

511c Übung Umgangsweisen mit Lob und Anerkennung

Bei den meisten Menschen, und vielleicht auch bei dir, arbeitet der innere Kritiker hauptsächlich mit Tadel, mit Abwertung. Der innere Kritiker kann aber auch mit **Lob** arbeiten, z.B. „das hast du gut gemacht“. Wenn du vom Inhalt auch der Meinung bist, dass das, was geschehen ist, gut gelaufen ist, dann werden dich deine Stimme und sein Lob mit **Stolz** erfüllen. Du hast hierdurch **Anerkennung** erhalten.

Diese Anerkennung ist ein **äußerer Wert**, obwohl die Stimme des Kritikers von innen kommt (s. 502a). Manchmal ist ein Lob des inneren Kritikers dir mehr wert als irgendein Lob von außen. Die Anerkennung erhöht deinen Wert, deinen **Selbstwert**, und dies ist manchmal wirklich nötig.

Dennoch hält sie dich in der **Abhängigkeit** vom Wert von außen, **von äußeren Werten**. Diese Abhängigkeit lässt dich nicht den anderen Weg gehen, der im Bereich des Lernprogramms der Eigentliche wäre: die Anerkennung von außen umzustellen in die Anerkennung von Innen, umzustellen auf den inneren Wert.

Anregung: Umstellung des äußeren Wertes in den inneren Wert

Der innere Kritiker hat dich gelobt. Du fühlst dich in diesem Augenblick wohl, vielleicht spürst du den Stolz in der Brust. Vielleicht kannst du dann ein wohliges Gefühl im Oberkörper wahrnehmen. Das sind die **Auswirkungen des äußeren Werts auf dein Selbstwertgefühl**.

Bleibe bei diesem wohligen Gefühl, tue nichts, weder dass du es verstärken oder verändern willst. **Warte** darauf, dass sich etwas **wandelt** und sei offen für alle Änderungen. Wenn du wartest kann es sein, dass du **präsenter** wirst, wacher. Dann hat sich das durch die äußere Anerkennung hervorgerufene Wohlgefühl in eine **Seinswahrnehmung** gewandelt. Und diese Präsenz, diese Wachheit, diese Seinsqualität, die du in diesem Augenblick spüren kannst, **das bist du**. Das ist dein innerer Wert. So bist du vom äußeren Wert zum inneren Wert gelangt.