ARBEIT MIT DEM INNEREN KRITIKER

in einer konkreten Situation

1

Denke an eine konkrete Situation, die Dich herausfordert.
Was sagt Dir da der innere Kritiker? Z.B. "Du schaffst das nicht!" oder "Die anderen sind alle besser."

2

Welche Auswirkungen haben die Sätze des inneren Kritikers auf Deinen Körper? Vielleicht wird es irgendwo enger, oder Du spürst Druck? Und welche Gefühle lösen die Sätze aus?

3

Wie würdest Du Dich gerne stattdessen fühlen in Bezug auf die Situation?
Beschreibe, wie Dein Erleben aussehen soll? Möchtest Du z.B. Freude empfinden oder Neugier?

4

Welcher Gedanke löst das Gefühl, das Du empfinden möchtest, bei Dir aus? Z.B. "Ich tue es so, wie ich es jetzt kann." oder "Ich darf so sein, wie ich bin." oder "Ich habe etwas zu sagen." Finde den Satz, der für DICH passt.