



Boris Pigorsch:

„Endlich gut genug - wie man sich mit dem inneren Kritiker aussöhnen kann“

Herzlich willkommen!

Vortrag

o o

„Die Aussöhnung mit dem inneren Kritiker“

07.09.2022

Dipl-Psych. B. Pigorsch, PP


für den HypnoSalon

Vortrag „Aussöhnung innerer Kritiker...“ -

07.09.2022

www.innerer-kritiker.de

Zielsetzungen

- Reflektieren eigener selbstkritischer Anteile als Therapeutin
 - dadurch:
 - vertieftes 1) **Verständnis** für die Entstehungsgeschichte der inneren Kritiker und somit
 - Entwicklung von 2) **Mitgefühl** für sich selbst und die Patient:innen
-  beide Faktoren sind wesentlich für mehr Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge

Inhalte

- Was ist ein innerer Kritiker genau?
- Was sind „typische Aussagen“?
- Welche Funktionen stehen hinter dem sich-Antreiben?
- Wie kann ich meiner inneren Kritik begegnen?

Wichtige Unterschiede I nach Peichl (2013), modifiziert

- durch Erziehung und Beziehungserfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen entwickeln sich gesunde und lebenswichtige Regeln, Moralvorstellungen und Werte, die das (Über-)Leben in der Gesellschaft sichern, da das Individuum lernt, was erlaubt ist, erwünscht oder verboten oder verpönt

Wichtige Unterschiede II nach Peichl (2013), modifiziert

- auch eine Entwicklung von überstrengen, extrem kritischen inneren Anteilen ist möglich
- Diese inneren Kritiker:innen sorgen für deutlich übertriebene, **exzessive Verhaltensweisen**, die **Leidensdruck** bei der Person und z.T. auch beim Umfeld erzeugen.

Identifikation mit einem äußeren Kritiker

- ➡ Nachahmen des Angreifers gegenüber Anderen oder der Versuch, einer Strafe zu entgehen bzw. deren Schmerz zu vermindern
- ➡ indem die Person sich selber bestraft (z.B. „Wie dumm war das denn wieder...?“)
- ➡ so entsteht oft eine „letzte Übereinstimmung“ mit der aggressiven Bezugsperson

Typische Kritikersätze

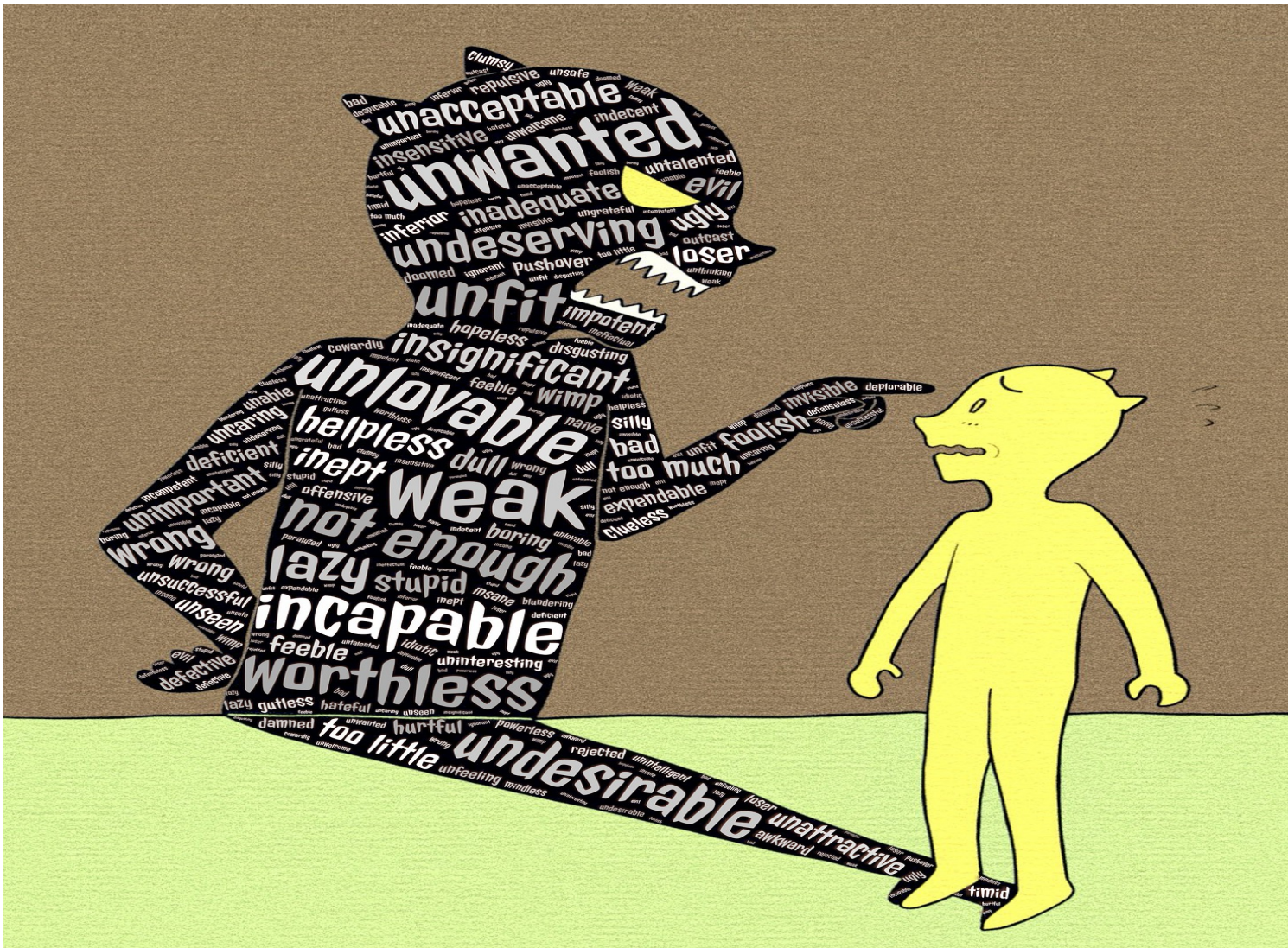
O-Töne von inneren Kritikern:

