

# Auf dem Weg zum Ziel. Wie wir uns selbst verhindern und was wir dagegen tun können

Karlsruhe, 12. Oktober 2013

Ulrike Bossmann

Internet-Version  
Nur vollständig mit  
mündlicher Präsentation

Was wünsche ich mir anders im Leben? Was soll sich ändern?

(z.B. Ich wünsche mir eine bessere Beziehung, ich möchte abnehmen, ich möchte das verdienen, was ich verdiene, ich möchte mehr Freude, ich wünsche mir mehr Gelassenheit...)

Was wäre anders in meinem Leben, wenn ich dieses Thema gelöst, dieses Ziel erreicht hätte?

Auf einer Skala von 0 bis 10 - wie attraktiv ist es für mich, dieses Thema/ dieses Ziel/ diesen Wunsch jetzt konsequent anzugehen?

0 = uninteressant

10 = das wäre wirklich großartig und würde mein Leben nachhaltig verbessern

# Der Feind in meinem Bett

Die depressive, sich selbst und alle Möglichkeiten nieder redende Stimme

Die antreibende, druckerzeugende und peitschende Stimme

Du musst ...

Hast du eigentlich mal ...

Wenn du nicht ...

Du solltest ...

Du kannst doch nicht ...

Du machst immer ...

Du wirst niemals ... Das ...

## Typische Sätze

Das hat ja doch  
keinen Sinn

Das schaffe  
ich nie

Du bist nicht  
gut genug

Du bist  
egoistisch

Hast du nichts Wichtiges  
zu tun?

Denk nicht zuviel,  
moch halb

Gib doch mal  
Ruhe

Du bist zu  
pauer



## Antworten eines guten Freundes/ Widerworte

Versuchs doch  
mal

Sei nicht so  
strenge zu  
dir

Das schaffst  
du doch

Das stimmt  
nicht

Denke auch  
mal an dich

Was kannst  
du verlieren?

Solang probieren bis  
es klappt



# Ich gegen mich: Wie wir Krieg gegen uns selbst führen

## Katastrophen-Denken

- Sich selbst Angst machen, Katastrophen-Szenarien entwickeln, „den Teufel an die Wand malen“

## Es den anderen recht machen

- die Interessen der anderen vor die eigenen stellen, sich selbst nicht wichtig genug nehmen, sich immer zurück nehmen, bloß keinen Streit, akzeptiert und gemocht werden als höchstes Gut

## Bewertungs-Denken

- Sich selbst streng bewerten, Perfektion von sich (und anderen) erwarten, nicht genügen, chronisch unzufrieden mit sich sein, im Hamsterrad gefangen sein

## Druck machen

- Sich unter Druck setzen, „Wenn-Dann-Zange“, keine Zeit verschwenden

## Regelfanatiker

- Sich an rigide, willkürliche oder überholte Regeln klammern, starre Prinzipien, „Entweder-oder-Keule“

Was wünsche ich mir anders im Leben? Was soll sich ändern?

(z.B. Ich wünsche mir eine bessere Beziehung, ich möchte abnehmen, ich möchte das verdienen, was ich verdiene, ich möchte mehr Freude, ich wünsche mir mehr Gelassenheit...)

Was wäre anders in meinem Leben, wenn ich dieses Thema gelöst, dieses Ziel erreicht hätte?

Auf einer Skala von 0 bis 10 - wie attraktiv ist es für mich, dieses Thema/ dieses Ziel/ diesen Wunsch jetzt konsequent anzugehen?

