

511b Übungen zu Umgangsweisen mit dem inneren Kritiker

Hiermit sind besonders die **Umgangsweisen** mit abwertenden, beschämenden, herabmindernden, quälenden, also insgesamt **negativen Kritiken** des inneren Kritikers gemeint.

Ich biete hier **13 Umgangsweisen** an, die alle gleichwertig sind, und die situativ und flexibel eingesetzt werden können zur Abwehr negativer Kritik.

Hinweise:

Du wirst deine **Lieblingsabwehren** entdecken, das heißt diejenigen, welche schon öfters mal funktioniert haben. Doch der innere Kritiker ist lernfähig. Deshalb brauchst du **Zugriff zu allen Methoden**. Du weißt nie im vornherein, welche funktionieren. Wenn du eine besonders quälende Kritik erfährst, probiere solange die Methoden aus, bis eine funktioniert.

Meine Erfahrung in all den Jahren im Umgang mit dem inneren Kritiker zeigt, dass **eine Methode** von den 13 Umgangsweisen **immer erfolgreich** ist. Du weißt nur vorher nicht, welche das ist.

Eine **Regel**: **argumentiere nicht** mit dem inneren Kritiker. Der innere Kritiker ist Argumenten gegenüber nicht zugänglich.

Woran merkst du dass du Erfolg hast?

Einmal daran, dass der Kritiker **still** ist und dann, dass du **wieder** die **Energie** bei dir spürst, die der Kritiker weggenommen hat.

Da das, was an Negativem durch den inneren Kritiker ausgedrückt wird, nur ganz selten etwas mit dem Inhalt zu tun hat, sondern hauptsächlich mit der Form, in der der innere Kritiker dich kritisiert, weißt du dass du kämpfen musst. dich auseinandersetzen mit unterschiedlichen Methoden.

Dieser Kampf wird am besten, wenn es die Situation erlaubt, **laut** ausgefochten.

1. Umgangsweise: Aggression

Der innere Kritiker z.B. sagt: „**stell dich nicht so dumm an**“ ist das eine perfide Abwertung und du kannst Aggression dagegensetzen. Du sagst z.B. „**halt's Maul**“ oder was dir gerade in diesem Augenblick einfällt.

2. Umgangsweise: Entrüstung

Du sagst z.B. „**wie kannst du es wagen, mich als dumm zu bezeichnen**“. Wichtig ist, dass du in der Situation deinen eigenen Ausdruck findest, ohne lang zu überlegen. Und du musst in diesem Augenblick die **Entrüstung wirklich spüren**. Nicht nur so tun. Denn der innere Kritiker ist ein Teil von dir, der eine bloße Technik sofort durchschaut.

3. Umgangsweise: Wahrheit

Eine weitere Umgangsweise ist die Wahrheit. Dann nimmst du z.B. den Inhalt der Botschaft wahr, das da was dumm gelaufen ist. Du hast dich vielleicht in einer Situation behauptet, ohne wirklich deine Fähigkeiten einzubringen. Und das kann etwas mit Dummheit zu tun haben. Dann sagst du so etwas

wie „stimmt“. Und jetzt kannst du die **Methoden kombinieren**. Du wehrst dich gegen die Form der Botschaft z.B. mit Aggression und anerkannt die Wahrheit des Inhalts. Z.B. „**Es stimmt, dass ich nicht alles gegeben habe - und trotzdem: halt's Maul, nicht in diesem Ton mit mir.**“

4. Umgangsweise: Humor

Eine weitere Umgangsweise ist der Humor. **Humor ist eine Seinsqualität** und eine Seinsqualität schlägt den auf der Persönlichkeitsebene beheimateten Kritiker immer. In diesen Fall z.B. kannst du sagen: „**ja, ich hab erst geübt, das nächste Mal mache ich es besser**“. Oder was dir auch immer einfällt.

5. Umgangsweise: Aussage akzeptieren, Bewertung nicht

Eine weitere Umgangsweise wurde eben schon durch die Kombination von Methoden eingeführt: die Aussage akzeptieren, die Bewertung jedoch nicht. Im diesem Beispiel: „**ich habe nicht alle meine Fähigkeiten genutzt aber zu sagen, dass ich etwas dumm gemacht habe, das ist falsch, das weise ich zurück**“.

6. Umgangsweise: Einwandbegegnung

Die Methode der Einwandbegegnung kennst du vielleicht aus dem Verkäufertraining. Du hebst erstmal das hervor, was an Kritik kommt und formulierst anschließend den Einwand. In diesem Beispiel: „**ja ich hör schon, dass ich da etwas dumm gemacht haben sollte, aber ich habe eben in der Situation alles das genutzt, was vorhanden war und nicht vielleicht alles das, was ich hätte machen können**“. Bei der Verwendung dieser Umgangsweise wird die Beachtung der Regel wichtig, nicht mit dem inneren Kritiker zu argumentieren. Du benutzt diese Umgangsweise, wie alle anderen Umgangsweisen auch, nur dann, wenn du gefühlsmäßig dahinter stehst.

