

## Den inneren Kritiker entmachten

So stoppen Sie abwertende innere Dialoge:

- Machen Sie sich klar, dass Ihr innerer Kritiker nicht objektiv ist und keine absoluten Wahrheiten verkündet. Er sieht nur das Negative.
- Schaffen Sie Distanz zwischen sich und Ihrem Kritiker, indem Sie sich vorstellen, welche Gestalt und welche Stimme er hat. Klingt er wie Ihr Vater? Sieht er aus wie Ihr Zwilling oder ist er eine diffuse, dunkle Macht?
- Wenn Ihr innerer Kritiker sich zu Wort meldet, entgegnen Sie: „Hallo, ich kenne dich und weiss genau, was du jetzt über mich sagen willst. Aber ich werde mir das nicht anhören.“
- Diskutieren Sie nicht mit Ihrem inneren Kritiker, denn Ihr Widerstand macht ihn nur stärker. Drehen Sie sich in Ihrer Vorstellung einfach um und gehen Sie weg.
- Fragen Sie sich, ob Sie mit einem Freund oder einer Freundin so reden würden wie Ihr Kritiker mit Ihnen. Was würden Sie ihm/ihr stattdessen sagen und wie würden Sie ihm/ihr helfen?
- Sprechen Sie freundlich und wertschätzend mit sich. Seien Sie mitfühlend, wohlwollend und unterstützend zu sich selbst.