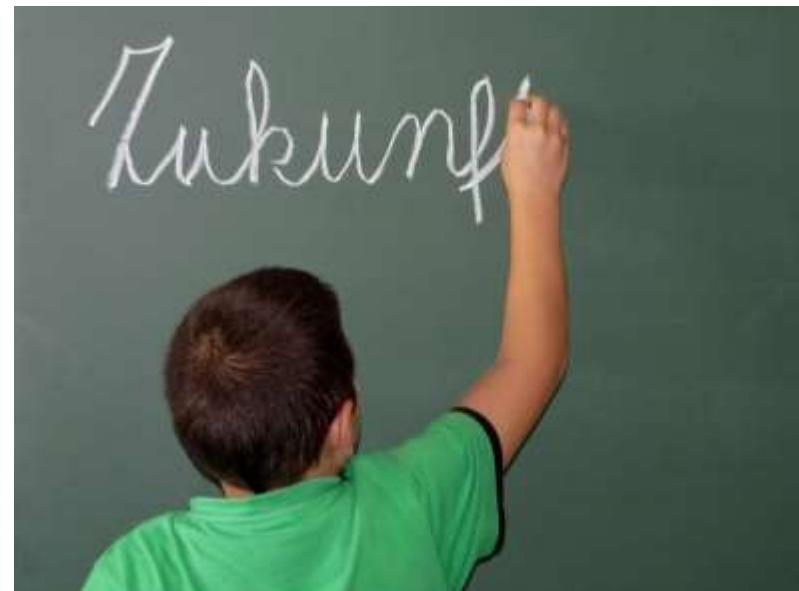
0 = uninteressant

10 = das wäre wirklich großartig und würde mein Leben nachhaltig verbessern

Inwiefern blockiere ich mich bei diesem Thema selbst?

# Wie wir unsere Welt entdecken - und was das mit mentaler Selbstsabotage zu tun hat

Bedeutung von  
Erziehung,  
Sozialisation und  
Erfahrungen



(c) Annamartha/pixelio



(c) fritz zühlke / pixelio.de



(c) Dieter Schütz / pixelio.de



(c) rudolf orther / pixelio.de

Die gute Absicht



# Wann es schwierig wird



Eltern-Ich  
Übernommenes Verhalten, Denken und Fühlen von Eltern, Lehrern, Personen der Umwelt, „Ahnen“

Erwachsenen-Ich  
Das Verhalten, Denken und Fühlen im momentanen Zeitpunkt (reagiert auf das „Hier und Jetzt“)

Kind-Ich  
Das Verhalten, Denken und Fühlen des inneren Kindes im momentanen Zeitpunkt

Die Macht des Inneren  
Kritikers speist sich  
aus mehreren Quellen

Wirken im Verborgenen

Wunderwaffen im Gepäck (Schuld & Scham)

Assoziation: sich selbst mit dem Kritiker  
verwechseln und die Meinung des Kritikers für  
die einzige wahre Wirklichkeit halten

Es geht nicht darum, den inneren  
Kritiker zu bekämpfen



(c) lichtkunst.73 / pixello.de



(c) Gabi Eder / pixello.de

# Den Kritiker bewusst wahrnehmen und „ENTLARVEN“

Für Einsteiger: Führen Sie doch einmal einen Tag lang eine Strichliste. Für jeden Kritikersatz gibt es einen Strich im Notizbuch.

Für Fortgeschrittene: Wenn Sie das nächste Mal die Stimme des Kritikers wahrnehmen, tun Sie dies ganz bewusst! Seien Sie mutiger Entdecker im Gedankenschungel...

- » Was genau sagt der innere Kritiker?
- » In welchen Situationen meldet er sich zu Wort?
- » Woran erkennen Sie konkret, dass er da ist?
- » Wenn Sie den inneren Kritiker vor sich stellen und anschauen könnten, wie sieht er aus?
- » Wie tritt er in Erscheinung (flüstert von der Seite warnend ins Ohr, türmt sich wie ein Riese vor Ihnen auf und bläst die Nüstern, schwingt von Hinten mit der Peitsche)?
- » Welchen Namen könnten Sie ihm/ ihr geben?

