

514a Dynamiken des inneren Kritikers

Bei den Dynamiken des inneren Kritikers unterscheide ich hier zwischen Lob und Tadel und beginne mit der **Dynamik des Tadels**.

Wenn der Kritiker dich **kritisiert**, etwas an dir nicht gut findet, so beginnt oft schon **vor** der eigentlichen Kritik der **Energieentzug**.

Du kannst plötzlich merken wie sich das **Niveau** deiner **Lebensenergie** wandelt, wie du dich plötzlich schwächer fühlst.

Vielleicht merkst du auch den **Fahrstuhleffekt**: dass es dir flau im Magen wird oder im Bauch.

Und oft **dann erst** wird dir die **Bewertung bewusst**:

was du schlecht gemacht hast

oder wenn der innere Kritiker gleich an deinen **Selbstwertgefühl** herangeht,

was du für ein schlechter, ungenügender und so weiter Mensch bist.

Das Selbstwertgefühl verändert sich:

du schaust mit weniger Mut oder Zuversicht in die Zukunft

du vertraust weniger auf deine Fähigkeiten

und das alles geschieht ganz schnell, im Nu.

Wie du damit umgehen kannst, wird an einem anderen Ort behandelt. Hier geht es nur darum, dich auf die Dynamik aufmerksam zu machen.

Aber der innere Kritiker hat ja noch die Seite der Anerkennung: die **Dynamik des Lobes**.

Hier sind **zwei Aspekte** für dich zu unterscheiden:

der **Inhalt**, was du anscheinend **gut gemacht hast**

und die **Form**, sehr oft dass du ein toller Kerl bist oder eine tolle Frau.

Diese auf dein Selbstwertgefühl gerichtete Anerkennung **erhöht** dein **Selbstwertgefühl**

bringt dadurch **mehr Lebensenergie**

und macht dich **zuversichtlicher**.

Auch das Lob macht etwas mit dir, es enthält eine deutliche Dynamik, verändert dich.

Du spürst das Lob normalerweise in der Brust, im **Herzen**

und du fühlst dich **wohl**

fühlst vielleicht **Stolz**.

Dennoch ist unter der Perspektive des inneren Wertes auch das Lob eine Ablenkung. Denn der Wert bist du, du erhältst ihn nicht vom inneren Kritiker.

Wie du damit anders umgehen kannst, als in die zugegebenermaßen angenehme Falle des inneren Kritikers zu tappen, wird an einem anderen Ort als Übung angeboten (511c). Hier geht es um eine

Aufmerksamkeitsübung.