

**HEYNE <**

BARBARA BERCKHAN, geboren 1957, ist Diplom-Pädagogin und arbeitet freiberuflich als Kommunikationstrainerin in Hamburg. Sie ist Autorin erfolgreicher Sachbücher mit einer Gesamtauflage von über 300 000 Exemplaren. Bei Heyne erschienen:

*Die etwas intelligentere Art, sich gegen dumme Sprüche zu wehren.  
Selbstverteidigung mit Worten*

*Die erfolgreichere Art (auch Männer) zu überzeugen.  
Frauen überwinden ihre Redeangst*

*Die etwas gelassener Art sich durchzusetzen.  
Ein Selbstbehauptungstraining für Frauen*

Barbara Berckhan

---

# So bin ich unverwundbar

→ Sechs Strategien,  
souverän mit Ärger und  
Kritik umzugehen

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House  
FSC-DEU-0100  
Das FSC-zertifizierte Papier *München Super* für  
Taschenbücher aus dem Heyne Verlag  
liefert Mochenwangen Papier.

Taschenbuchausgabe 1/2004

## 6. Auflage

Wilhelm Heyne Verlag, München, in der

Verlagsgruppe Random House GmbH

<http://www.heyne.de>

Copyright © 2000 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München

Printed in Germany 2006

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München

Umschlagfoto: ZEFA/Meyer

Illustrationen: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Satz: Schaber Satz- und Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN-10: 3-453-87435-8

ISBN-13: 978-3-453-87435-0

---

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Sie sind ein lebendiger Schatz</b> .....	13
Und was denken Sie, wenn Sie in den Spiegel schauen? .....	16
»Hallo, hier spricht dein Kritiker« .....	18
Entdecken Sie Ihren inneren Kritiker .....	20
Die Geburtsstunde des inneren Kritikers .....	23
Klare Grenzen und eine kontrollierte Sendezeit .....	25
→ <b>Anleitung:</b>	
So bändigen Sie Ihren inneren Kritiker .....	26
Selbstsicher auftreten – leicht gemacht .....	28
Der natürliche Weg zu mehr Selbstvertrauen .....	30
<b>1. STRATEGIE ZUR UNVERWUNDBARKEIT</b> ...	32
<i>Die Selbstentwertung beenden</i>	
<b>Über den Dingen stehen</b> .....	35
Wenn die ganze Redekunst nichts nützt .....	37
Wann brauchen Sie ein dickes Fell? .....	39
Die Kunst, unpersönlich zu sein .....	43
→ <b>Anleitung</b> zum unpersönlichen Zustand .....	48

So können Sie sich noch besser schützen . . . . . 51

→ **Anleitung** zum Aufbau Ihres Schutzschildes . . . . . 52

Innehalten: Nehmen Sie sich eine Auszeit . . . . . 54

**2. STRATEGIE ZUR UNVERWUNDBARKEIT** . . . 60

*Wie Sie Abstand herstellen und sich schützen können*

**Frei von Aufregung, Ärger und Sorgen** . . . . . 63

Wenn sich die Vernunft verabschiedet . . . . . 64

Wie eine emotionale Lawine entsteht . . . . . 68

So bleiben Sie gelassen . . . . . 73

→ **Anleitung**

zur Vermeidung von Ärger und Aufregung . . . . . 74

Sorgen und Grübeln überwinden . . . . . 76

Tatkraft statt Kopfzerbrechen . . . . . 77

Sorgen in Sorgfalt verwandeln . . . . . 79

Die Macht, unsere Gedanken zu lenken . . . . . 82

→ **Anleitung** zum Abbau von Sorgen . . . . . 83

**3. STRATEGIE ZUR UNVERWUNDBARKEIT** . . . 86

*So befreien Sie sich von Ärger, Aufregung und Sorgen*

**So kann Kritik Sie nicht mehr verletzen** . . . . . 89

Woran Sie nützliche Kritik erkennen . . . . . 91

Verteidigen Sie Ihr Königreich . . . . . 93

Grenzen Sie Ihr Hoheitsgebiet ab . . . . . 96

Hilfe annehmen – Einmischung verhindern . . . . . 97

Kein Wachstum ohne Fehler . . . . . 98

.....

