

## Der innere Kritiker

12.09.2017, 10:54 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *TipiTopi*

---



In Deutschland gibt es schätzungsweise 800.000 Mädchen, die sich ritzen. Warum tun sie das? Warum schneiden sie sich mit Rasierklingen die Unterarme auf, so dass die Wunden teilweise sogar genäht werden müssen? Das ist für Außenstehende nur schwer nachvollziehbar. Doch eines scheinen fast alle Mädchen gemeinsam zu haben: Sie brauchen den Schmerz, um sich selbst zu spüren, um den seelischen Schmerz mit körperlichem Schmerz zu überdecken. Die seelischen Schmerzen, die diese Mädchen zu überdecken versuchen, sind zum großen Teil ein mangelndes Selbstwertgefühl.

In Wikipedia heißt es zum Selbstwert:

Unter Selbstwert (auch: Selbstwertgefühl, Selbstachtung, Selbstvertrauen, oder unpräziser: Selbstbewusstsein) versteht die Psychologie die Bewertung, die man von sich selbst hat. Das kann sich auf die Persönlichkeit und die Fähigkeiten des Individuums, die Erinnerungen an die Vergangenheit und das Ich-Empfinden oder auf das Selbstempfinden beziehen. Unterschieden wird nicht nur, ob der Selbstwert einer Person hoch oder niedrig ist, sondern auch ob er stabil oder instabil, kontingent oder nicht-kontingent, explizit (bewusst kognitiv) oder implizit (unbewusst affektiv erfahrungsbedingt), sicher oder fragil ist.

Und wer nun ist der Gegenspieler zum Selbstwert? Es ist der innere Kritiker. Das ist der kleine Miesepeter im Ohr, der uns Menschen von früh bis spät einredet, dass wir nichts taugen, nichts können und nichts werden.

Um genau diesen kleinen Miesepeter geht es in diesem Artikel. Um eine hypnosystemische Methode der Kontaktaufnahme: Wie man mit ihm redet und ihn fragt, warum er tut, was er tut.

Also nur mal angenommen, es gäbe tatsächlich so einen kleinen Miesepeter im Ohr der Menschen, wie würde er aussehen? Groß oder klein? Dick oder dünn? Wie ein hässlicher Gnom oder wie der Glöckner von Notre Dame?

Und nur mal angenommen, man würde ein weißes Blatt Papier zur Hand nehmen (plus Buntstifte) und ein Bild von diesem Miesepeter malen. Oder man würde eine Postkarte oder eine andere Bildkarte auswählen, auf dem eine Gestalt abgebildet ist, die wie der Miesepeter aussieht. Vielleicht ist es Gollum aus dem Herr der Ringe? Und nur mal angenommen, man würde dann dieses Bild vom inneren Kritiker, das man gefunden hat, an der Rückenlehne eines Stuhles befestigen und sich auf einem anderen Stuhl genau gegenüber platzieren und den inneren Kritiker einfach nur betrachten. Was hat sich dann verändert, jetzt, wo er in seiner sichtbaren Gestalt gegenüber sitzt?

In der Fachsprache nennt man diese Art des Vorgehens Externalisieren. Das bewirkt in einem ersten Schritt die Entmachtung des Miesepeters. Denn was man sichtbar und greifbar vor sich sehen kann, ist nicht annähernd so schlimm wie das, was unsichtbar irgendwo im Ohr oder sonst irgendwo im Kopf oder im Körper sitzt.

Und jetzt kommt der zweite Schritt: Die Kommunikation. Nur mal angenommen, man beginnt jetzt einen Dialog (gerne

auch laut gesprochen) mit dem inneren Kritiker und fragt ihn nach seinen Gründen, warum er tut, was er tut.

Wahrscheinlich - denn in den meisten Fällen ist das so - wird er antworten, dass er den Menschen mit seiner Kritik nur davor bewahren will, dass man ihn nicht wieder verletzt, so wie damals, und dann wird er vielleicht die Geschichte dazu erzählen.

Wenn das geschieht, dann hat man den inneren Kritiker an der Angel. Denn dann kann man mit ihm einen Deal machen, - nämlich wie er den Menschen in Zukunft schützen kann, ohne dass er ihn dabei immer gleich runterputzt.

Wenn nichts geschieht, wenn also der innere Kritiker blockiert und nicht kommuniziert, dann setzt man sich hin und drückt den inneren Kritiker (also das Bild) fest ans Herz. Denn in aller Regel handelt es sich bei dem inneren Kritiker „nur“ um einen verleugneten oder abgelehnten Persönlichkeitsanteil im Menschen, der gesehen, gehört und angenommen sein will. Und wenn dieser Persönlichkeitsanteil dann bekommt, was er braucht, wird er - wie dies bei kleinen Kindern auch oft der Fall ist - ganz von alleine sanftmütig.

[www.tipitopi.eu](http://www.tipitopi.eu)

## **Portrait**

Deutsche Rechtsanwältin?Erstzulassung am 2.1.1989 (bis Okt 2017)?Familienrechtsanwaltsprüfung am 25.6.1996  
Anwaltlicher Schwerpunkt:?Familienrecht, Erbrecht, Immobilienrecht mit internationalen?Rechtsbeziehungen  
(Deutschland, Spanien, Frankreich)

Zusatzqualifikation:?Vollmediation (DGSYM zertifiziert), Schulmediation (SiS)?Systemische Beratung, HypnoSpezial,  
Traumatherapie (sysTEM)?Familienstellen und Strukturaufstellungen (WISL)?Wingwave-Coaching (Eilert Akademie)

Buchautor:?Das Dialogmodell – Achtsamkeit und Konflikt, Bd 1-3 (läuft aus zum Ende 2017)?TTAC-Reihe:  
[www.tipitopi.eu](http://www.tipitopi.eu)

Co-Skipper:  
[www.sbaerle.com](http://www.sbaerle.com)

---

News-ID: 968113 • Views: 914 (Stand: 12.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:  
<https://www.openpr.de/news/968113/Der-innere-Kritiker.html>