

## Die Ich-Zustände im Dialog mit dem inneren Kritiker

Diese Übung soll dir helfen, deine verschiedenen Ich-Zustände zu identifizieren und in den Dialog zu treten. Dabei wirst du lernen, wie du den inneren Kritiker erkennen und die Macht des Erwachsenen-Ichs nutzen kannst, um mit diesem inneren Anteil konstruktiv umzugehen. Nehme dir für diese Übung täglich 10-15 Minuten Zeit und schreibe die einzelnen Schritte auf.

### Schritt 1: Rückblick auf eine Situation mit dem inneren Kritiker

Denke an eine kürzliche Situation, in der du mit deinem inneren Kritiker konfrontiert warst. Vielleicht war es eine Aufgabe, ein Projekt, eine Entscheidung oder ein Moment, in dem du dich selbst stark kritisiert hast. Schreibe diese Situation in einem Satz oder zwei auf.

- **Beispiel:** "Ich hatte eine Präsentation und der innere Kritiker sagte mir ständig, dass ich nicht gut genug vorbereitet war."

### Schritt 2: Der innere Kritiker (Eltern-Ich)

Nun stelle dir vor, der innere Kritiker ist eine „Person“ mit einer eigenen Stimme, die dich immer wieder bewertet. Diese Stimme könnte sich wie eine Mutter, ein Vater oder eine andere Autoritätsperson aus deiner Kindheit anfühlen.

- **Was sagt der innere Kritiker zu dir in dieser Situation?**
- **Welche Bewertungen, Forderungen oder „Schuldgefühle“ kommen auf?**

Schreibe die „Stimme des inneren Kritikers“ auf, als ob du ein Gespräch führst. Nimm dir Zeit, um wirklich zu hören, was diese Stimme dir sagt. Versuche, so präzise wie möglich zu sein.

- **Beispiel:** "Du bist nicht gut genug. Du wirst sowieso versagen. Warum hast du dich überhaupt getraut, diese Präsentation zu halten? Was wirst du tun, wenn du scheiterst?"

### Schritt 3: Der Erwachsene (Erwachsenen-Ich)

Jetzt geh in den „Erwachsenen-Modus“. Dein Erwachsenen-Ich ist rational, objektiv und auf das Hier und Jetzt fokussiert. Es betrachtet die Situation ohne die emotionale Last des inneren Kritikers.

- **Wie reagiert das Erwachsenen-Ich auf die Aussagen des inneren Kritikers?**
- **Welche rationale Antwort könnte das Erwachsenen-Ich geben?**
- **Kann es die Kritik des inneren Kritikers relativieren oder hinterfragen?**

Schreibe auf, was dein Erwachsenen-Ich in dieser Situation denken oder sagen würde, um die Kritik zu hinterfragen oder zu entschärfen. Nimm eine objektive Perspektive und berücksichtige die Fakten der Situation.

- **Beispiel:** "Ich habe mich gut vorbereitet und gelernt. Niemand ist perfekt, und Fehler sind eine Möglichkeit, zu wachsen. Ich werde mein Bestes geben und daraus lernen, egal was passiert."

#### **Schritt 4: Das Kind-Ich**

Nun stelle dir vor, das Kind-Ich ist in dieser Situation präsent. Wie fühlt sich das Kind-Ich, wenn es sich dem inneren Kritiker ausgesetzt sieht? Welche Ängste, Unsicherheiten oder Verletzungen sind in dir als Kind spürbar?

- **Wie reagiert das Kind-Ich auf den inneren Kritiker?**
- **Welche Gefühle kommen auf? Angst? Wut? Enttäuschung?**

Schreibe die Gedanken und Gefühle des Kind-Ichs auf. Welche Bedürfnisse hat es? Was braucht es, um sich sicher und unterstützt zu fühlen?

- **Beispiel:** "Ich habe Angst, Fehler zu machen und abgelehnt zu werden. Ich fühle mich klein und nicht gut genug. Ich möchte einfach akzeptiert und geliebt werden, auch wenn ich nicht perfekt bin."

