

Arbeitsblatt "Innerer Kritiker"

Situation	Innerer Kritiker	Denkmuster (Gefühle, Gedanken)
Chef verlangt ...	"Sei perfekt!"	Die Arbeit muss so sein, wie der Chef und die Kollegen es von mir erwarten.
	"Sei schnell!"	Ich muss es in der vorgegebenen Zeit schaffen. Besser noch einen Tag vorher fertig sein.
	"Streng Dich gefälligst an!"	Vielleicht mache ich Überstunden oder lese mich zu Hause nochmal in das Thema ein.
Familie verlangt ...	"Du musst es allen recht machen!"	Auch wenn es mir schlecht geht, stelle ich meine Bedürfnisse zurück.
	"Ich bin nicht gut genug!"	Ich achte darauf, dass jeder seinen Spaß hat beim Familienausflug.

Ausfüllhilfe:

Sammeln Sie über eine Woche die Aussagen Ihres *Inneren Kritikers* und schreiben diese auf.

Verdeutlichen Sie sich ggf., wie sehr Sie sich in Ihrem Denken und Handeln unterwerfen!