



### **Übung zur inneren Kritikerin / zur liebevollen Begleiterin**

Material: Papier und Stifte

Zum Einstieg gibt es eine kleine Meditation um unseren inneren Kritiker besser kennen zu lernen. Da fragt man sich vielleicht: „Warum sollten wir diesen „Miesepeter“ kennen lernen?“ Damit er uns zukünftig nicht mehr so stark kontrollieren kann. So lange er aus dem „Untergrund“ heraus agiert, ist er mächtig. Wenn wir ihn präsent haben, dann entscheiden wir jedes Mal neu, ob wir sein Urteil benötigen oder nicht.

Die Gegenspielerin des inneren Kritikers ist die liebevolle Begleiterin. Dieser Teil von dir selbst behandelt dich mit all deinen Facetten, Stärken und Schwächen wie das eigene Kind, die große Liebe

oder die allerbeste, beste Freundin. Willst du deine liebevolle Begleiterin kennen lernen, dann schau in den Spiegel. Dort wirst du sie erkennen.

Mach es dir auf deinem Platz bequem. Bereite dich darauf vor, für ein paar Momente nach innen zu gehen und dich aus deinem Alltag zu verabschieden. Stelle beide Füße auf den Boden und spüre die Verbindung zur Erde, die dich trägt.

Schließe nun deine Augen und achte zuerst bewusst auf deine Gedanken. Nimm sie wahr wie eine Unterhaltungssendung im Radio... Und nun stell dir vor, dass du den Lautstärkeregler am Radio betätigst und etwas leiser stellst. So leise, dass du deinen Atem hörst.

Mit dem Ausatmen gibst du alles ab, was gerade unwichtig ist. Mit dem Einatmen öffnest du dich für deine innere Welt: deine Atmung, deinen Herzschlag, die Signale deines Körpers und deine Emotionen. Du wirst zur Beobachterin, zur inneren Zeugin dessen, was du wahrnimmst.

Nun beobachte, wie du dich in deinem Körper fühlst. Da gibt es Bereiche, die sich okay oder gut anfühlen. Lebendig und kraftvoll. Spüre dahin und bedanke dich bei deinem Körper für seine Kraft und Lebendigkeit

Nimm nochmal deine Fußsohlen und deinen Kontakt zum Boden wahr. Du bist gut aufgehoben an einem sicheren Ort.

Suche nun einen Punkt in deinem Körper, wo du Anspannung wahrnimmst oder wo du nichts spürst. Lege dort eine Hand hin.

Nun lass vor deinem inneren Auge eine Gestalt auftauchen. Es kann ein Tier, eine Phantasiegestalt oder auch ein menschliches Wesen sein. Stelle dir zuerst die Augen vor. Wie sehen sie aus? Und dann das Gesicht. Die Augenbrauen, Haare, das Kinn... Dann stell dir den Körper deiner Gestalt vor. Ist er groß, klein, mittel? Dick oder dünn? Ist es ein Tier, dann betrachte das Fell, die Federn oder Schuppen. Seine Krallen und Zähne. Ist es eine andere Gestalt, dann stelle dir vor, wie sie gekleidet ist. Wie bewegt sie sich? Stell dir auch den Klang ihrer Stimme vor. Lass die Gestalt auftauchen und stelle sie dir in ihren Einzelheiten vor. Sie ist ein lebendiges Wesen und steht oder sitzt dir gegenüber.

Mach dich nun bereit, ihr gleich ein paar imaginäre Fragen zu stellen und lausche auf die Antworten. Die Fragen sage ich dir vor, und du sprichst sie dann laut aus.

- 1) Was willst du von mir?
- 2) Wofür habe ich dich?
- 3) Was brauchst du von mir?
- 4) Was tust du, wenn du kriegst was du brauchst?

Öffne deine Augen und lass Farben sprechen. Deine Hände greifen die Farben, dein Bild entsteht intuitiv. Da sind Farben, Formen, Schattierungen. Lass alle Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen über Farbe aufs Papier fließen. Nimm dir dafür ca. 5 - 10 Minuten Zeit. Sobald du fertig bist, gib deinem inneren Kritiker einen passenden Phantasienamen. Der darf gerne lustig sein. (das Grummelmonster, die Meckerliese, der Gockel...)

Schau dir nun dein Bild an und schreibe die Antworten auf die zuvor gestellten Fragen auf. (siehe 1-5)

Nun tausche dich mit einer anderen Person über das Erlebte aus und stelle ihr deinen inneren Kritiker vor.

Sobald in deinem Alltag dein innerer Kritiker auftaucht, dann hast du jetzt schon mal ein Bild, das du dir vorstellen kannst. Stell dir vor, dass du deine liebevolle Begleiterin / dein liebevoller Begleiter bist. Der innere Kritiker ist wie ein trotziges aber geliebtes Kind, mit dem du in Kontakt treten und dem du ein Vorbild sein kannst.

2. Teil:

Aus deinem Alltag kennst du die Sätze, die dein innerer Kritiker zu dir sagt. Schreibe so viele Sätze wie möglich auf. Alle, die dir einfallen. Führe eine Liste. Kommen nächste Woche neue hinzu, dann schreibe auch diese auf. Die Sätze fangen meist mit „Du bist...“ an oder es sind Aufforderungen wie „sei leise!“ oder „das darfst du nicht“.

Nimm dir Zeit, um diese Sätze zu sammeln. Wir wollen ihnen aus der Perspektive des liebevollen Begleiters ihre destruktive Kraft entziehen.

Nun nimm dir jeden Satz einzeln vor. Du bist jetzt deine liebevolle Begleiterin und formst die Sätze des inneren Kritikers um. Schreibe die positiven Sätze auf ein neues Blatt. Formuliere die Sätze so kraftvoll positiv wie möglich.

Beispiele:

Aus „du bist nicht wichtig“ wird: „ich bin mir wichtig“

Aus „du darfst das nicht“ wird: „ich nehmen mir die Freiheit mich zu entscheiden, was ich tue oder lasse“

Aus „du musst Rücksicht nehmen“ wird „ich gebe mir selbst die Erlaubnis nein zu sagen“

Sobald du deine Sätze umformuliert hast: such dir wieder ein Gegenüber. Ihr geht nun Satz für Satz deine List durch. Stelle die negativen Sätze vor, und wie du sie positiv umformuliert hast. Spür nochmal hin, ob die Sätze nun für die positiv und kraftvoll sind. Lass dir Feedback von deinem Gegenüber geben.

Sprich die positiven Sätze laut zu deinem Gegenüber aus. Stehe dabei auf und erlaube dir deine Größe. Wiederhole die Sätze so oft, bis sie dir leicht von den Lippen kommen. Sollten dabei Emotionen hoch kommen, dann lass sie zu, soweit du dich sicher und aufgehoben fühlst. Dein Gegenüber ist für dich da.

Bist du mit deinen Sätzen fertig, dann verbrenne das Blatt mit den negativ Sätzen als Zeichen dafür, dass du sie nicht mehr brauchst.