#### **Schritt 5: Das Gespräch zwischen den Ich-Zuständen**

Jetzt führe ein „Gespräch“ zwischen deinen drei Ich-Zuständen: dem Eltern-Ich (innerer Kritiker), dem Erwachsenen-Ich und dem Kind-Ich. Stelle dir vor, jeder Ich-Zustand äußert sich und wird gehört.

- **Was würde der Erwachsene dem Kind sagen, um es zu beruhigen und ihm zu helfen, sich sicher zu fühlen?**
- **Wie würde der Erwachsene mit der Kritik des inneren Kritikers umgehen?**

Schreibe die Antworten der verschiedenen Ich-Zustände auf, als ob sie sich in einem konstruktiven Dialog befinden.

- **Beispiel:**  
**Erwachsenen-Ich:** "Ich verstehe, dass du Angst hast, Fehler zu machen. Aber Fehler sind Teil des Lernprozesses. Ich werde mein Bestes tun, und das ist genug. Du musst dich nicht von der Angst lähmen lassen."  
**Kind-Ich:** "Aber ich will doch nicht enttäuschen. Was, wenn alle mich ablehnen?"  
**Erwachsenen-Ich:** "Du wirst nicht allein gelassen, egal was passiert. Es ist okay, Fehler zu machen. Dein Wert hängt nicht von der Perfektion ab. Wir können uns auch selbst lieben, wenn wir Fehler machen."  
**Eltern-Ich (innerer Kritiker):** "Aber du musst perfekt sein, sonst wirst du versagen."  
**Erwachsenen-Ich:** "Ich verstehe, dass du das für mich willst, aber es ist nicht mehr nötig, mich so zu bewerten. Ich kann Verantwortung übernehmen und trotzdem Fehler machen. Das macht mich nicht weniger wertvoll."

## Schritt 6: Reflexion

- **Wie hat sich deine Sichtweise auf den inneren Kritiker verändert?**
- **Was hast du über das Zusammenspiel der verschiedenen Ich-Zustände gelernt?**
- **Welche Schritte kannst du unternehmen, um in der Zukunft mehr aus dem Erwachsenen-Ich heraus zu handeln und den inneren Kritiker konstruktiv zu begegnen?**

Schreibe abschließend ein paar Gedanken dazu auf, was du aus dieser Übung gelernt hast und wie du in Zukunft mit dem inneren Kritiker und deinen Ich-Zuständen besser umgehen kannst.

## Zusatzoption für eine langfristige Übung:

- **Führe diese Übung regelmäßig durch**, besonders in Momenten, in denen du den inneren Kritiker stark spürst. Mit der Zeit wirst du lernen, die verschiedenen Ich-Zustände schneller zu erkennen und auf eine gesunde Art und Weise mit dir selbst zu sprechen.

## Übung: Die drei Ich-Zustände erkennen und ins Gespräch bringen

### Ziel der Übung:

Diese Übung soll dir helfen, die verschiedenen Ich-Zustände (Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich) zu erkennen und zu verstehen, wie sie miteinander interagieren. Du wirst lernen, deinen inneren Kritiker zu identifizieren und ihn aus einer gesunden Perspektive heraus herauszufordern.

### Anleitung:

1. **Setze dich bequem hin und schließe für einen Moment die Augen.**  
Nimm ein paar tiefe Atemzüge, um dich zu entspannen und im Moment anzukommen.
2. **Erinnere dich an eine kürzliche Situation**, in der du von deinem inneren Kritiker beeinflusst wurdest (z. B. bei der Arbeit, beim Lernen, in zwischenmenschlichen Beziehungen oder bei der Selbstreflexion). Vielleicht gab es eine Situation, in der du dich selbst kritisiert hast oder das Gefühl hattest, nicht gut genug zu sein.
3. **Denke nun an die Stimme des inneren Kritikers.**  
Was hat er dir gesagt? Welche Worte hat er verwendet? Höre genau hin, wie sich der innere Kritiker äußert. Kannst du die „kritische“ Stimme hören? Es könnte sich wie die Stimme eines Elternteils oder einer anderen Autoritätsperson anfühlen.
4. **Wechsel nun in den Erwachsenen-Ich-Zustand:**
  - Schalte in den „Erwachsenen-Modus“ um, indem du dich mit deiner eigenen Objektivität verbindest.

