

i Wie Sie Ihren inneren Kritiker verstummen lassen und negative Selbstgespräche stoppen

Sara Fabian
Upliftconnect.com
Fr, 03 Aug 2018 18:58 UTC



© Kristina Flour

Haben Sie schon mal eine innere Stimme gehört, die Ihnen entmachtende Dinge sagt, wie "Ich glaube, das schaffe ich nicht", "Was, wenn ich versage?", "Ich bin nicht so klug", "Das werde ich nie erreichen", "Das ist zu schwierig", "Das ist eine Nummer zu groß für mich", "Das ist unmöglich", oder "Es ist zu gut, um wahr zu sein"?

Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, dann wissen Sie jetzt, dass es sich um die Stimme Ihres inneren Kritikers handelt.

Was ist Ihr innerer Kritiker?

Es handelt sich um diese Stimme in Ihren Gedanken, die oft zu Ihnen spricht, wenn Sie ein Risiko wagen und aus Ihrer Komfortzone hinausgehen wollen. Es ist eine Stimme der [Angst](#).

Sein Zweck besteht darin, Sie in der sicheren Zone zu halten und Sie vor allen möglichen emotionalen Verletzungen, wie Verurteilung, Abweisung, Schuldzuweisung oder Scham, zu schützen. Es ist ein innerer Widerstand gegenüber Veränderung und dem Unbekannten sowie der Hauptgrund dafür, dass Sie sich selbst klein halten und sich nicht trauen, Ihren Träumen zu folgen.

Ihr innerer Kritiker erledigt seinen Job auf exzellente Weise, um Sie zu schützen; allerdings könnte er eine ungünstige Auswirkung auf Ihr Leben haben, indem er dafür sorgt, dass Sie:

- sich selbst und Ihre Fähigkeiten anzweifeln, obwohl Sie wissen, dass Sie in der Lage dazu sind, große Dinge in Ihrem Leben zu erreichen.
- andere für ihre Leistungen bewundern, ohne Ihre eigenen Leistungen anzuerkennen. Sie könnten Ihre eigenen Leistungen als selbstverständlich ansehen und denken, "Das hätte jeder geschafft", oder sie Glück oder anderen Leuten zuschreiben, die Ihnen überhaupt erst die Chance ermöglicht haben, [es zu schaffen](#).

erledigen.

- sich gestresst und ängstlich fühlen, wenn Sie versuchen etwas zu erreichen, das Ihnen wichtig ist.
- sich übertrieben Sorgen darüber machen, was andere Leute über Sie denken. Sie könnten Angst haben, dass diese schlechter über Sie denken, wenn Sie [versagen](#).
- Dinge persönlich nehmen oder sich von anderen runtermachen lassen.
- mit jemandem in einer ungesunden Beziehung bleiben, oder sich selbst davon abhalten, eine neue Beziehung zu beginnen, wegen des Risikos, verletzt zu werden.
- in einem Job bleiben, den Sie nicht mögen oder sogar hassen, in der Angst, dass ein Wechsel nicht genug Geld oder Erfolg einbringen wird.

Wie hört sich Ihr innerer Kritiker an?

Hier ist ein Beispiel:

Eine Freundin von mir wollte mal ihren Job kündigen und ihr berufliches Leben ganz von vorne beginnen. Ihr Plan bestand darin, einige Monate nicht zu arbeiten und stattdessen zu studieren.

In dem Moment als ich sie fragte, wie sich diese Idee für sie anfühlt, konnte sie nicht aufhören zu reden. "Das wäre großartig, aber, weißt du, was ist, wenn ich dann ganz ohne Geld da stehe? Was, wenn mein Mann dem nicht zustimmt? Was würden die Leute sagen, wenn ich aufhören würde zu arbeiten? Was, wenn ich nicht genug Zeit für meine Kinder habe?" - Ein endloses Geschnatter von [Sorgen](#), Bedenken, Annahmen und "was wenn's", die noch nicht einmal geschehen sind.

Was können Sie tun?

Diese Stimme zu hören bedeutet nicht, dass etwas mit Ihnen nicht stimmt und Sie [behandelt](#) werden müssen. Wir alle haben sie in unseren Köpfen; sie ist Teil unseres Schattens und macht uns als Menschen aus.

Das Ziel besteht nicht darin, sie auszumerzen (da sie Ihre Sicherheitsüberprüfung ist), sondern zu lernen, wie Sie realistische Sorgen des inneren Kritikers von falscher Panik unterscheiden.

Es folgen sechs praktische Dinge, die Ihnen helfen können, diese negative Stimme aus Ihrem Denken zum Schweigen zu bringen:

Erkennen Sie Ihr selbstsabotierendes Verhalten

Wir können nur jene Dinge verändern, deren wir uns bewusst sind. Achten Sie auf Ihre Gedanken. Beobachten Sie Ihr [negatives Denken](#). Jedes Mal, wenn Sie diese sabotierenden Stimmen in Ihren Gedanken hören, halten Sie einen Moment inne und stellen Sie sich folgende Frage: Was denke ich gerade? Inwiefern ist dieser Gedanke förderlich für mich?