Vorsicht! Hier kommt der Türmchenzerstörer . . . . .	101
So leicht kann eine gute Idee blockiert werden . . . . .	103
Wie Sie den Türmchenzerstörer schachmatt setzen . . .	105
<b>4. STRATEGIE ZUR UNVERWUNDBARKEIT</b> . . .	108
<i>Mit Kritik selbstsicher fertig werden</i>	
<b>Verschaffen Sie sich Respekt</b> . . . . .	111
Willkommen in der Schlangengrube . . . . .	112
Wie sich die giftige Kommunikation ausdehnt . . . . .	114
Schluss mit giftig! . . . . .	117
→ <b>Anleitung</b>	
zur Entgiftung einer Schlangengrube . . . . .	118
Hartnäckig aus der Reihe tanzen . . . . .	123
Raus aus der Schlangengrube . . . . .	125
<b>5. STRATEGIE ZUR UNVERWUNDBARKEIT</b> . . .	128
<i>Entgiften Sie die Schlangengrube</i>	
<b>So machen Sie jeden Angriff wirkungslos</b> . . . . .	131
Wie Sie auf dumme Bemerkungen gelassen reagieren können . . . . .	133
Konflikte klären . . . . .	140
→ <b>Anleitung</b> zur Klärung von Konflikten . . . . .	141
Von der Problemkiste zur Schatztruhe . . . . .	143
<b>6. STRATEGIE ZUR UNVERWUNDBARKEIT</b> . . .	148
<i>So machen Sie Angriffe wirkungslos</i>	

**Anstelle eines Nachwortes:**

<b>Pflücken Sie sich einen Stern vom Himmel</b> . . . . .	151
Wie sieht Ihr Stern aus? . . . . .	155
→ <b>Anleitung</b> zur Sternsuche . . . . .	156
Was Sie sich von Herzen wünschen, ist auch machbar . . . . .	158
Wie Sie aus der Sackgasse herauskommen . . . . .	161
→ <b>Anleitung:</b> Den Stern greifbarer machen . . . . .	162
Die Karawane zieht weiter . . . . .	165
<b>Literatur</b> . . . . .	167



---

# Einleitung

Die erste Idee für das Thema Unverwundbarkeit kam von einer Künstlerin. Sie war Teilnehmerin an einem Kommunikationstraining, das ich geleitet habe. In dem Training ging es darum, wie man mit schwierigen Menschen gelassen fertig wird. Die Künstlerin konnte von ihren Arbeiten ganz gut leben. Sie fertigte Skulpturen und Collagen an, aber sie hatte ein Problem. Sie bezeichnete sich selbst als ausgesprochen dünnhäutig: »Ich bin ein Sensibelchen. Es reicht, wenn jemand, der sich meine Arbeiten anschaut, nur die Nase rümpft – sofort bin ich abgrundtief gekränkt. Ich nehme alles persönlich, obwohl ich weiß, dass es wahrscheinlich nicht persönlich gemeint war. Eine einzige kritische Bemerkung kann mir die Laune für den ganzen Tag verderben. Wenn dann noch irgendetwas danebengeht, das Auto nicht anspringt oder ich meine Brille wieder mal nicht finde, dann ist bei mir der Ofen ganz aus. Ich rege mich wahnsinnig auf und am Ende könnte ich nur noch weinen. Das geht so weit, dass ich regelrecht arbeitsunfähig werde. Was mir fehlt, ist ein wirklich dickes Fell.« Das leuchtete mir ein. Ich fragte sie: »Woran würden Sie merken, dass Sie ein dickes Fell haben? Was wäre anders?« Sie dachte einen Augenblick nach

