

## TAG 4

Du kennst diese einheimische Stimme in dir, die fehl am Platz spricht, die dich unglücklich macht und dein Selbstvertrauen zerstört, oder?

"Was für ein Idiot ich bin!"

"Ich habe wieder etwas kaputt gemacht, wie ungeschickt ich bin!" "Ich stehe dumm da, ich habe mich blamiert!"

"Ich werde niemals so sein wie sie."

Lassen Sie uns heute ein wenig über diese Stimme sprechen. Wer ist das, was macht es und warum tut es uns das an?

### ***Lassen Sie uns den Film an den Anfang bringen***

Du bist 5 Jahre alt und du bist mit deiner Familie zu Besuch. Während die Tochter des Nachbarn gelobt wurde, sagte dein Vater mit einem Seufzer: "Ich wünschte, unsere wäre so fleißig ..." und dann hast du entschieden: "Ich bin nicht gut genug." Du wirst erwachsen, aber du trägst immer diese Überzeugungen, die du als Kind unbewusst gewonnen hast. Diese Überzeugungen sind der sichere Raum, den du kennst. Wenn du aus diesen Überzeugungen herauskommen möchtest, hat deine innere Stimme Angst, in die unsichere Zone zu gelangen, versucht dich in deiner Komfortzone zu halten und versucht dir ständig zu beweisen, wie ungeschickt und ungenügend du bist.

### ***Bis heute ...***

Heute identifizieren wir die Waffen, mit denen diese sachkundige Person in dir, dich besiegt. Bevor wir deinen inneren Kritiker fangen und aufschreiben, was er dir sagt, werfen wir einen Blick auf die Methoden der Stimme, damit du diese Stimme von deiner eigenen unterscheiden kannst:



**Verallgemeinerung:** Dein innerer Kritiker versucht, dich glauben zu lassen, dass du "inkompetent" genug bist, um diese Fehler zu machen, indem er selbst deine kleinen Fehler verallgemeinert. Wenn du bereits einmal das Essen überkochst, ist es ein Beweis dafür, dass du unbegabt in der Küche bist und wenn du eine gescheiterte Beziehung erlebt hast, ist es ein Beweis dafür, dass du eine schreckliche Person im Liebesleben bist. Wenn du die Worte "nie, immer, stets, niemals, jeder, niemand" verwendest, weißt du, dass sich das Mikrofon in den Händen des Kritikers befindet.

Beispiel: "Jeder hält mich für dumm."

- **Verachtung:** Wenn du deine Erfolge ständig unterschätzt und dich davon überzeugst, dass es keine großen Erfolge sind, weißt du, dass der Kritiker in dir spricht.

Beispiel: "Ja, ich habe ein A bei der Prüfung erhalten, aber die einfachste Frage verpasst.", "Ja, ich habe meinem Freund vielleicht geholfen, aber er hätte es wahrscheinlich auch selbst geschafft."

**Schwarz-Weiße-Denkweise:** Diese Denkweise, die keinen Raum für Möglichkeiten und Ausnahmen lässt, bist du entweder ein Genie oder ein Narr, ein Engel oder ein Teufel, ein Tapferer oder ein Feigling. Der eigentliche Trick bei dieser Denkweise ist jedoch, dich immer ins schwarze zu führen (also dem negativen). Da niemand perfekt ist, machst du irgendwo einen Fehler, und die kritische Stimme in dir wird dich bei deinem ersten Fehler auf die schwarze Seite ziehen.

- **Selbstwahrnehmung:** Du denkst, dass alles sich um dich dreht, und du nimmst alles persönlich.

Beispiel: "Alle waren beim Abendessen grimmig; sie sind gelangweilt von mir." "Lara hat getwittert, dass Freundschaften eine Lüge sind, sie meinte bestimmt mich damit."



- **Vorhersage:** Wenn du ein Szenario schreibst, als ob etwas passiert wäre, obwohl noch gar nichts passiert ist, und du daran glaubst, hat die kritische Stimme die Kontrolle über dich.

Beispiel: "Er ist beim ersten Date früh weggegangen, er wird mich nicht wieder anrufen ..."

- **Gedankenlesen:** Wenn du über die Gedanken anderer sicher bist, als könntest du diese Gedanken lesen und daran glaubst, ohne Beweise dafür zu haben, dann bist du im Gedankenlesefehler.

- **Mit einer Pinzette auswählen:** Bestimmte Daten aus der gesamten Realität nehmen und sich auf sie konzentrieren. Wenn du dich beispielsweise nach einer großartigen Präsentation, die Minuten dauert, nur darauf konzentrierst, ein Wort falsch ausgesprochen zu haben, weißt du, dass du unter der Kontrolle des Kritikers stehst.

- **Überkontrolle:** Tendenz zur Kontrolle aller Ereignisse und anderer. Aus dem Verhalten jedes Gastes, der zu deiner Einladung kommt, der Stimmung deiner Freunde, der Leistung im Job deines Partners; Kurz gesagt, sich für alles verantwortlich zu machen, deutet auf eine Tendenz zur Überkontrolle hin.

### **Aufgaben:**

- Höre auf deine kritische Stimme und schreibe auf, was er sagt.
- Höre dir deine Affirmation an, bevor du nachts schlafen gehst.