Verwechseln Sie ihn nicht mit einer realistischen Einschätzung

Es gibt Situationen im Leben, in denen wir nicht das mitbringen, was wir brauchen, um das zu bekommen, was wir wollen. Ich wäre so gerne eine Balletttänzerin geworden, doch mein Körper

Erfahrungen aneignen müssen.

Wenn Sie einen Handlungsplan entwickeln, indem Sie neue Ziele festlegen und an Ihrer Entwicklung arbeiten, zeigt Ihnen das, dass Sie realistisch sind. Doch wenn Sie damit anfangen sich selbst zu erzählen, dass es schwer oder sogar unmöglich werden wird, bevor Sie es überhaupt versucht haben, wissen Sie bitte, dass dies nicht die Stimme von Ihrem [wahren Selbst](#) ist. Es ist Ihr innerer Kritiker.

Schließen Sie Frieden mit Ihrem inneren Kritiker

Nehmen Sie ihn mit Mitgefühl an. Manchmal verhält er sich schlecht, erzählt Ihnen grobe oder gemeine Dinge über das Leben oder über Sie selbst, aber erinnern Sie sich, er hat eine gute Intention: Sie vor Schmerz zu bewahren.

Versuchen Sie diese amüsante, einfache Übung: Stellen Sie sich Ihren inneren Kritiker als eine Person vor und geben Sie ihm sogar einen Namen. Sagen Sie so etwas wie: "Ich schätze es, dass du in meine Gedanken gekommen bist, um mich zu beschützen. Aber ich werde es trotzdem versuchen und werde sehen, was passiert." So etwas wie: "Danke, aber nein, danke."

Bauen Sie Selbstvertrauen auf

Fordern Sie Ihr negatives Denken heraus. Relativieren Sie es. Wenn Sie auf Ihre vergangenen Erfolge zurückblicken, was davon wissen Sie, ist wirklich wahr über Sie selbst? Worauf sind Sie am meisten stolz?

Wenden Sie positive Affirmationen an

[Affirmationen](#) sind glaubhafte, gegenwärtige Aussagen, die das Gegenteil Ihrer selbstsabotierenden, negativen Gedanken darstellen.



Hinterfragen Sie Ihr negatives Denken

Hier sind nur einige Beispiele, die Sie regelmäßig wiederholen können:

Ich bin glücklich.

Ich bin es wert, geliebt zu werden.

Ich glaube an mich und meine Fähigkeiten.

Ich verdiene die besten Dinge, die das Leben zu bieten hat.

Ich bin dankbar.

Das Leben liebt mich.

Suchen Sie nach Lösungen

Ihr innerer Kritiker wird Ihnen keine Lösungen für Ihre Probleme anbieten - das ist Ihr Job! Lesen Sie ein paar gute Bücher, um Ihr Selbstvertrauen und Ihren Selbstwert aufzupeppeln. Arbeiten Sie mit einem Coach, um Ihnen dabei zu helfen, sich mit Ihrer inneren Kraft und Ihrer inneren [Weisheit](#) zu verbinden. Ihre Gedanken versuchen oft, mit Ihnen herumzuspielen. Ihr authentisches Selbst (Sie können es auch Ihren inneren Anführer nennen) kennt die Wahrheit und ist bereits für Sie verfügbar, bereit und willig dabei, Sie zu unterstützen. Immer.

Ihren inneren Kritiker zum Schweigen zu bringen, kann zu einer fortlaufenden Übung werden. Doch sobald Sie diese innere Stimme erkannt haben, die Sie von dem abhält, was Ihr größtes Lebenspotential sein könnte, wird er die Kraft verlieren, Sie zu kontrollieren. Die Fähigkeit zu entwickeln, Selbstkritik zu handhaben, ist einer der ersten Schritte auf dem Weg zu Erfolg und Zufriedenheit.

Kommentar: Lesen Sie für eine detailliertere Perspektive hierzu auch folgende Artikel:

- [Professor Jordan B. Peterson: Ein Held unserer Zeit?](#)
- [Ein Jordan Peterson-Guide: Seine Gedanken, seine Wirkung](#)

Oder hören Sie unsere Radio Show: [Blickpunkt Wahrheit: Jordan Petersons: "12 Regeln für das Leben - Ein Gegenmittel für Chaos"](#)

Invalid application domain

Verwandte Artikel

- [Was steckt hinter dem Incubus-Phänomen? Meta-Analyse untersucht "dämonische Schlafparalyse"](#)
- **SOTT Fokus:** Vereinfachte Studie: An den Augenbrauen können Sie Narzissten erkennen - So einfach kann man es sich machen
- [Psychische Erkrankungen verkürzen erheblich die Lebenserwartung](#)