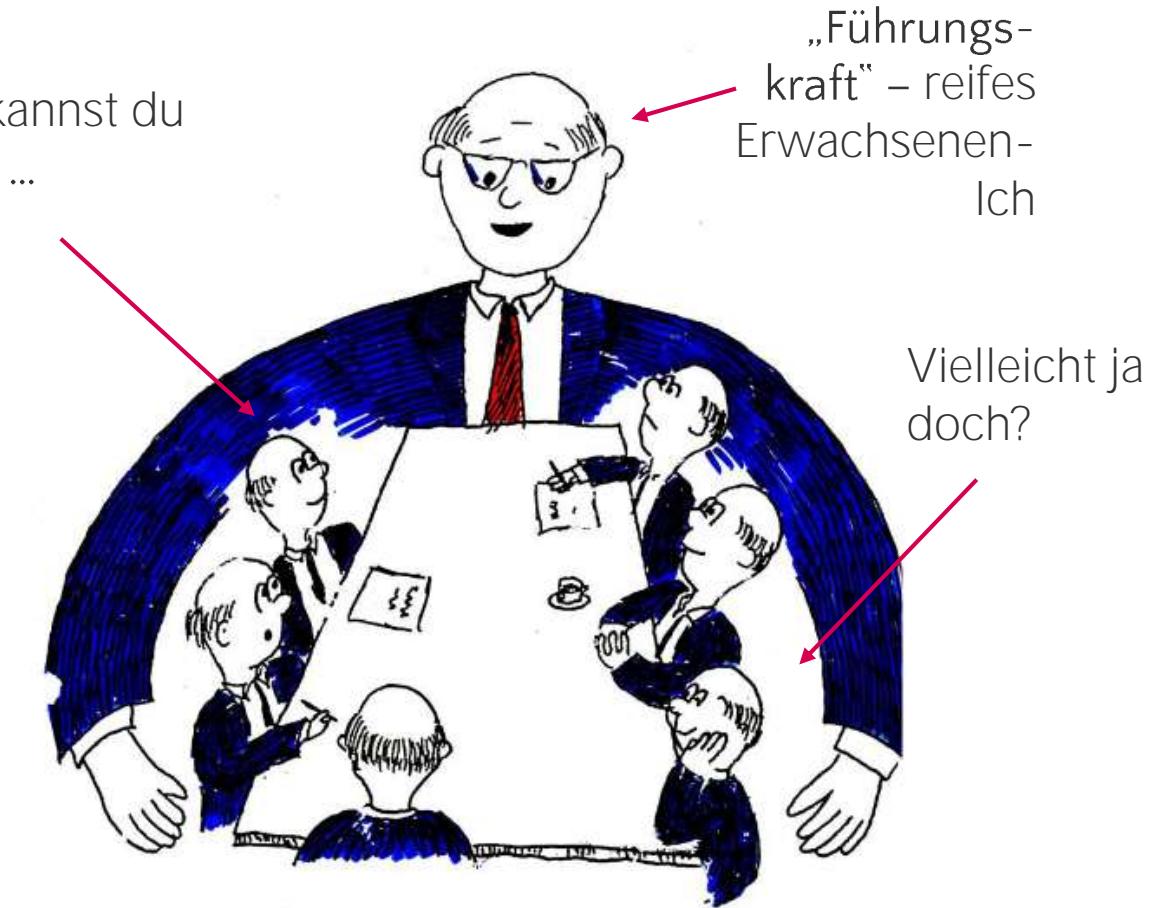
# Di ssozi ati on für Ei l i ge



# Der Innere Kritiker als eine Stimme im inneren Team – nicht mehr, nicht weniger

- » „Interessant ...“
- » „Eine Seite von mir ...“
- » Eine Innere Parlamentssitzung abhalten und die „Führungskraft“ stärken

frei, bewusst und selbstständig entscheiden!



(c) Schulz von Thun

# Ein Gedankenexperiment: Den inneren Kritiker in den Urlaub schicken

Angenommen, ich würde meinen inneren Kritiker in den Urlaub schicken...

- » Was wäre dann anders in meinem Leben?
- » Hätte das irgendwelche Auswirkungen auf die Erreichung meiner Ziele? Wenn ja, welche?
- » Wenn es mir ohne den inneren Kritiker zu einsam wäre, was könnte ich mir selbst sagen oder tun, damit er seine Reise sofort abbricht und die Heimreise antritt?