---

*Sie brauchen ein dickeres  
Fell, wenn Ihnen  
Kritik oder Ablehnung  
unter die Haut geht.*

---

und sagte: »Ich wäre dann unverwundbar.« Unverwundbar? Was sollte das heißen? Wollte sie eine kochende Suppe mit ihrem nackten Zeigefinger umrühren? Oder sich in

---

*Unverwundbar sein bedeutet, den wunderbaren Teil der eigenen Seele beschützen zu können.*

---

einen gefühllosen Eisblock verwandeln? »Was meinen Sie mit unverwundbar?«, fragte ich. Sie antwortete: »Ich möchte, dass mir die Welt nicht so unter die Haut geht. Ich brauche mehr Schutz. Mehr Stärke, um wunderbar sein zu können.« Unverwundbar werden, um wunderbar sein zu können – ir-

gendwie verstand ich, was sie meinte. Sie lachte: »Eigentlich müsste ich in Drachenblut baden. Davon wird man nämlich unverwundbar.«

Nun, vielleicht geht es auch anders, dachte ich damals. Vielleicht können wir unverwundbar werden, ohne dass ein Drache dafür bluten muss. Ich fing an, mich mehr damit zu beschäftigen, wodurch wir uns verletzt und gekränkt fühlen und wie wir das verhindern können. Ich lernte viel

---

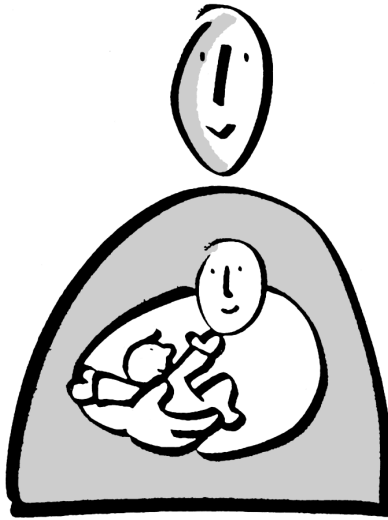
*In jedem von uns steckt ein weicher Kern, der besonders empfindsam ist. Dieser Teil unserer Seele ist zugleich auch kreativ und sehr beeindruckbar.*

---

über Empfindlichkeit – meine eigene und die anderer Menschen. Und ich entwickelte Übungen und Methoden, mit denen wir eine widerstandsfähige Stärke aufbauen können.

Jeder Mensch, der eine feinfühligere Sensibilität in sich trägt, braucht diese widerstandsfähige Stärke. Eine Unverwundbarkeit, die wie ein kräftiger Bodyguard alles Verletzliche in der Seele schützt. Denn das, was in uns zartbesaitet ist, ist zugleich auch das, was in uns wunderbar und kreativ ist. Unsere verletzte

Seite ist wie ein Kind. Zutiefst beeindruckbar und sehr empfindlich. In jedem von uns steckt dieser wunderbare, aber eben auch sehr verwundbare Teil. Und der braucht in dieser Welt einen starken Beschützer.



*Der wunderbare  
Teil mit seinem  
unverwundbaren  
Leibwächter*

In diesem Buch habe ich zum ersten Mal alle Übungen und Methoden zusammengetragen, die etwas mit dem Thema Unverwundbarkeit zu tun haben. In den letzten beiden Jahren saß ich mit Block und Bleistift vor meinen Teilnehmern in den Seminaren und habe ihre Geschichten, ihre Fragen und ihre Erkenntnisse mitgeschrieben. Bei ihnen möchte ich mich bedanken, denn sie haben mir gezeigt, was sie brauchen, aber auch, was von meinen Methoden funktioniert und was überflüssig ist. Sie haben alle Übungen einem harten Alltagstest unterzogen. Und was Sie hier lesen, hat den Test bestanden.

