



Von Boris Pigorsch

## Eine hilfreiche innere Distanz zu belastenden Gedanken und Gefühlen schaffen

Der „innere Beobachter“ kennzeichnet unsere einzigartige Fähigkeit als Menschen, unsere Gedanken, Impulse, Gefühle und Verhaltensweisen zu beobachten und zu reflektieren. Zugegeben, in stark emotionalen Momenten fällt uns das schwer. Da scheinen wir bisweilen „eins“ zu sein mit unseren Gedanken und Gefühlen und halten sie für wahr. Aber sicher kennst Du auch Augenblicke, in denen Du einen gesunden Abstand zu Dir und Deinen Impulsen hattest.

Das Üben des inneren Beobachtens kann Dir eine sehr hilfreiche innere Distanz zu belastenden Gedanken und Gefühlen verschaffen. So lässt Du Dich weniger vom „reißen Fluss“ der Gefühle wegtragen, sondern betrachtest innerlich ruhig den Strom der Emotionalität, um achtsamer und gemäß Deinen Dir eigentlich wichtigen Werten handeln zu können.

### Nicht falsch verstehen: Auch mal emotional zu sein ist vollkommen gesund und normal!

Ohne „Sicherheitsabstand“ verstricken wir uns jedoch oft in inneren Konflikten (wie beim Grübeln) oder äußeren Konflikten, weil wir zu sehr in unseren emotionalen Mustern und typischen Verhaltensweisen stecken.

Impuls: Beobachte und benenne eine Woche lang jeden Tag einen Gedanken und ein Gefühl (z. B. „Dies ist ein ängstlicher / selbstkritischer ... Gedanke“). Als würdest Du die Gedanken auf dem Flussufer vorbeitreiben sehen, wie ein Boot, ein Blatt, ein Stück Holz. Schreibe auf, was sich durch das innere Beobachten und Benennen verändert. Vielleicht sind es nur sehr kleine Veränderungen, spüre ihnen nach und sprich gerne mit jemandem über dieses Thema.



Dies ist eine von 93 Methoden aus der Kompetenz!Box „Freundschaft mit dem inneren Kritiker schließen“.

Die Box ist bestellbar über:  
<https://t1p.de/innerer-kritiker>  
 oder direkt über den QR-Code.