

| Der selbstkritische Anteil | Der kritisierte Anteil |
|---|---|
| <p>1. Was sagt Ihnen Ihr Selbstkritiker? Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich typischerweise selbst kritisieren und werden Sie für eine Weile Ihr innerer Kritiker. Schreiben Sie auf, was Sie zu sich selbst sagen. Seien Sie konkret und scharf in Ihrer Kritik und drücken Sie sich in "Du-Botschaften" aus!</p> | <p>Schreiben Sie Schritt 1 hier auf:</p> |
| <p>Schreiben Sie Schritt 2 hier auf:</p> | <p>2. Wie fühlt es sich an, dies zu hören? Lesen Sie die Botschaft des Kritikers laut vor. Nehmen Sie wahr, wie sich das in Ihrem Körper anfühlt. Schauen Sie, ob Sie zu dem darunter liegenden verletzlichen Gefühl gelangen können. Schreiben Sie es auf und sagen Sie dem Kritiker, wie es sich anfühlt, die Botschaft zu hören.</p> |
| <p>Schreiben Sie Schritt 3 hier auf:</p> | <p>3. Was brauchen Sie von dem Kritiker? Wenn Sie kritisiert werden und sich so fühlen, was brauchen Sie dann vom Kritiker oder was soll der Kritiker tun? Schreiben Sie auf, was Ihnen lieber wäre.</p> |
| <p>Schreiben Sie Schritt 4 hier auf:</p> | <p>4. Wie ist es darum zu bitten, was Sie brauchen? Lesen Sie dem Kritiker laut vor, was Sie brauchen, und nehmen Sie gleichzeitig wahr, wie sich das in Ihrem Körper anfühlt. Wenn es sich gut anfühlt, bitten Sie weiter darum.</p> |
| <p>5. Wie reagieren Sie als Selbstkritiker darauf? Wenn der Selbstkritiker weitere Kritikpunkte hat, gehen Sie zurück zu Schritt 1 und wiederholen Sie ihn. Wenn der Selbstkritiker weicher werden möchte, schreiben Sie es auf und teilen Sie es dem anderen Teil von Ihnen mit. Als Selbstkritiker könnten Sie sich fragen: Was haben Sie versucht zu erreichen? Haben Sie versucht, Ihren anderen Anteil zu heilen oder zu schützen? Was befürchten Sie, könnte passieren? Können Sie die Bedürfnisse Ihres anderen Anteils erfüllen? Schreiben Sie auf, was Sie in Zukunft tun wollen.</p> | <p>Schreiben Sie Schritt 5 hier auf:</p> |
| <p>Schreiben Sie Schritt 6 hier auf:</p> | <p>6. Wie fühlt es sich an, dies zu hören? Lesen Sie laut vor was der Kritiker sagt und machen nehmen Sie wahr, wie sich das in Ihrem Körper anfühlt. Sagen Sie dem Kritiker, wie es sich anfühlt und warum das für Sie wichtig ist. Wenn Ihnen diese Übung schwer fällt, können Sie innehalten und zusammenfassen, wo und wie es schwer war. Vielleicht können Sie es später noch einmal versuchen.</p> |
| <p>Schreiben Sie Schritt 7 hier auf:</p> | <p>7. Was soll in Zukunft geschehen?</p> |

Lesen Sie die Schritte durch, die Sie aufgeschrieben haben. Verpflichten Sie sich zu einer Entscheidung darüber, was in der nahen und fernen Zukunft damit geschehen soll: Wollen Sie, dass sich zwischen Ihnen und Ihrem Kritiker etwas ändert? Wollen Sie Hilfe bei der Lösung dieses Problems suchen? Schreiben Sie es auf!