Ich wünsche mir, dass Sie dieses Buch wie ein Rezeptbuch benutzen. Lassen Sie sich von den grundlegenden Gedanken

***Alle Anleitungen und Methoden aus diesem Buch funktionieren im privaten wie auch im beruflichen Bereich.***

inspirieren und probieren Sie zuerst die Übungen und Methoden aus, die Ihnen schmecken. Nichts von dem, was hier steht, ist in Stein gemeißelt. Sie können es verändern und nachwürzen. Bauen Sie jedes Rezept so lange um, bis es zu Ihnen passt. Zu Ihrem Stil und zu dem Umfeld, in dem Sie leben. Vielleicht

entdecken Sie dabei, dass Unverwundbarkeit nicht nur machbar ist, sondern auch noch Spaß machen kann.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen dabei viel Vergnügen.

---

# *Sie sind ein lebendiger Schatz*

- **Warum das Gefühl, kostbar zu sein, verloren geht**
- **Wodurch wir uns selbst verletzen**
- **Der innere Kritiker und wie er entstanden ist**
- **Warum der innere Kritiker Ihre Durchsetzungskraft sabotiert**
- **Wie Sie Ihren Kritiker bändigen und Ihre Selbstachtung steigern können**

»Sie sind absolut kostbar und einmalig. Im tiefen Kern Ihrer Persönlichkeit sind Sie ein unschätzbbares Juwel. Kein Fehler, den sie je begangen haben, kann daran etwas ändern. Nichts kann Ihren Wert in irgendeiner Weise schmälern oder verringern. Das steht fest. Für immer.« Ich schaute Julia an, aber sie schüttelte den Kopf. »Das stimmt für mich nicht«, sagte sie. »Ich habe so viele Macken und jede Menge Fehler. Ich bin alles andere als kostbar.«

Julia nahm an einem Verhandlungstraining teil und wollte sich damit auf eine Gehaltsverhandlung mit ihrem Chef vorbereiten. Julias Problem war nicht die Rhetorik. Sie konnte sich gut ausdrücken. Sie wusste, wie eine Verhandlung abläuft, und sie hatte alle guten Argumente auf ihrer Seite. Aber immer wenn wir die konkrete Verhandlung mit ihrem Chef trainierten, wirkte sie kraftlos, so, als würde sie

*Wenn Menschen das Gefühl haben, von geringem Wert zu sein, leben sie in der Erwartung, dass man sie betrügt und auf ihnen herumtrampelt und dass andere sie geringschätzen. Auf diese Weise werden sie leicht zum Opfer. Indem sie mit dem Schlimmsten rechnen, beschwören sie es regelrecht herbei und gewöhnlich passiert es dann auch.*

VIRGINIA SATIR

das, was sie sagte, nicht glauben. Das war das typische Bild von jemandem, der innerlich nicht von sich überzeugt ist. Jeder ihrer Verhandlungspartner hatte es leicht, sie klein-zukriegen. Im Rollenspiel brauchte sich der gespielte Chef nur in die Brust zu werfen, Julia scharf anzuschauen und dann zu sagen: »Na, na! So toll waren Ihre Leistungen in der letzten Zeit ja nun auch wieder nicht«, und schon wurde sie unsicher. Sie lächelte verlegen, sackte in sich zusammen und brachte ein zögerndes »Äh ... das stimmt nicht« heraus. Jetzt kam der gespielte Chef erst richtig in Fahrt: »Eigentlich sollten Sie mir dankbar sein für diese Entwicklungsmöglichkeiten, die Sie hier in der Firma haben. Aber Sie scheinen nur ans Geld zu denken. Ich muss ehrlich zugeben, ich bin von Ihnen enttäuscht.« Der Schlag hatte gesessen. Julia schluckte, sagte nichts mehr und brach das Rollenspiel ab. »Es ist wie in Wirklichkeit. Ich kann mich nicht wehren. Ich fühle mich nicht kostbar

und einmalig. Ich fühle mich, als wäre ich gierig und unverschämt, weil ich mehr Gehalt haben möchte.« Ich fragte den Teilnehmer, der die Chefrolle übernommen hatte, welchen Eindruck er als Chef von seiner Mitarbeiterin hatte. Er antwortete: »Als Chef weiß ich schon, wie wertvoll sie für mich ist. Aber sie sollte mit mir ringen, wenn sie mehr Gehalt haben will. Sie strahlt kein Selbstvertrauen aus. Ich merkte an ihrer ganzen Art, dass sie leicht umzupusten war. Sie hatte einfach nicht genug Rückgrat.«