Den Scheinwerfer der  
Aufmerksamkeit neu  
ausrichten



Vom Entweder-oder  
zum Sowohl-Als-Auch  
(das Zauberwort „und“)

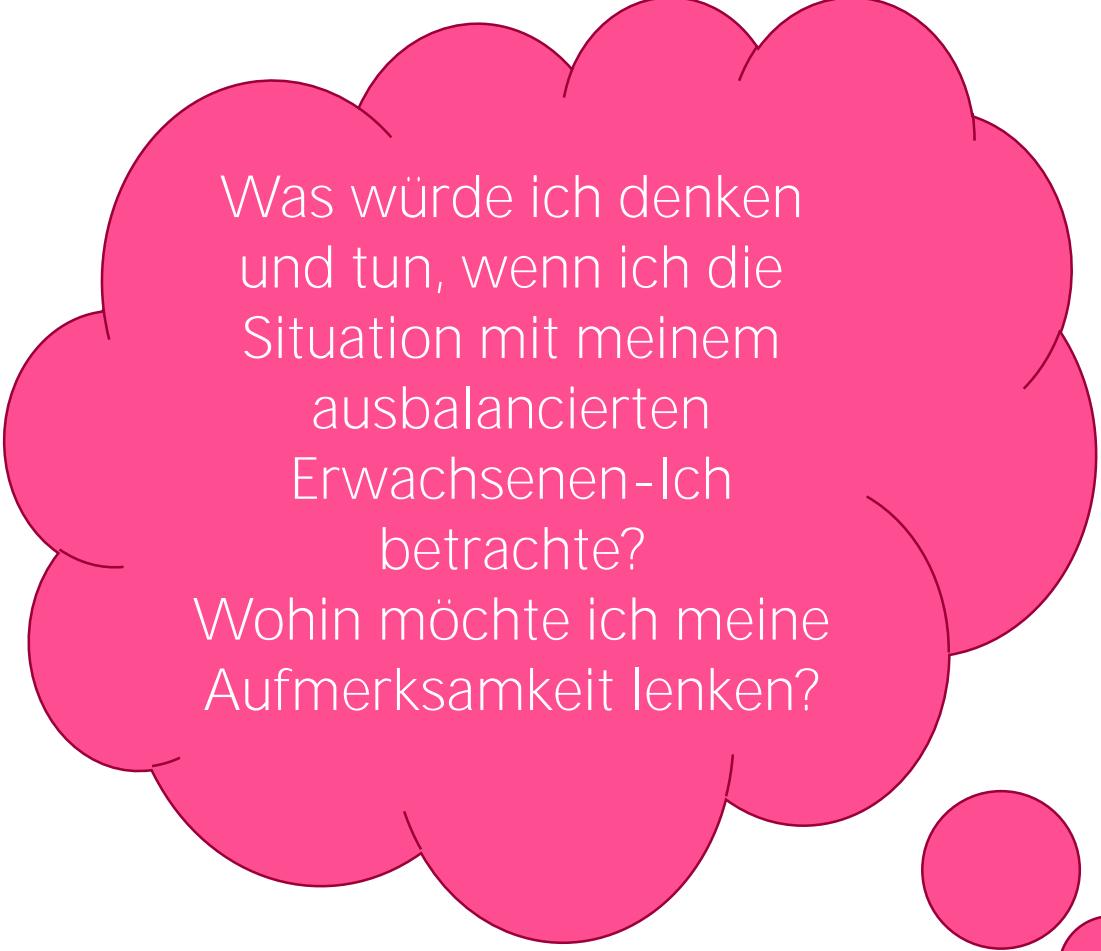
„Ich entscheide mich für ...“ oder  
„Ich wähle ...“

Reframing: die guten Seiten  
des Kritikers sehen, ihn als  
Berater fest installieren  
(Artenschutz!)

