

Innere Anteile

Übersicht

Name

Aufgabe

Innere Kritiker	<ul style="list-style-type: none"> ● Du bist nicht gut genug - Schutz vor Verletzung ● Was ist die positive Absicht dahinter? Du bist doch immer gut genug!
Innere Antreiber	<ul style="list-style-type: none"> ● Du bist nicht schnell genug, du musst schneller sein - Schutz vor Beurteilung ● Welche Absicht steht dahinter? Ist Perfektionismus notwendig?
Katastrophisierer	<ul style="list-style-type: none"> ● Du bist zu naiv, siehst du die Gefahr nicht? - Schutz vor eventuellen Gefahren ● Welche Absicht steht dahinter? Musst du immer aus einer Mücke einen Elefanten machen?
Harmoniesüchtig	<ul style="list-style-type: none"> ● Du musst dich selbst zurücknehmen und lieb sein, damit andere dich lieben - Schutz vor Streit, Auseinandersetzungen, Verletzungen ● Welche Absicht steht dahinter? Brauchst du immer Harmonie in deinem Leben? Wann bist du dran mit deinen Bedürfnissen?
Innere Vermeider	<ul style="list-style-type: none"> ● Du kannst das nicht - Schutz vor Kränkung und Ablehnung ● Welche Absicht steht dahinter? Warum willst du nicht weiterkommen?
Bedeutung	<ul style="list-style-type: none"> ● Jeder Kritiker hat eine positive Absicht. Er ist in einer Zeit entstanden, um dich zu schützen, um geliebt und gesehen zu werden. Bis heute entstehen solche Kritiker, die meisten in den früheren Jahren.
Umgang	<ul style="list-style-type: none"> ● Schließe Freundschaft mit ihnen. Erfahre, wann sie entstanden sind und wofür. Kannst du sie heute vielleicht noch gut für etwas einsetzen?

Gedanken

- Begrüße deinen inneren Kritiker mit: ich nehme dich wahr und sehe dich. Ich bin jetzt eine erwachsene Person und kann die Dinge auf meine Art und Weise regeln. Ich sage dir Bescheid, wenn ich dich brauche.

Gefühle

- Wahrnehmen, annehmen und auf die Reservebank setzen
- Atmen, entspannen und kurz Zeit nehmen - dann erst handeln