Beim Einparken streifst du einen Pfosten – ein kleiner Kratzer, mehr nicht. Und sofort ist die Stimme da: „Typisch. Du bist zu blöd für alles." Am Abend fallen dir dazu die alten Fehler ein: die verpatzte Prüfung, der vergessene Geburtstag, „wie immer". Beim **Competitive Memory Training aus der Kognitiven Verhaltenstherapie** (kurz *COMET*) trainierst du eine Gegen-Erinnerung an einen Moment, in dem du dich stark erlebt hast, bis sie so schnell da ist wie die Stimme deines Kritikers.

Warum es sich hält

Aus Sicht des Competitive Memory Training ist der Kritiker eine gut geübte Erinnerung: Jeder neue Fehler ruft die alten Beweise ab, und die guten Erinnerungen kommen nicht zum Zug. Die guten Momente sind nicht weg – du hast sie nur viel seltener abgerufen. Wie bei einer Kurzwahltaste: Die alten Fehler liegen auf Taste eins – du speicherst eine zweite Nummer und übst, sie zu drücken.

Taste 1: die alten Fehler
„Typisch." · „Wie immer." · die verpatzte Prüfung

→

Taste 2: deine Gegen-Erinnerung
nach der Reifenpanne ruhig geblieben · Haltung aufrecht · „Ich kann das regeln."

So geht es

1. **Tag 1: deine Gegen-Erinnerung.** Ein echter Moment, in dem du dich fähig, ruhig oder wertvoll erlebt hast – in drei Sätzen, dazu, was du gesehen, gehört und gespürt hast.
2. **Tag 2: Haltung, Satz und Lied.** Eine Körperhaltung, die zum Moment passt (frei wählbar), ein kurzer Satz und – freiwillig – ein Lied, das dazu passt.
3. **Ab Tag 2: jeden Tag fünf Minuten üben.** Haltung einnehmen, den Moment genau vorstellen, den Satz sagen, wenn du magst mit dem Lied. Danach ein Häkchen.
4. **Ab Tag 3: abrufen.** Springt der Kritiker an, nimm kurz die Haltung ein, sag deinen Satz und denk ein paar Sekunden an deinen Moment. Stärke des Kritiker-Satzes vorher und nachher eintragen (0–10). Am 7. Tag: drei kleine Gegen-Momente aufschreiben.

Zwei Sätze, die dich schützen

Die Gegen-Erinnerung muss nicht groß sein. Ein kleiner, echter Moment reicht. Sie soll nicht beweisen, dass du perfekt bist – nur, dass der Kritiker nicht die ganze Geschichte erzählt.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt kein starker Moment ein? Nimm einen kleinen: Jemand hat sich bedankt, du hast etwas repariert. Die Erinnerung fühlt sich blass an? Zuerst die Haltung, dann mehr Sinneseindrücke. Der Kritiker sagt „Das zählt nicht"? Aufschreiben und weiterüben. Keine Zeit? Zwei Minuten statt fünf – aber jeden Tag. Fang mit einem kleinen Fehler an, nicht gleich mit dem Satz, der am meisten wehtut.

Was geprüft ist: Geprüft wurde dieses Training in Gruppen, zusätzlich zu einer Behandlung, bei geringem Selbstwert und Grübeln – nicht direkt bei Selbstkritik. Als Selbsthilfe nur mit einem Handbuch half es in einer Studie nicht gegen die Beschwerden; dort las nur gut ein Viertel das Handbuch ganz. Darum gibt das Arbeitsblatt jeden Tag feste fünf Minuten vor. Das Arbeitsblatt selbst wurde nicht eigens untersucht. Dem Kritiker antworten: dazu Episode 1 · die mitfühlende Stimme: dazu Episode 2.

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. 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.

Die Gegen-Erinnerung üben, bis sie schneller da ist als der Kritiker.

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 Gegen-Erinnerung (ein kleiner, echter Moment, in dem du dich fähig, ruhig oder wertvoll erlebt hast)

Der Moment in drei Sätzen: Reifenpanne abends auf der Landstraße. Ich bin ruhig geblieben und habe das Rad gewechselt. Danach bin ich langsam heimgefahren.

Was ich sah, hörte, spürte: Warnblinker im Regen · Rauschen der Autos · Ersatzrad sitzt fest

Meine Haltung (ab Tag 2)**:** aufrecht, Schultern zurück, Hand aufs Brustbein

Mein Satz: „Ich kann das regeln."

Mein Lied (freiwillig)**:** ein ruhiges Lied aus dem Autoradio von damals

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag 5 Minuten üben – ab Tag 3 auch abrufen

Tag	**5 Min. geübt** ✓	**Kritiker-Satz** (wörtlich)	**abgerufen?**	**Stärke vorher** 0–10	**nachher** 0–10
2	✓	– nur geübt	–	–	–
3	✓	Schlüssel verlegt: „Typisch, schon wieder."	ja	7	5
4	2 Min.	Fehler beim Kochen: „Du verbockst alles."	erst später	6	5
5	✓	Termin vergessen: „Wie immer."	ja, gleich	7	4
6	✓	Einparken: „Gleich passiert es wieder."	ja	4	2
7	✓	Rückfrage im Gespräch: „Jetzt blamierst du dich."	ja	5	3

3 · Am 7. Tag: Meine kleinen Gegen-Momente (kleine Dinge aus der Woche, die der Kritiker gern übersieht)

1. der Nachbarin die Einkäufe hochgetragen – sie hat sich bedankt
2. den Fahrradschlauch selbst geflickt
3. bei einer Rückfrage ruhig nachgefragt, statt mich zu ärgern

Die Gegen-Erinnerung muss nicht groß sein. Ein kleiner, echter Moment reicht. · Sagt der Kritiker „Das zählt nicht": dazu Episode 1: dem Kritiker antworten

BEISPIEL

Die Gegen-Erinnerung üben, bis sie schneller da ist als der Kritiker.

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 Gegen-Erinnerung (ein kleiner, echter Moment, in dem du dich fähig, ruhig oder wertvoll erlebt hast)

Der Moment in drei Sätzen:

Was ich sah, hörte, spürte:

Meine Haltung (ab Tag 2)**:**

Mein Satz:

Mein Lied (freiwillig)**:**

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag 5 Minuten üben – ab Tag 3 auch abrufen

Tag	**5 Min. geübt** ✓	**Kritiker-Satz** (wörtlich)	**abgerufen?**	**Stärke vorher** 0–10	**nachher** 0–10
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: Meine kleinen Gegen-Momente (kleine Dinge aus der Woche, die der Kritiker gern übersieht)

1.

2.

3.

Die Gegen-Erinnerung muss nicht groß sein. Ein kleiner, echter Moment reicht. · Sagt der Kritiker „Das zählt nicht“: dazu Episode 1: dem Kritiker antworten