

Arbeitsblatt 8: Der innere Kritiker

Strenge Selbstkritik erkennen und in eine faire innere Stimme übersetzen.

Sicherer Rahmen

Nutze das Arbeitsblatt in ruhigem Tempo. Stoppe die Übung, wenn sie dich stark belastet. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: 112. Bei Suizidgedanken oder starker Krise: TelefonSeelsorge 116 123 oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

Ziel des Arbeitsblattes

Dieses Blatt hilft, Selbstabwertung nicht automatisch zu glauben. Ziel ist eine realistische, schützende Selbstansprache.

Kritiker-Satz

Der Satz, der mich klein macht:

Sprachmuster erkennen

- enthält „immer“ oder „nie“
- macht aus einem Problem meine ganze Person
- vergleicht mich hart mit anderen
- verbietet Hilfe oder Pause
- klingt wie Druck, Scham oder Beschämung

Worum könnte es eigentlich gehen?

Welche Angst, welches Bedürfnis oder welcher Schutzversuch steckt vielleicht dahinter?

Faire Übersetzung

Aus dem Kritiker-Satz wird eine faire Warnung oder Bitte:

Beispiel: Aus „Du bist wertlos“ wird „Ich fühle mich gerade überfordert und brauche einen kleinen sicheren Schritt.“

Nächste Handlung

Was kann ich jetzt tun, das zu Fürsorge statt Selbstangriff passt?

Quellenorientierung

Orientiert an kognitiv-verhaltenstherapeutischer Selbstreflexion und NHS-Hinweisen zu Selbstwert: freundlichere Selbstansprache, eigene Stärken wahrnehmen und kleine Herausforderungen realistisch wählen.