---

*Das Drama der begabten Frau: viel Kompetenz und Leistung, aber nicht genug Selbstachtung, um den angemessenen Lohn dafür zu verlangen.*

---

Im wirklichen Leben war Julia seit Jahren die »rechte Hand« von ihrem Chef. Sie fing als einfache Sekretärin an und übernahm im Laufe der Zeit immer mehr Managementaufgaben. Sie konnte gut mit Kunden reden, bereitete Besprechungen vor, stellte Verkaufsdaten zusammen, organisierte einen Teil des Personaleinsatzes. Sie war längst keine Schreibkraft mehr – dafür war mittlerweile eine andere Frau eingestellt worden. Julia wurde aber immer noch wie eine Sekretärin bezahlt. Das wollte sie ändern und nahm deshalb an dem Training teil. Julia litt unter mangelnder Selbstachtung. Immer wenn es darauf ankam, eindeutig zu sagen, was sie konnte, was sie geleistet hatte, wurde eine innere Stimme in ihr laut, die das alles abwertete.

---

*Wie wird man unverwundbar? Zuallererst indem wir aufhören, an uns selbst zu zweifeln, indem wir jede Form von Selbstverachtung beenden.*

---

Julia zweifelte an sich und setzte sich innerlich herab. Damit war es für andere sehr leicht, in die gleiche Kerbe zu

schlagen und sie zu verunsichern. Solange wir uns innerlich selbst schlecht machen, laden wir unbewusst andere ein, uns schlecht zu behandeln. Um unverwundbarer zu werden, ist es wichtig, dass wir diese innere Selbstentwertung aufdecken und stoppen.

## Und was denken Sie, wenn Sie in den Spiegel schauen?

Das Sich-schlecht-Machen beginnt bei vielen schon morgens mit dem ersten Blick in den Spiegel. Oft wird das Spiegelbild mit einem angewiderten »Uuaah!« kommentiert. Begrüßt man so einen Schatz? Nein. So

*Durch die Gedanken,  
mit denen wir uns  
schlecht machen oder  
beschimpfen, verwunden  
wir den wunderbaren  
Teil unserer Seele.*

spricht man bestenfalls mit einer verschimmelten Leberwurst. Und es bleibt nicht bei dieser einen Unfreundlichkeit. Kaum bewusst wahrnehmbar mischt sich das leise Flüstern der Selbstverachtung in die alltäglichen Gedanken hinein. Aber damit verwunden wir den wunderbaren Teil unserer Seele. Den meisten Menschen ist

nicht bewusst, dass sie sich in Gedanken selbst angreifen. Lassen Sie uns deshalb einmal einen Blick auf die verschiedenen Formen der Selbstentwertung werfen. Dazu gehört:

- Sich selbst beschimpfen mit Worten wie: »Ich Trottel«, »Ich dumme Nuss«, »Ich bin ja blöd«.
- Sich hässlich finden und Körperteile für zu dick, zu dünn oder generell für falsch halten.



- Sich dumm, begriffsstutzig oder unbegabt einschätzen.
- Sich selbst entmutigen mit Gedanken wie: »Das schaffe ich nie«, »Das wird nicht klappen«, »Damit geh ich garantiert baden«.
- Sich negative Charakterzüge zu schreiben wie zum Beispiel: »Ich bin einfach pessimistisch«, »Ich bin nun mal ein langweiliger Typ«, »Ich bin zu aufdringlich und rede zu viel«, »Ich bin von der Veranlagung her manisch-depressiv«.
- Sich selbst Schuld geben, sich anklagen, sich Vorwürfe machen: »Ich verdiene diese Freundlichkeit eigentlich nicht«, »Als Mutter habe ich versagt«, »Ich werde diesen Fehler nie wieder gutmachen können«, »Ich habe keine bessere Behandlung verdient«.