Soll-Werte kritisch hinterfragen

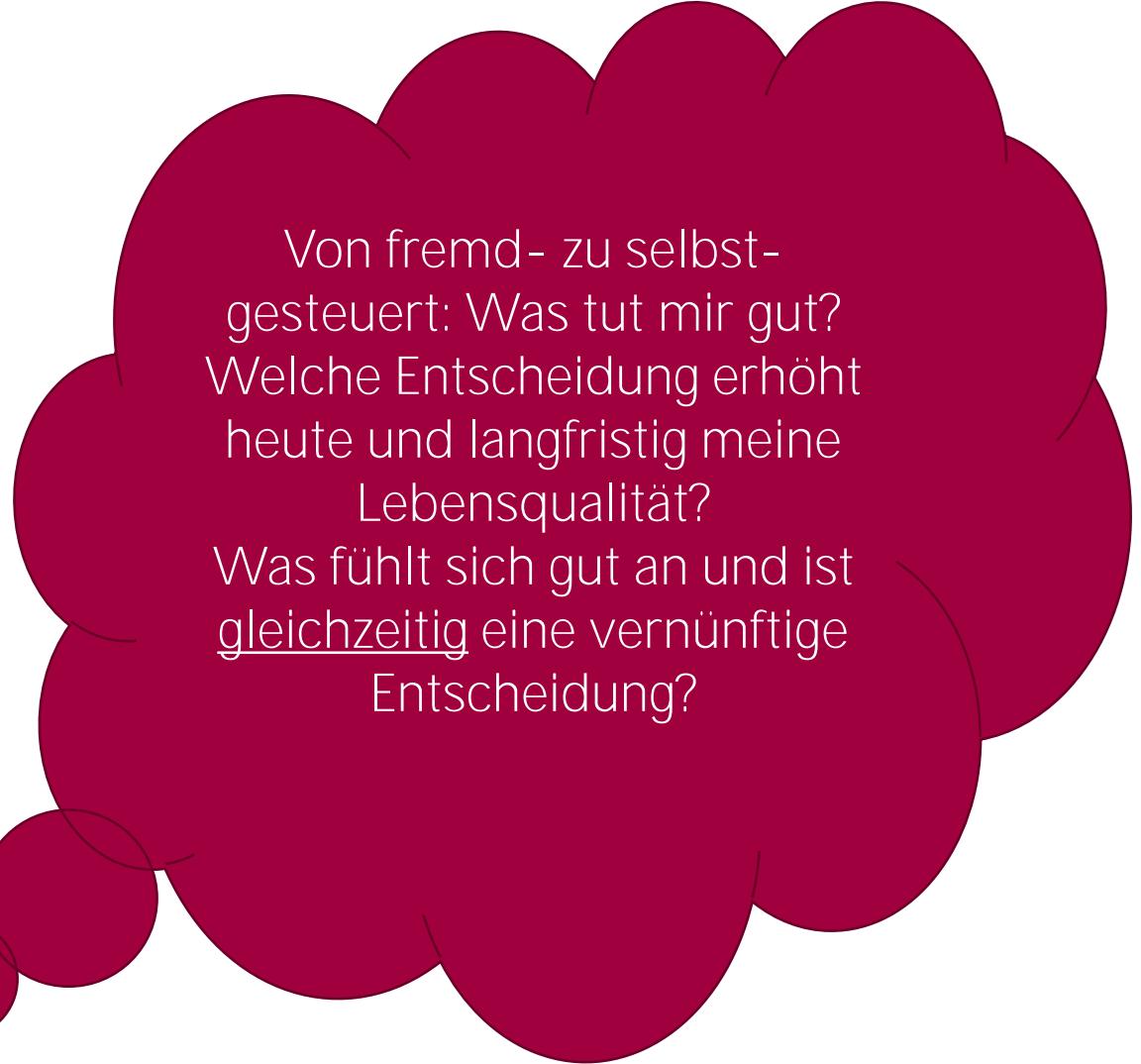
Der Blick aus dem Adlerhorst

Sich nicht mit Dingen „aufhalten“, die man nicht beeinflussen kann



Was würde ich denken und tun, wenn ich die Situation mit meinem ausbalancierten Erwachsenen-Ich betrachte?

