Beim Einparken streifst du einen Pfosten. Ein kleiner Kratzer – und sofort ist sie da, die Stimme: „Typisch. Du bist zu blöd für alles." Das Gesicht wird heiß, das Herz klopft, obwohl es niemand gesehen hat. Bei der **Compassionate Imagery aus der Mitgefühlsfokussierten Therapie (CFT)** stellst du dir eine mitfühlende Stimme so genau vor, dass du sie fast hören kannst – und lässt sie auf den Satz deines Kritikers antworten. Einen inneren Kritiker kennen sehr viele Menschen – das ist keine Krankheit und keine Diagnose, sondern eine Gewohnheit, hart mit dir zu reden.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Mitgefühlsfokussierten Therapie springt bei harter Selbstkritik dein inneres Alarmsystem an, als würdest du angegriffen – und es fehlt eine Stimme, die dich beruhigt. Wer sich angegriffen fühlt, will sich verstecken. Was hilft, ist die Gegenseite: Stell dir ein Kind vor, das hingefallen ist. Niemand würde es anschreien – man hockt sich hin und tröstet.

der Ton deines Kritikers
„Typisch. Du bist zu blöd für alles."

→

der Ton deiner mitfühlenden Figur
„Das war ein Schreck. Ein Kratzer passiert. Du bist nicht blöd, du warst müde."

So geht es

1. **Tag 1: deine mitfühlende Figur.** Echt oder erfunden – ein Mensch, ein Tier, eine Gestalt, ein älteres, weises Du. Warm, stark und weise. Augen zu, ein bis zwei Minuten: Stimme, Gesicht, Haltung, Tonfall. Sie will nur, dass es dir gut geht.
2. **Ab Tag 2: der Satz deines Kritikers,** jeden Tag einer, wörtlich. Wie hart klingt er (0–10)?
3. **Was sagt deine Figur?** Ein paar Atemzüge vorstellen, dann aufschreiben: freundlich, ruhig und ehrlich – nicht klug.
4. **Langsam lesen,** laut oder leise, mit ihrer Stimme im Ohr. Dann noch einmal: Wie hart klingt der Kritiker jetzt? Ein bisschen leiser ist schon ein Erfolg · am 7. Tag zurückschauen.

Wenn es nicht gleich klappt

Keine Figur fällt dir ein? Frag dich: Was würdest du einem guten Freund sagen, der genau das erlebt hat? Oder nimm ein Tier, das dir vertraut ist. Es fühlt sich kitschig oder fremd an? Es darf sich am Anfang komisch oder fremd anfühlen. Das ist kein Zeichen, dass du etwas falsch machst. Du glaubst deiner Figur nicht? Lesen reicht. Der Kritiker redet dazwischen? Satz kurz notieren, zurück zur Figur. Etwas besser machen darfst du – aber erst, wenn du dich beruhigt hast. Fang mit einem kleinen Fehler an, nicht gleich mit dem Satz, der am meisten wehtut.

Was geprüft ist: Geprüft wurden Programme, in denen das Vorstellen einer mitfühlenden Stimme ein Hauptteil war – nicht die Übung allein. In Studien mit Vergleichsgruppe nahm harte Selbstkritik ab, zum Teil über Monate; die Fähigkeit, sich zu beruhigen, stieg nicht in jeder Studie, und viele hörten unterwegs auf. Dem Kritiker antworten: dazu Episode 1.

Wichtig: Es geht nicht darum, dich schönzureden oder nie mehr kritisch zu sein. Es geht um den Ton, in dem du mit dir sprichst. Freundlich zu dir zu sein heißt nicht, dass dir Fehler egal sind. 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.

Eine mitfühlende Stimme vorstellen – und sie antworten lassen.

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: Meine mitfühlende Figur (echt oder erfunden – ein Mensch, ein Tier, eine Gestalt, ein älteres, weises Du · 1–2 Minuten vorstellen)

Wer oder was ist sie?
eine ältere Frau, sitzt neben mir auf einer Bank

Wie klingt ihre Stimme?
ruhig und tief, nie laut

Wie sieht ihr Gesicht aus?
freundliche Augen, kleines Lächeln

Wie sitzt oder steht sie da?
zugewandt, ganz entspannt

Warm · stark · weise – woran merke ich das?
meint es gut mit mir · bleibt ruhig, wenn ich zittere · weiß, dass Fehler dazugehören

2 · Tag 2 bis 7: Kritiker-Satz und Antwort (jeden Tag eine Zeile · Figur vorstellen · Antwort langsam lesen, laut oder leise)

Tag	**Kritiker sagt** (wörtlich)	**Härte vorher** 0–10	**Was meine Figur sagt**	**gelesen** ✓	**Härte nachher** 0–10
2	„Du bist zu blöd für alles." (Pfosten gestreift)	8	„Ein Schreck. Du bist nicht blöd, du warst müde."	✓	5
3	„Nie findest du was." (Schlüssel verlegt)	6	„Suchen nervt. Das passiert vielen. Du bist okay."	✓	4
4	„Nicht mal kochen kannst du."	6	„Angebrannt ist nicht schlimm. Du hast es versucht."	✓	3
5	„Auf dich ist kein Verlass." (Termin vergessen)	7	„Du hast viel um die Ohren. Das passiert jedem einmal."	✓	4
6	„Jetzt halten dich alle für dumm." (Rückfrage)	7	„Nachfragen ist klug. Du wolltest es richtig verstehen."	✓	4
7	„Lern endlich Auto fahren."	5	„Es hat geklappt. Du warst vorsichtig, das ist gut."	✓	2

Keine Figur da? Frag dich: Was würdest du einem guten Freund sagen, der genau das erlebt hat?

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welcher Satz meiner Figur hat am meisten geholfen?
„Du bist nicht blöd, du warst müde."

Was nehme ich mit?
Erst trösten, dann weitermachen.

Härte meist um 3 Punkte leiser

Fühlt sich weniger fremd an als am Anfang

Dazu: Episode 1: dem Kritiker antworten · Episode 3: die Gegen-Erinnerung · Fang mit einem kleinen Fehler an.

BEISPIEL

Eine mitfühlende Stimme vorstellen – und sie antworten lassen.

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: Meine mitfühlende Figur (echt oder erfunden – ein Mensch, ein Tier, eine Gestalt, ein älteres, weises Du · 1–2 Minuten vorstellen)

Wer oder was ist sie?

Wie klingt ihre Stimme?

Wie sieht ihr Gesicht aus?

Wie sitzt oder steht sie da?

Warm · stark · weise – woran merke ich das?

2 · Tag 2 bis 7: Kritiker-Satz und Antwort (jeden Tag eine Zeile · Figur vorstellen · Antwort langsam lesen, laut oder leise)

Tag	**Kritiker sagt** (wörtlich)	**Härte vorher** 0–10	**Was meine Figur sagt**	**gelesen** ✓	**Härte nachher** 0–10
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Keine Figur da? Frag dich: Was würdest du einem guten Freund sagen, der genau das erlebt hat?

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welcher Satz meiner Figur hat am meisten geholfen?

Was nehme ich mit?

Dazu: Episode 1: dem Kritiker antworten · Episode 3: die Gegen-Erinnerung · Fang mit einem kleinen Fehler an.