

## 10 Angebot: Vom inneren Kritiker freier werden

Vielleicht melden dir andere zurück, dass du ständig am Meckern bist. Vielleicht merkst du, dass du dich immer wieder kritisierst und runtermachst. Manchmal kommt es dir vor, als wärest du selbst dein ärgster Feind. Dies können Auswirkungen vom inneren Kritiker sein. Aber du musst dieser Instanz in dir nicht für immer ausgeliefert sein.

Im Rahmen dieses Lernprogramms wird das Über-Ich, auch innerer Kritiker oder innerer Richter genannt, eingeordnet als ein Muster deiner Persönlichkeit, welches du befolgst aber welches du nicht bist. Du kannst besonders von den Auswirkungen der Programmierung freier werden. Hierzu sind u.a. folgende Einheiten hilfreich.

- (-) den inneren Kritiker erkennen 413a
- (-) den inneren Kritiker nutzen 331
- (-) Umgang mit dem inneren Kritiker 511

Die zugehörigen Dateien auf der Seite werden mit ihren dreistelligen Kennzahlen z.B. „110“ gekennzeichnet.

Zu jedem Angebot empfehle ich vor den ersten Beschreibungen und Übungen einen **Realitätsscheck**.

Dieser kann drei Teile umfassen:

Eine Selbsteinschätzung

Eine Fremdeinschätzung von einer Bezugsperson

Eine professionelle Einschätzung von deinem Coach, Therapeuten oder von mir über

[kontakt@dasganzeselbst.de](mailto:kontakt@dasganzeselbst.de) .

**Selbsteinschätzung** Fragen dazu:

Was von den gelesenen oder geübten Inhalten hat dich berührt oder angesprochen?

Wo fühlst du bei dir einen Mangel?

Welche Bereiche sind dir schon vertraut?