---

*Egal, wie Sie sind oder was Sie getan haben, es gibt keinen Grund, dass Sie sich selbst angreifen.*

---

Eine kleine Dosis dieser giftigen Gedanken reicht, um innerlich unsicher zu werden. Und gleichgültig, wie sehr wir uns bemühen, selbstsicher zu wirken, diese inneren Selbstzweifel strahlen nach außen ab. Sie springen uns aus dem Knopfloch. Jeder, der mit uns redet, verhandelt oder diskutiert, merkt unbewusst, wie unsicher wir sind. Läuft alles gut, wirkt sich unser fehlendes Selbstbewusstsein kaum aus. Aber das ändert sich, wenn die Meinungen aufeinander prallen oder die Verhandlungen härter werden. Jetzt zeigt sich, dass wir innerlich auf wackeligen Füßen stehen, und für unser Gegenüber ist es sehr leicht, uns un-

---

*Unsere Selbstzweifel springen uns aus dem Knopfloch. Damit ist es für unser Gegenüber sehr leicht, uns zu übertrumpfen.*

---

terzukriegen. Wir sind geschwächt durch einen unsichtbaren Gegner, der in unserem Kopf zu Hause ist.

## »Hallo, hier spricht dein Kritiker«

Ich möchte Ihnen hier einen einfachen Weg zeigen, wie Sie die Selbstabwertung beenden können: Lernen Sie die innere Kraft kennen, mit der Sie sich selbst herabsetzen, und bändigen Sie diese Kraft. Das Ganze wird leichter, wenn Sie die Gedanken, mit denen Sie sich selbst schlecht machen, als einen Teil Ihrer Persönlichkeit begreifen. Es ist nicht Ihre ganze Persönlichkeit, sondern nur ein Teil davon. Dieser Teil wird der *innere Kritiker* genannt. Wenn das bei Ihnen eher eine innere Kritikerin ist, ist das auch in Ordnung. Halten Sie sich nicht zu lange damit auf, ob dieser

Teil nun männlich oder weiblich ist. Entscheidend ist, was Ihnen diese kritische Stimme den ganzen Tag lang erzählt.

---

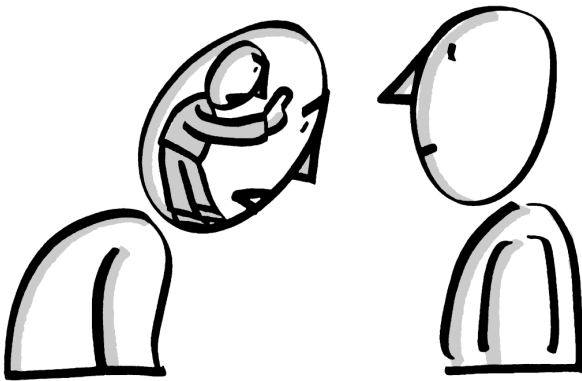
*Sie können die Selbstabwertung beenden, indem Sie Ihren inneren Kritiker kennen lernen und ihn bändigen.*

