

Diese Übung dient dazu, den eigenen inneren Kritiker wahrzunehmen und einen mitfühlenderen Umgang mit sich selbst zu üben.

So kannst du vorgehen:

Innere Situation benennen

Überlege dir eine Situation, in der dein innerer Kritiker besonders laut geworden ist, z. B.:

- Du hast einen Fehler gemacht oder fühlst dich nicht gut genug, weil etwas nicht so gelaufen ist, wie du es geplant hattest.
- Du bewertest dich selbst hart, z. B. beim Lernen, im Sport, in der Schule oder im Umgang mit Freund*innen.
- Du vergleichst dich negativ mit anderen oder fühlst dich allein mit deinen Problemen.

Frage dich: Wie spricht der innere Kritiker zu dir? Welche Gedanken oder Sätze tauchen auf?

Reaktionen ausprobieren

- Überlege, was du deiner besten Freundin oder deinem besten Freund in derselben Situation sagen würdest.
- Schreibe die Sätze auf, die du zu ihnen sagen würdest, z. B. „Es ist okay, Fehler zu machen“ oder „Du gibst dein Bestes, und das reicht.“
- Formuliere diese Worte nun als Brief an dich selbst.

Reflektieren

- Wie fühlst du dich, wenn du diese mitfühlenden Sätze laut liest oder dir selbst schreibst?
- Welche Aussagen helfen dir, dich zu stärken, statt dich zu schwächen?
- Welche Worte des inneren Kritikers waren besonders hart oder verletzend?
- Überlegt gemeinsam (wenn in der Gruppe): Wie könnt ihr einen freundlichen, akzeptierenden Umgang mit euch selbst üben?

Ziel:

Erkennen, dass alle Menschen einen inneren Kritiker haben, und lernen, ihm mit Mitgefühl und Verständnis zu begegnen, um sich selbst zu stärken.

BRIEF AN MICH SELBST

