Beim Einparken streifst du einen Pfosten. Ein kleiner Kratzer, mehr nicht. Und sofort ist sie da, die Stimme: „Typisch. Du bist zu blöd für alles." Am Abend fallen dir zehn andere Sachen ein, die du schon verbockt hast. Beim **Zwei-Stühle-Dialog aus der Emotionsfokussierten Therapie** (im Englischen: Two-Chair Dialogue) lässt du deinen inneren Kritiker wörtlich sagen, was er sagt – dann wechselst du den Platz und antwortest ihm: fair zu dir und bestimmt zu ihm.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Emotionsfokussierten Therapie spricht hier ein Teil von dir zu einem anderen – und der getroffene Teil antwortet meistens nicht. Er schweigt und schämt sich oder streitet im Kopf endlos mit. So behält der Kritiker das letzte Wort. Wie bei einem Funkgerät: Bisher hat nur der Kritiker gesendet – jetzt drückst du die Antworttaste.

nur zuhören
schweigen, schämen, im Kopf streiten – der Satz bleibt stehen

→

antworten
fair zu dir, bestimmt zu ihm – erst schriftlich, dann laut

So geht es

1. **Tag 1: dein Kritiker-Steckbrief.** Schreib drei typische Sätze deines Kritikers wörtlich auf, in der Du-Form. Wann wird er laut? An wessen Stimme erinnert er dich (nur notieren, nicht nachforschen)? Will er dich verbessern oder bestrafen?
2. **Tag 2 bis 7: dem Kritiker antworten.** Jeden Tag eine Situation: was passiert ist · was der Kritiker wörtlich sagt · wie es dir damit geht (0–10). Dann den Platz wechseln – auf dem Papier die Spalte für deine Antwort – und antworten. Frag ihn: „Was willst du eigentlich?" und biete ihm an: „Sag mir, was ich besser machen kann, ohne mich zu beschimpfen." Daraus wird ein kleiner Schritt. Zum Schluss: Gefühl nachher (0–10).
3. **Ab Tag 3, freiwillig: laut auf zwei Stühlen.** Fang schriftlich an. Laut und auf zwei Stühlen sprichst du erst, wenn sich das Schreiben sicher anfühlt. Auf dem einen Stuhl sagst du den Satz des Kritikers, auf dem anderen antwortest du. Leise reicht auch.

Am 7. Tag schaust du zurück: Welche Antwort hat am meisten geholfen? Was will mein Kritiker eigentlich? Bestimmt heißt nicht zurückschimpfen: Du setzt eine Grenze und bleibst dabei freundlich zu dir.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt keine Antwort ein? Frag dich, was du einem guten Freund sagen würdest. Die Antwort fühlt sich falsch an? Du musst sie noch nicht glauben, nur aufschreiben. Der Kritiker wird lauter? Geh zurück zur schriftlichen Form. Laut sprechen ist dir peinlich? Leise oder schriftlich reicht. Du musst den Kritiker nicht besiegen. Du musst nur nicht mehr alles glauben, was er sagt.

Was geprüft ist: Geprüft wurde der Zwei-Stühle-Dialog vor allem in Therapien mit Therapeutin oder Therapeut und in einzelnen Übungssitzungen – allein zu Hause wurde er noch nicht geprüft. In einer ersten Zusammenfassung von 7 Vergleichsstudien ging Selbstkritik in der Emotionsfokussierten Therapie mittel bis deutlich stärker zurück als in den Vergleichsgruppen. In einer Studie mit 68 Studierenden genügte eine einzige Übungssitzung, in der sie einer Figur mit ihrer eigenen Selbstkritik bestimmt antworteten, für weniger Selbstkritik direkt danach – ohne Gruppe ganz ohne Übung. Ob das Arbeitsblatt allein so wirkt, wurde nicht eigens untersucht.

Wichtig: Einen inneren Kritiker kennen sehr viele Menschen – das ist keine Krankheit und keine Diagnose, sondern eine Gewohnheit, hart mit dir zu reden. Es geht nicht darum, dich schönzureden oder nie mehr kritisch zu sein. Es geht um den Ton, in dem du mit dir sprichst. Mit dir selbst zu reden – leise oder laut – ist normal. Etwas anderes ist es, Stimmen zu hören, die von außen zu kommen scheinen und die du nicht steuern kannst. Das lässt du ärztlich oder psychologisch abklären. Wenn dein Kritiker klingt wie ein Mensch, der dich verletzt hat, oder wenn er will, dass du dir wehtust, mach diese Übung nicht allein – dann hol dir Begleitung. Fang mit einem kleinen Fehler an, nicht gleich mit dem Satz, der am meisten wehtut. Die Übungen sind ein Anfang. Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, ist das kein Versagen – dann hol dir Begleitung.
Die harte Stimme drückt dich seit Wochen fast jeden Tag nieder? → Episode 9.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen oder dir etwas anzutun? → Hol dir sofort Hilfe.

Dem Kritiker antworten: fair zu dir, bestimmt zu ihm.