---

Unser innerer Kritiker hat uns ständig im Blick. Aber er ist oft schwer zu entdecken. Er (oder sie) sagt nicht offen: »Hallo, hier spricht dein Kritiker. Ich will dir

mal erzählen, was du für ein Dummkopf bist.« Denn bei einer solchen Durchsage würden wir ihn sofort erkennen und uns mit einem freundlichen »Halt die Klappe!« besseren Nachrichten zuwenden. Der Kritiker arbeitet meistens getarnt. Oft klingt das, was er sagt, wie eine objektive Wahrheit oder eine nüchterne Tatsache. Dadurch merken wir nicht, dass der Kritiker gerade auf Sendung ist. Stellen Sie sich vor, Sie ziehen sich Ihre Hose an, schauen dabei an

sich herunter und Ihnen geht folgender Gedanke durch den Kopf: »Ich bekomme tatsächlich einen Schwabbelbauch!« War das nun der Kritiker oder nur eine objektive Feststellung? Um das zu entscheiden, achten Sie darauf, wie Sie sich nach so einem Gedanken fühlen. Wenn Sie entspannt zu den Schuhen greifen, als wäre nichts gewesen, dann war es nicht Ihr innerer Kritiker. Wenn Sie aber verzweifelt überlegen, ob Sie eine Nulldiät anfangen sollten oder doch besser gleich das Fett absaugen lassen, dann hat



*Der innere Kritiker sabotiert unser Selbstwertgefühl*

Ihr Kritiker gesprochen. Es ist die verurteilende Kraft des Kritikers, die uns in die Enge treibt. Nach seinen Attacken fühlen wir uns traurig, verzweifelt, bekommen schlechte Laune oder werden ängstlich. Vor allem aber sinkt unser Selbstwertgefühl. Das merken auch andere Menschen.

*Der Kritiker hat eine ganz bestimmte Art, zu uns zu sprechen. Er gibt Erklärungen ab. Er klingt wie eine Stimme vom Himmel, die uns die absolute Wahrheit verkündet – etwa so wie die Zehn Gebote. Seine Fähigkeit, so zu tun, als ob er die Weisheit gepachtet hätte, ist einer der Gründe, warum es so schwierig ist, mit dem Kritiker fertig zu werden.*

HAL UND SIDRA STONE

## Entdecken Sie Ihren inneren Kritiker

Ihr innerer Kritiker ist vielleicht sehr groß, aber er ist nur ein Teil von Ihnen. Letztlich haben Sie das Sagen. Sie be-

---

*Sie haben das Sagen.  
Sie bestimmen, was sich  
in Ihrem Kopf abspielt.  
Somit können Sie  
auch Ihren inneren  
Kritiker bändigen.*

---

stimmen, was in Ihrem Kopf vor sich geht. Wenn Sie Ihren Kritiker auf frischer Tat ertappen, haben Sie schon halb gewonnen. Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein wenig Aufmerksamkeit. Achten Sie im Alltag öfter darauf, was Ihnen durch den Kopf geht. Der Kritiker meldet sich gern zu Wort, wenn wir etwas Ungewohntes vorhaben

oder ein Risiko eingehen. Das kann die Teilnahme an einer Fortbildung sein, eine Rede auf einer Geburtstagsfeier, eine

mündliche Prüfung oder ein schwieriges Gespräch. Achten Sie darauf, was Ihnen vor solchen Situationen durch den Kopf geht. Gibt es da Gedanken, durch die Sie Angst bekommen? Oder Gedanken, durch die Sie entmutigt werden? Das ist Ihr innerer Kritiker. Manche Kritiker plappern den ganzen Tag über, andere melden sich erst abends im Bett kurz vor dem Einschlafen. Was natürlich dazu führt, dass man hellwach bleibt.

Damit Sie ihn leichter ausfindig machen, habe ich Ihnen seine wichtigsten Tätigkeiten aufgelistet:

*Decken Sie die Mächenschaften Ihres inneren Kritikers auf. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gedanken. Durch welche Gedanken werden Sie unsicher oder ängstlich?*

### **Der innere Kritiker/die innere Kritikerin ...**

- ... beschimpft uns, gibt uns beleidigende Titulierungen (Trottel, Idiot),
- ... vergleicht uns mit anderen und lässt uns dabei schlechter abschneiden,
- ... sagt uns, dass mit uns etwas nicht stimmt, reibt uns jeden unserer Fehler mehrmals unter die Nase,
- ... hat ein Langzeitgedächtnis für Situationen, in denen wir uns blamiert haben,
- ... macht uns Schuldgefühle, weil wir eine schlechte Mutter, Ehefrau, Freundin, Tochter sind/weil wir ein schlechter Vater, Ehemann, Freund, Sohn sind,

