

# Innerer Kritiker, schweig!

Mit Aussagen wie «Ich bin einfach zu blöd dafür» oder «Das konnte ich noch nie!» machen wir uns selbst das Leben **schwer**. «Schluss damit!», sagt eine Achtsamkeitslehrerin.

Von Tushita Jeanmaire

**W**ie schliessen wir mit den inneren Saboteurinnen Frieden? Wie schaffen wir es, dass sie uns nicht ständig blockieren? Meditations- und Achtsamkeitslehrerin Doris Iding zeigt, wie das funktionieren kann.

## GlücksPost: Woher kommen die inneren Kritiker?

**Doris Iding:** Wir installieren diese Teilpersönlichkeiten in unseren ersten Lebensjahren als Schutz gegen Verletzungen durch jene Menschen, die besonders in der Zeit eine wichtige Rolle spielen. Die Teilpersönlichkeiten, die uns als Erwachsene sabotieren, sind kleine Kinder, die innerlich eingefroren und nicht mitgewachsen sind. Sie



sind stecken geblieben in einem Wertesystem, das infantil und ich-bezogen ist.

## Was genau wollen sie?

Innere Querulantinnen werden zu einer Art Wächterin. Mit Argusaugen achten sie darauf, dass wir nicht mehr in Situationen kommen, in denen wir verletzt werden könnten. Sie sind der festen Überzeugung, dass wir damit nicht klarkommen. Dass wir in der Zwischenzeit erwachsen geworden sind, viel geleistet und geschafft haben, sieht die innere Wächterin nicht. Solange sie fest im Regiestuhl sitzt und an ihrem Drehbuch festhält, wird immer wieder der gleiche Film ablaufen. Die Drehbücher der inneren Saboteurinnen sind sehr einseitig.

## Wie spüren wir die inneren Kritikerinnen auf?

Nichts verschreckt sie mehr als Drohungen, Anklagen oder Schuldzuweisungen. Wenn wir ihnen mit einem offenen Herzen begegnen und ehrlich mit ihnen

reden, sind sie auch bereit, sich uns zu widmen.

Die Markenzeichen des inneren Kritikers sind:

- Er liebt es, selbst kleinste Verfehlungen aufzublähen.
- Sein Hauptaugenmerk liegt auf persönlichen körperlichen Unzulänglichkeiten.
- Er triggert Emotionen aufs Übelste.
- Er vergleicht uns gerne mit anderen. Dabei kommen wir selbst meist schlechter weg.
- Er ist sehr findig, wenn es darum geht, uns zu verletzen.
- Beim kleinsten Fehler bezüglich unseres

Verhaltens kann seine Kritik so übertrieben und masslos sein, dass sie uns das Selbstvertrauen raubt.

## Was soll man tun, damit die inneren Kritiker einem das Leben nicht schwermachen?

Öffnen Sie Ihr Herz. Nicken Sie sich aufmunternd zu, selbst wenn die innere Kritikerin den Kopf über Sie schüttelt. Schauen Sie auf das Gute in sich, selbst wenn sie es verleugnet. Gehen Sie Ihren Weg, auch wenn Ihre innere Saboteurin Sie immer wieder in die Irre führt. Stehen Sie auf, selbst wenn sie Ihnen immer wieder ein Bein stellt. 🌱



Doris Iding, Achtsamkeitslehrerin

## BUCHTIPP

Doris Iding: «Mein innerer Kritiker kann mich mal», mvv Verlag, Fr. 19.90.



Wer sich selbst kritisiert, verbaut sich vieles im Leben.

## Schau mir in die Augen: Flirten ja, aber bitte ohne Sonnenbrille!

Der Juni ist einfach ein toller Monat: Die Sonne scheint, es ist angenehm warm und wir befinden uns mitten in der Flirt-Saison. Apropos Flirten, das sollte man unbedingt wissen, wenn man beim beliebten Flirt-Spiel hin und wieder mitmischen möchte. Rund neunzig Prozent der Männer schauen den Frauen dabei immer in die Augen. Na ja, jedenfalls behaupten sie das, wenn sie danach gefragt

werden. Geht man davon aus, dass ein Drittel der Männer schummelt und sie das mit den Augen nur sagen, damit sie besser vor den Frauen und natürlich vor sich selbst dastehen – also solche Männer eben, denen es beim anderen Geschlecht nicht nur um das Äussere geht, sondern denen vor allem die inneren Werte wichtig sind. Dann bleiben aber immerhin noch sechzig Prozent,

die sich offensichtlich tatsächlich beim Flirten auf den Blick-Kontakt konzentrieren. Das können diese Männer aber nur, wenn sie auch die Möglichkeit dazu haben und die Frauen ihre Augen nicht hinter ihren zwar schicken, aber blickdichten Sonnenbrillen verstecken. Wollen Frauen also angeflirtet werden, dann sollten sie die Sonnenbrille ablegen.