

## 511 Der innere Kritiker

Der **innere Kritiker**, auch innerer Richter oder Über-Ich genannt, ist eine **mächtige Struktur** der Persönlichkeit und wird von vielen **fälschlicherweise als das „Ich“ betrachtet**. Der innere Kritiker kann so sehr du selbst sein, dass du ihn gar nicht als eine Struktur wahrnimmst. Daher einige Worte der **Vorbereitung**.

### Prinzipien für den Umgang

Du brauchst dich auf die Arbeit mit dem inneren Kritiker gar **nicht einzulassen, wenn du nicht entschieden bist**, für dich selbst einzustehen: für die Teile von dir, die nicht der innere Kritiker sind. und einzustehen für das wo du hin willst, für das, was du erreichen willst, hier: dich durch das ganze Selbst bestimmen zu lassen, und nicht durch einen minimalen Teil von dir zu bestimmen lassen, nämlich durch die Persönlichkeit. Der innere Kritiker ist **im Bestimmen** höchst erfolgreich.

Ein so lala mit dem inneren Kritiker kannst du vergessen.

Wenn du mit dem inneren Kritiker arbeitest, dann sind die **Entgegnungen kurz, direkt und endgültig** zu halten. Mit dem inneren Kritiker zu **diskutieren** ist **vergebene Liebesmühe**, denn der innere Kritiker hat Zugang zu deinem Verstand und ist dir immer überlegen. Also: inhaltliche Diskussionen vermeiden.

Mit den dir hier im Rahmen des Führerscheins zur Verfügung gestellt **Methoden** gehe situativ und flexibel mit dem inneren Kritiker um. Denn der innere Kritiker ist ein Teil von dir, nur ein Teil der übermächtig geworden ist. Er ist in der Metapher des Führerscheins, ein Navy, das längst ein Update erfordert und das du jetzt updaten kannst.

Genug der Vorrede.

In den folgenden Abschnitte gebe ich **Umgangsweisen** an:

- den **Königsweg**: den Bewusstseinszustand ändern
- der **Umgang mit Kritiken**, wenn der innere Kritiker dich wirklich runter macht, beschämt, beleidigt.
- **Umgangsweisen mit Lob und Anerkennung** und
- das **„Entkernen“ der Anforderungen** durch den inneren Kritiker, das heißt die inhaltlichen Hinweise hinsichtlich der Form und der Bewertung zu trennen, die Form zurückzuweisen sowie den Inhalt zu überprüfen und gegebenenfalls anzunehmen.