Wohin möchte ich meine Aufmerksamkeit lenken?



Von fremd- zu selbst-gesteuert: Was tut mir gut? Welche Entscheidung erhöht heute und langfristig meine Lebensqualität?  
Was fühlt sich gut an und ist gleichzeitig eine vernünftige Entscheidung?

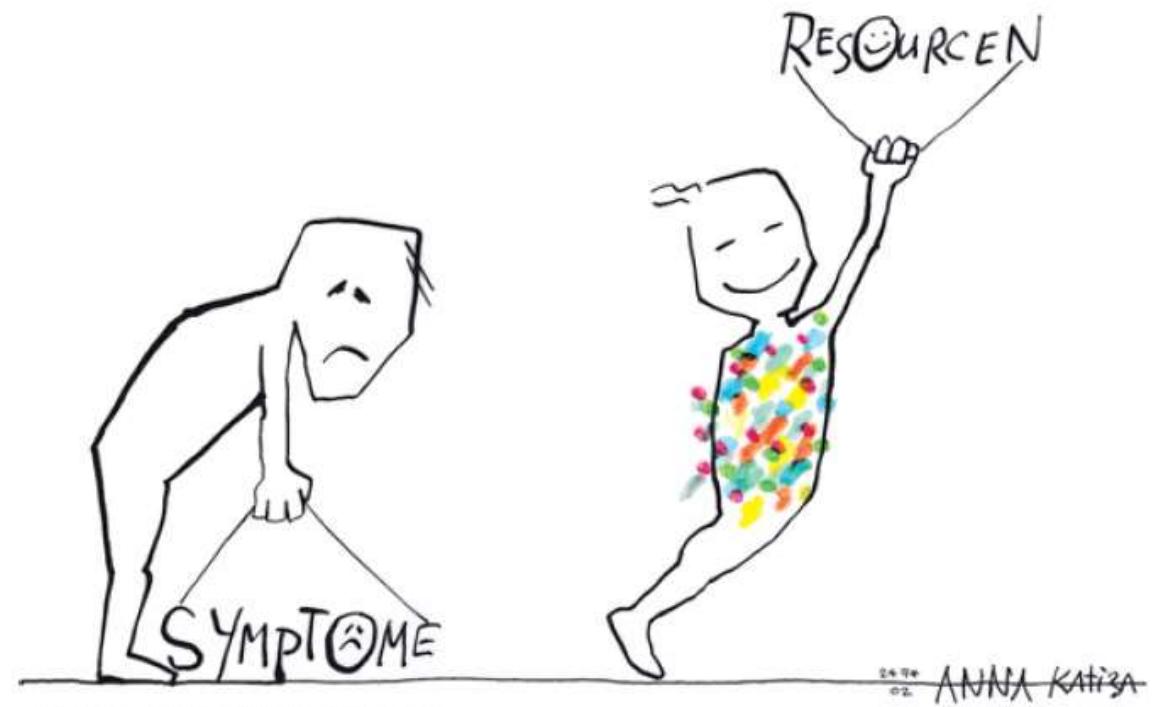
# Das eigene Potenzial entfalten

- » Im Mittelpunkt steht dabei die Stärkung des selbstwirksamen und balancierten Erwachsenen, der wir jederzeit sind, wenn wir uns nicht selbst sabotieren
- » Fehler machen, Konflikte suchen und aushalten
- » Wenn der innere Kritiker besonders laut motzt, ist das ein gutes Zeichen, dass wir auf dem richtigen Weg sind