7. Umgangsweise: Übertreibung

Eine weitere Weise ist die der Übertreibung. Wenn der innere Kritiker sagt: „das hast du dumm gemacht“ kannst du entgegnen: „**Du hast doch keine Ahnung, das war noch viel schlechter, ich habe auf ganzer Linie versagt, dumm ist noch viel zu nett ausgedrückt**“.

8. Umgangsweise: Bloßstellen

Beim Bloßstellen entgegnest du dem inneren Kritiker: „**Wer bist du eigentlich, dass du meinst, solch ein Urteil abgeben zu können. Du kriegst doch kaum was mit. Also halt dich da raus**“.
Diese, und noch weitere Umgangsweisen basieren darauf, dass der innere Kritiker ein **Muster aus der Vergangenheit** ist. Dieses Muster **kritisiert die Gegenwart** aufgrund von Maßstäben der Vergangenheit, **ist aber nicht in der Gegenwart**.

9. Umgangsweise: Akzeptieren

Bei dieser Umgangsweise sagst du: „**stimmt, ich habe das dumm gemacht, ich habe meine Fähigkeiten nicht genutzt**“. Damit gehst du auf den Inhalt der Botschaft als einen Hinweis ein, ohne dich mit der Form auseinanderzusetzen. Damit übernimmst du die Verantwortung für das, was du getan hast, und nutzt die Botschaft für später.

10. Umgangsweise: nicht Identifizieren mit dem inneren Kritiker

Hierbei sagt der innere Kritiker „das hast du aber dumm gemacht“. Und du sagst „**na und**“ oder „**was geht mich das an**“. Du übernimmst die Botschaft nicht.

11. Umgangsweise: das Thema wechseln

Der innere Kritiker sagt „das hast du aber dumm gemacht“. Und du sagst „**auf meiner Einkaufsliste stehen noch Kartoffeln, Zwiebeln und Möhren. Was wollte ich noch für diesen Eintopf kaufen**“. Damit nutzt du eine der wenigen Freiheiten des Individuums. Du kannst deine **Aufmerksamkeit lenken** (522a). daher kannst du sie auch von der Botschaft des inneren Kritikers weg lenken.

12. Umgangsweise: Mitgefühl mit dem inneren Kritiker aufbringen

Mitgefühl heißt nicht Mitleid. Du nimmst es wahr, wie der innere Kritiker sich bemüht, dich auf dem rechten Weg zu halten, dabei aber vorsintflutliche Mittel wie abwertende Kritik benutzt. Du weißt dass, in der Metapher des Führerscheins ausgedrückt, das Update schon lange aussteht. Du hast Mitgefühl mit dem inneren Kritiker. Du könntest sagen: „**du bemühst dich wirklich sehr, mich auf dem rechten Weg zu halten, auch wenn die Mittel, die du benutzt, z.B. mich dumm zu nennen, nicht sehr hilfreich sind**“. Dabei nutzt du dein Wissen, dass der innere Kritiker ein Teil von dir ist, nur eben oft zu altmodisch.

13. Umgangsweise: Vollabern

Der innere Kritiker sagt „das hast du aber dumm gemacht“ und du sagst „**stimmt (nur als Floskel gesagt) und morgen gehe ich ins Kino, und in den und den Film, und außerdem habe ich vor mich mal ..., und hast du schon wahrgenommen, wie das im Moment in der Politik alles so abläuft**“. Du achtest nicht auf die Botschaft, du achtest nicht auf die Form des inneren Kritikers, du laberst ihn voll.

Zum Schluss noch ein Hinweis auf den Prozess: dem inneren Kritiker die Energie „klauen“

Wenn der innere Kritiker dir in einer Audiofunktion begegnet, wenn du eine **innere Stimme hörst**, achte darauf, **woher** die innere Stimme kommt? Bei vielen kommt sie von etwas außerhalb des Kopfes, etwas oberhalb des Ohres und auf der rechten Seite. Und **wenn** deine **Entgegnung Erfolg** gehabt hat, höre und **spüre in diesem Raum hinein**, dort wo die Stimme her kam. Vielleicht spürst du dort eine Form von **Leere**. Diese Leere entsteht, weil der Raum vorher durch die Energie des inneren Kritikers besetzt war. Und du hast durch die erfolgreiche Entgegnung dem inneren Kritiker die Energie „weggenommen“. Wenn das der Fall ist, dann lass diese Leere in deinem Körper fließen. Daraus kann z.B. Präsenz entstehen, weil die Energie des inneren Kritikers nicht mehr da ist. Woher hat der innere Kritiker seine Energie? Von dir. Dies ist der **Prozess** den ich auch **nenne** „**dem inneren**“

Kritiker die Energie klauen“. Die freiwerdende Energie des inneren Kritikers kannst du dann für andere Zwecke nutzen.