur Erschöpfung verausgaben. Wenn du dir nicht sicher bist, mache einen Realitäts-Check. Wende dich an jemanden, dem du vertraust und der dir seine ehrliche Meinung sagt.

Die Berücksichtigung der Bedürfnisse und die gute Absicht hinter dem Satz gilt es zu würdigen und dafür sollten wir unserem Kritiker ein Dankeschön auszusprechen!

Spalte 4: Innerer Freund Spalte 5: Fürsorgliche Antwort

Befreunde deinen Inneren Kritiker

Nun, da wir unseren dauerhaften Mitbewohner beobachtet und seine Beweggründe verstanden haben, gehen wir mit ihm in den Dialog. Denn mit seiner Art, wie er mit uns spricht, sind wir nicht einverstanden. Ziel dabei ist es nicht, ihn zu beschimpfen, Vorwürfe zu machen oder ihn gar aus unserer WG zu werfen, sondern ihn bei seiner eigenen Entwicklung zu begleiten. Das tun wir, indem wir ihm einen Inneren Freund zur Seite stellen.

Wende dich wieder deinen bisherigen Notizen zu und benenne für jeden Kritiker-Typ einen Freund. Go wild – wenn du magst,

lasse deiner Kreativität freien Lauf! Der Freund könnte eine Comic-Figur sein, einem Filmskript, einer Sage oder deiner Fantasie entspringen oder jemand aus dem öffentlichen Leben sein.

Was würde der Innere Freund dem Inneren Kritiker antworten?

4. Spalte: Meister Yoda

5. Spalte: Unmöglich vorherzusehen die Zukunft ist.
Scheitern der beste Lehrer ist.
An dich selbst glauben du musst.

Decke zum Schluss alle Spalten zu und lese (gerne auch laut) nur den Inneren Freund und seine fürsorgliche Antwort. Spüre in dich hinein, nimm deine Gefühle wahr. Was hat sich verändert?

Fazit

„Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort.
Dort treffen wir uns.“
(Dschalal ad-Din Muhammad Rumi)

Dein Innerer Kritiker ist ein wichtiges Mitglied deiner inneren Wohngemeinschaft. Wenngleich seine Lösungsansätze heute nicht mehr zu dir passen, verfolgt er dennoch eine gute Intention. Begegnet du ihm liebevoll, gibst ihm einen Freund an die Hand und gehst in einen inneren Dialog mit ihm, dann steht er dir bei deiner persönlichen Entwicklung schützend und hilfreich zur Seite.

healthstyle 

healthstyle 
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

facebook.com/healthstyle.medien

instagram.com/healthstyle.media