*Das generelle Motto des inneren Kritikers lautet:  
»Mit dir stimmt etwas nicht. Du bist fehlerhaft. Streng dich an, um dich zu verbessern.« Aber was wäre, wenn wir in Wirklichkeit vollkommen in Ordnung sind?*

## 1. Strategie zur Unverwundbarkeit

---

- ... entmutigt uns und macht uns Angst, indem er uns vor Augen führt, was alles schief gehen kann,
- ... verurteilt uns, weil wir nicht gut genug aussehen, zu viel wiegen oder einen körperlichen Mangel haben,
- ... weckt uns gern auch nachts auf, um uns auf unsere Fehler hinzuweisen,
- ... untergräbt unsere persönliche Macht und unser Selbstwertgefühl.

Eine lange Liste, die eines sehr deutlich zeigt: Der innere Kritiker versteht es meisterlich, uns zu sabotieren. Dabei ist er ein wahrer Tausendsassa. Wenn Sie lustlos sind, keine Energie haben, morgens nicht aus dem Bett kommen und

Ihnen alles grau in grau erscheint – wer, glauben Sie, steckt dahinter? Das Wetter? Die Regierung? Nein, hier quält Sie Ihr Kritiker persönlich. Finden Sie heraus, was er Ihnen zuflüstert.

***Wenn Sie ein Ziel erreichen oder einen Lebenstraum verwirklichen wollen, dann achten Sie darauf, dass sich Ihr innerer Kritiker nicht einmischt. Zahllose Pläne, Ideen und Träume sind unter Kritikerattacken begraben worden.***

Wenn Sie einen großen Traum in sich tragen oder einen tiefen Wunsch haben, dann meldet sich Ihre Lebenskraft. Eine Kraft, die zu neuen Ufern aufbrechen will. Wunderbar. Aber woher kommen die Gedanken: »Es klappt ja doch nicht«, »Dafür bin ich zu alt«, »Das

ist eine Nummer zu groß für mich«. Resignation zu erzeugen ist eine Spezialität des inneren Kritikers. Denken Sie einen Moment darüber nach: Was würden Sie sofort anpacken, wenn Ihr innerer Kritiker Sie in Ruhe lassen würde?

## Die Geburtsstunde des inneren Kritikers

Bevor Sie fragen, was Sie gegen Ihren inneren Kritiker unternehmen können, möchte ich ihn etwas in Schutz nehmen. Es sah bisher so aus, als wäre der innere Kritiker ein schrecklicher, vielleicht sogar böser Teil unserer Seele. Aber das ist er nicht. Er kann zweifellos sehr verletzend sein, aber nur, weil er so ungehemmt agieren konnte. Bisher hat ihn niemand erkannt und ihm ernsthaft Grenzen gesetzt. Er ist keinesfalls von Natur aus böse, auch wenn das, was er sagt, böse klingen mag. Er kann es nicht besser. Er kann uns nur kritisieren. Und das tut er mit einer ganz bestimmten Absicht, und die lautet: Besser, ich kritisiere dich, als dass du von anderen kritisiert wirst. Besser, ich blockiere dich, als dass du auf die Nase fällst. Er versucht als Erster, uns auf un-

*Um uns vor dem Schmerz und der Scham der Kritik zu schützen, entwickelte sich in uns eine Stimme, die die Bedenken unserer Eltern, der Kirche oder anderer Menschen, die für uns in den ersten Jahren wichtig waren, wiedergibt. Wir entwickelten buchstäblich ein »Selbst«, eine eigenständige Teilpersönlichkeit, die uns kritisiert, bevor es unsere Eltern oder sonst jemand tun könnte.*

HAL UND SIDRA STONE