

511d Übung die Botschaft des inneren Kritikers „entkernen“

Bei jeder Botschaft des inneren Kritikers kann ein **Inhalt** und eine **Form** unterschieden werden. Die Form wird zumeist durch den Ton der Botschaft ausgedrückt, wenn der innere Kritiker wie bei den meisten Menschen als innere Stimme, also als „Audio“ erscheint.

Ich benutze jetzt die **Metapher von „Kern“ und „Fruchtfleisch“** und nehme den Kern für die Form und das Fruchtfleisch für den Inhalt der Botschaft.

Weiterhin verwende ich die Botschaft, die ich bisher stets als Beispiel benutzt habe, „das hast du dumm gemacht“. Der Kern enthält sowohl durch das Wort „dumm“ eine Bewertung wie durch den Ton, in dem der innere Kritiker das gesagt hat, dieser war z.B. verächtlich. Der **Kern** ist eine **Abwertung** der Persönlichkeit und das **Fruchtfleisch** das **ist das was ich getan habe**.

Beim Entkernen wird der Kern aus der Frucht herausgelöst, also die Frucht entfernt und das Fruchtfleisch kann gegessen, zugeführt werden, aber nicht der Kern. Ich **trenne** jetzt in dieser Botschaft das **Fruchtfleisch**, das was ich gemacht habe, was mit „dumm“ bewertet wird, dass ich z.B. beim Einparken nicht genug aufgepasst und einen Blebschaden verursacht habe, **von** der Bewertung, dem **Kern** „das hast du dumm gemacht“. Bevor ich das **Fruchtfleisch esse**, frage ich mich, ob es mir noch **schmeckt**, ob ich es so **mag** oder ob ich es **wegwerfe**, mir also sage, dass ich das nächste Mal besser aufpassen werde.

Ich kann mir das Fruchtfleisch aber noch einmal vor dem Essen genau anschauen und nur den Teil essen, der mir schmeckt.

Den **Kern** aber **werfe** ich **weg**, damit habe ich nichts mehr zu tun, **ich lasse mich nicht abwerten**, denn ich habe **genug Bezug zum inneren Wert**, zum eigentlichen Selbstwert.