

# Der innere Kritiker

## Den inneren Kritiker verstehen - vom Feind zum Ratgeber

Die Stimme unseres inneren Kritikers ist oft viel abwertender und vernichtender, als Kritik von anderen. Sie lähmt unseren Selbstaussdruck, verhindert Entscheidungen und untergräbt unseren Selbstwert.

Mit Sätzen wie: „das schaffst du eh nicht“, „das ist mal wieder nicht gut genug“, „du bist einfach zu blöd, ungeschickt...“ setzen wir uns selbst zu und erzeugen einen beständigen Gegenwind in uns, der es uns schwer macht, unbeschwert auszuprobieren, mutig zu entscheiden und liebevoll mit uns selbst umzugehen.

Der innere Kritiker fühlt sich an, wie der Feind im eigenen Haus. Doch ist er das im Kern wirklich?

Wenn wir diese innere Stimme in ihrer wahren Funktion anerkennen, ihre tieferen Bedürfnisse erspüren, und auf das Anliegen hinter der Kritik hören, wird sie zunehmend bereit, konstruktiv am großen Ganzen - der Person, die wir gegenwärtig sind - mitzuwirken.