Mein Innerer-Kritiker-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hat dich deine innere Stimme für Kleinigkeiten runtergemacht?	3	3	2
2. Wie hart und abwertend war der Ton, in dem du mit dir geredet hast?	3	2	1
3. Wie sehr hast du dich nach Fehlern klein oder beschämt gefühlt?	2	2	1
4. Wie lange hast du Fehler im Kopf immer wieder durchgekaut?	3	2	2
5. Wie sehr hast du dich zurückgehalten, aus Angst, wieder zu versagen?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Kritiker-Steckbrief (erst kennenlernen, dann antworten)

Drei typische Sätze – wörtlich, in der Du-Form

1 „Du bist zu blöd für alles."

2 „Das schaffst du eh nicht."

3 „Alle sehen, wie unfähig du bist."

Wann wird er laut?

bei Fehlern vor anderen

und am Abend

An wessen Stimme erinnert er mich? (nur notieren)

an niemanden – wie ein strenger Prüfer

Will er mich verbessern oder bestrafen? ☒ verbessern ☐ bestrafen ☐ beides – wird dabei aber gemein

2 · Tag 2 bis 7: dem Kritiker antworten – jeden Tag eine Situation (ab Tag 3 freiwillig laut auf zwei Stühlen)

Tag	**Situation**	**Kritiker sagt** wörtlich	**wie geht es mir?** 0–10	**meine Antwort:** fair zu mir, bestimmt zu ihm	**was ich wirklich verbessern will**	**Gefühl nachher** 0–10	**laut auf 2 Stühlen** ✓
2	Pfosten gestreift	„Du bist zu blöd für alles."	8	„So redest du nicht mit mir. Ich bin nicht blöd."	beim Einparken aussteigen, schauen	4	
3	Schlüssel verlegt	„Typisch, du Chaot."	6	„Ich hatte es eilig, mehr nicht."	fester Platz für den Schlüssel	3	✓
4	Rückruf vergessen	„Auf dich ist kein Verlass."	7	„Ich habe einen Anruf vergessen, ich rufe heute zurück."	Erinnerung im Handy	4	
5	Rückfrage im Gespräch	„Alle merken, dass du nichts kapierst."	6	„Nachfragen ist erlaubt."	–	3	
6	Essen angebrannt	„Nicht mal das kriegst du hin."	7	„Halt. Ein Missgeschick, kein Urteil über mich."	Wecker stellen beim Kochen	4	✓
7	Termin verwechselt	„Das schaffst du eh nicht."	5	„Ich schaffe vieles. Ich schaue morgen in den Kalender."	abends Kalender anschauen	2	✓

Keine Antwort? Frag dich, was du einem guten Freund sagen würdest. Und zum Kritiker: „Sag mir, was ich besser machen kann, ohne mich zu beschimpfen."

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Antwort hat am meisten geholfen?

„So redest du nicht mit mir."

Was will mein Kritiker eigentlich?

dass ich aufpasse –

das geht auch ohne Beschimpfung

Du musst den Kritiker nicht besiegen. Du musst nur nicht mehr alles glauben, was er sagt.

Dazu Episode 2: die mitfühlende Stimme · Episode 3: die Gegen-Erinnerung

BEISPIEL

Dem Kritiker antworten: fair zu dir, bestimmt zu ihm.

Mein Innerer-Kritiker-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hat dich deine innere Stimme für Kleinigkeiten runtergemacht?			
2. Wie hart und abwertend war der Ton, in dem du mit dir geredet hast?			
3. Wie sehr hast du dich nach Fehlern klein oder beschämt gefühlt?			
4. Wie lange hast du Fehler im Kopf immer wieder durchgekaut?			
5. Wie sehr hast du dich zurückgehalten, aus Angst, wieder zu versagen?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Kritiker-Steckbrief (erst kennenlernen, dann antworten)

Drei typische Sätze – wörtlich, in der Du-Form

1 _____

2 _____

3 _____

Wann wird er laut? _____

An wessen Stimme erinnert er mich? (nur notieren) _____

Will er mich verbessern oder bestrafen? ☐ verbessern ☐ bestrafen ☐ beides

2 · Tag 2 bis 7: dem Kritiker antworten – jeden Tag eine Situation (ab Tag 3 freiwillig laut auf zwei Stühlen)

Tag	**Situation**	**Kritiker sagt** wörtlich	**wie geht es mir?** 0–10	**meine Antwort:** fair zu mir, bestimmt zu ihm	**was ich wirklich verbessern will**	**Gefühl nachher** 0–10	**laut auf 2 Stühlen** ✓
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Keine Antwort? Frag dich, was du einem guten Freund sagen würdest. Und zum Kritiker: „Sag mir, was ich besser machen kann, ohne mich zu beschimpfen."

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Antwort hat am meisten geholfen? _____

Was will mein Kritiker eigentlich? _____

Du musst den Kritiker nicht besiegen. Du musst nur nicht mehr alles glauben, was er sagt.

Dazu Episode 2: die mitfühlende Stimme · Episode 3: die Gegen-Erinnerung