

Unmute Your Soul Toolkit

#3 Die innere Kritikerin

Diese Übungen werden dir helfen, die Stimme deiner inneren Kritikerin zu verstehen, sie zu verändern und dein inneres Kind wieder zu erziehen.

Ausräumen und ersetzen.

Entspanne dich! Atme ein paar Mal tief ein und aus.

Wir werden jetzt auf Entdeckungstour gehen. Werde dir der Stimme deiner inneren Kritikerin bewusst. Die halbe Miete ist es, einfach aufzuwachen und sich der Kommentare bewusst zu werden, die durch deinen Kopf gehen.

Erlaube dir, dich mit den folgenden Fragen zu beschäftigen oder in deinem Notizbuch zu reflektieren:

- Kannst du wahrnehmen, was deine innere Stimme zu dir sagt?
- Denk an die Worte, die du jeden Tag sagst oder denkst und die dir nicht gut tun. Welche Geschichte du dir auch immer einredest, nimm sie aus deinem Kopf und schreibe sie Wort für Wort auf. Bist du auch überrascht über all die Dinge, die du dir selbst erzählt hast? Als ich diese Übung zum ersten Mal gemacht habe, war ich sehr überrascht.
- Ist das die Wahrheit? Es ist leicht, die Stimme der inneren Kritikerin mit der Wahrheit zu verwechseln, aber es ist nur eine Sichtweise, die auf früheren Erfahrungen, Angst und vermindertem Selbstwertgefühl beruht. Wir müssen sie nicht akzeptieren, vor allem nicht, wenn sie uns entmachtet.

Unmute Your Soul Toolkit

Frag dich selbst, was wahr ist, und bekräftige es.
Schreib ein neues Drehbuch. Wir können eine andere Geschichte wählen.

Probiere dies ein paar Tage lang aus, und wenn du erkennst, was du hörst, und es aufgeschrieben hast, frage dich: "Würde ich das zu meiner besten Freundin sagen? Zu meinem Kind? Zu irgendjemandem?" Wenn die Antwort auf diese Frage ein klares Nein ist, dann kann dies ein Hilfsmittel für dich sein, mit dem du überprüfen kannst, wann du deine innere Stimme zu dir sprechen hörst.

Eine Übung zur Erziehung deines inneren Kindes

Eine einfache und zutiefst nützliche Übung ist es, das innere Kind bewusst zu erziehen. Wir alle haben ein inneres Kind. In vielerlei Hinsicht ist unsere Entwicklung während dieser Zeit eingefroren. Wir sind nie aus dem ängstlichen Kinderbewusstsein herausgewachsen, das sagt: "Ich muss jemand anderes sein, damit Mama und Papa mich lieben." Wir müssen diesem Kind unsere erwachsene Weisheit entgegenbringen, mit ihm reden, ihm zuhören und seine Gefühle bestätigen. Dein inneres Kind braucht den Erwachsenen, der du jetzt bist, um die fehlenden Teile zu ergänzen, die es vor all den Jahren nicht bekommen hat. Schließlich ist es verängstigt und verwirrt gewesen.

Lass das Kind, das du einmal warst, zu Wort kommen und sagen, was es fühlte, als es klein war. Erlaube deinem erwachsenen Ich,

Unmute Your Soul Toolkit

ihr so zuzuhören und mit ihr zu sprechen, wie du mit einem kleinen Kind sprechen würdest. Beruhige sie, tröste sie und versichere ihr, dass du sie liebst und dich um sie kümmern wirst.

Wenn du dies regelmäßig tust, wird es dir ungemein helfen. Wenn du ihr einfach nur deine Aufmerksamkeit schenkst und wahrheitsgemäße, liebevolle Worte sagst, werden dies ganz natürliche Gedanken und Gefühle in deinem Körper sein. Wenn du zu diesem Kind zurückkehrst und ihm die Pflege gibst, die es braucht, wird das einst verwirrte jüngere Ich anfangen, sich geliebt, gesehen und umarmt zu fühlen, und es wird sich in dein Leben integrieren.