Meine positive  
Affirmation

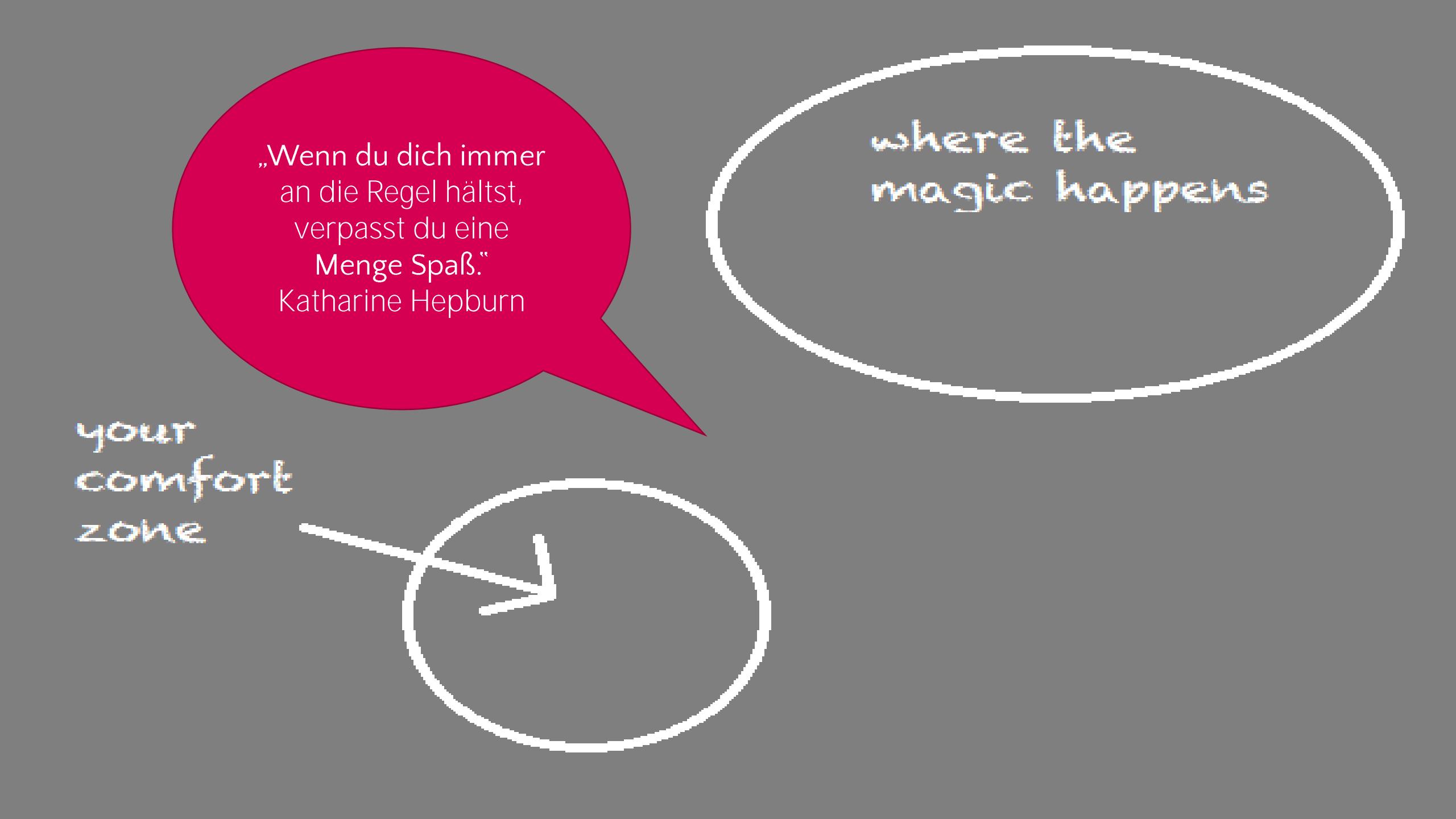
# Denken Sie dran!

Aufmerksamkeit wirkt wie Dünger – worauf wir sie richten, davon gibt's mehr!



Copyright © 2002 by ANNA Anna Regula Hartmann

24.7.02  
ANNA KATZEN



„Wenn du dich immer  
an die Regel hältst,  
verpasst du eine  
Menge Spaß.“  
Katharine Hepburn

where the  
magic happens

your  
comfort  
zone

[www.potenzialisten.de](http://www.potenzialisten.de)