Innerer Kritiker

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 60

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Innerer Kritiker: Emotionsfokussierte Therapie: Zwei-Stühle-Dialog

Episode 2: Innerer Kritiker: CFT: Compassionate Imagery

Episode 3: Innerer Kritiker: KVT: Competitive Memory Training

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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.

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