- Frag dich: „Ist die Kritik des inneren Kritikers wirklich gerechtfertigt?“
  - Überlege, welche Fakten es gibt, die die Kritik in Frage stellen oder relativieren könnten.
  - Schreibe diese Gedanken auf, um dich bewusst zu distanzieren und aus einer gesunden Perspektive zu reagieren.
5. **Gehe nun zu deinem Kind-Ich:**
- Erinner dich an das Gefühl, das du in dieser Situation als Kind gehabt hättest. Wie hättest du dich damals gefühlt, als dir der innere Kritiker Vorwürfe gemacht hat?
  - Wäre es ein Gefühl von Angst, Traurigkeit, Wut oder Enttäuschung gewesen?
  - Setze dich in die Perspektive deines inneren Kindes und spüre die Emotionen, die aufkommen.
  - Versuche, Mitgefühl für dieses Kind in dir zu entwickeln. Was würde dieses Kind brauchen, um sich sicher und wertvoll zu fühlen?
6. **Führe ein Gespräch zwischen deinen Ich-Zuständen:**
- Nimm dir nun ein paar Minuten, um ein „inneres Gespräch“ zwischen deinem kritischen Eltern-Ich, deinem Erwachsenen-Ich und deinem Kind-Ich zu führen.
  - **Eltern-Ich:** Was sagt der innere Kritiker? Welche Bewertungen oder Forderungen stellt er an dich?
  - **Erwachsenen-Ich:** Wie reagiert das Erwachsenen-Ich auf die Kritik? Welche Fakten sprechen gegen die Selbstkritik? Welche gesunden Entscheidungen kann das Erwachsenen-Ich treffen?
  - **Kind-Ich:** Wie fühlt sich das Kind-Ich in dieser Situation? Was braucht es, um sich sicher und geliebt zu fühlen?
7. **Visualisiere, wie dein Erwachsenen-Ich das Gespräch moderiert:**
- Dein Erwachsenen-Ich ist die vernünftige, objektive Stimme, die sowohl das Eltern-Ich als auch das Kind-Ich verstehen kann, aber die richtigen Schritte unternehmen muss, um die Situation zu lösen.
  - Stelle dir vor, wie dein Erwachsenen-Ich den inneren Kritiker beruhigt und gleichzeitig deinem Kind-Ich liebevolle Unterstützung gibt.
8. **Schreibe auf, was du gelernt hast:**
- Welche Perspektive hat dir am meisten geholfen, um den inneren Kritiker zu relativieren?
  - Was braucht dein innerer Kritiker, um dich zu unterstützen, anstatt dich zu kritisieren?
  - Was brauchst du als Kind-Ich, um dich sicher und geschützt zu fühlen?

### **Reflexion:**

- **Wie hat sich deine Sichtweise auf den inneren Kritiker verändert?**
- **Welcher Ich-Zustand ist am häufigsten in deinem Leben aktiv?**
- **Welche Schritte kannst du unternehmen, um den inneren Kritiker besser zu integrieren und das Erwachsenen-Ich stärker in deinem Alltag zu aktivieren?**

Mache diese Übung regelmäßig Tag für Tag, Woche für Woche. Die Übung wird dir helfen nicht nur zwischen den Ich Zuständen zu unterscheiden und sie wahrnehmen zu können, sondern auch auf das Erwachsenen-Ich zuzugreifen, um konstruktiv in Situationen zu

reagieren und in die Handlungsfähigkeit zukommen aus einem Zustand indem Scham, Druck und Schmerz keinen Platz mehr haben.