- „Jede*r andere hätte das mindestens so gut hinbekommen wie du!“
- „Das hätte besser werden können!“
- „Du bist nicht gut genug.“
- „Wenn das jemand sehen könnte...“
- „Irgendwann fliegst du auf!“

Typische Kritikersätze

- „Du musst für alles Verständnis haben.“
- „Du bist keine gute Tochter!“
- „Du störst.“
- „Du bist ein*e Versager*in.“
- „Andere Väter/Mütter machen das besser als du!“
- „Stell dich (immer) zurück!“

Der Schatten



Vortrag „Aussöhnung innerer Kritiker...“ -
07.09.2022
www.innerer-kritiker.de

Quelle: John
Hain / pixabay

Ab wann wird ein innerer Kritiker ungesund?

Eine Faustregel: Je mehr **Leidensdruck** bei mir oder meinem Umfeld durch mein exzessives Tun entsteht, desto „verdächtiger“ ist der innere Kritiker/Antreiber, ungesund zu sein.

Gleichzeitig können selbst bei ungesunden, zu fordernden inneren Kritikern neben den Verletzungen und Schäden tolle Leistungen (Sport, Beruf) entstehen.

Diese Erfolge verstärken das Schema.

starker innerer Kritiker = starker äußerer Kritiker?

- starker innerer Kritiker → Projektion der inneren Kritik nach Außen als Schutzmechanismus
- → durch das kritische Auftreten im Außen entsteht Ablehnung des „Kritikers“
- → bestätigt die eigene Selbstablehnung wie ein Zirkelschluss
- → oft der Versuch, den eigenen Selbstwert durch die Abwertung des Anderen zu schützen

Selbstmitgefühl

„Grundlage allen Selbstmitgefühls ist das **Verstehen** des eigenen, allzu menschlichen Leidens. Zu diesem Weg gehört in der Folge auch, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und gegebenenfalls neue Prioritäten zu setzen, um Selbstfürsorge und Selbstannahme ganz praktisch im Alltag zu üben.“

Therapeutische Haltung

- hilfreiche therapeutische Haltung: annehmend, respektvoll, interessiert, wohlwollend, Mitgefühl vermittelnd, freundlich, geduldig, Widerstand nicht als Defizit des Patienten sehen
- „Das Symptom ist nicht das Problem, sondern die Lösung für ein Problem.“

(Gunther Schmidt)

Zitat

Understanding is already love.

Thich Nhat Hanh (1926-2022)

Vortrag „Aussöhnung innerer Kritiker...“ -

07.09.2022

www.innerer-kritiker.de

Ein Interview

Das Kritikerinterview

Werkzeuge: Plananalyse

Grundbedürfnis, z.B. nach

Bindung

Oberpläne

„Du musst _____
_____!“

Pläne

Beobachtbares Verhalten

z.B.:
Aufopferung für Andere

Plananalyse zum inneren Kritiker (angelehnt an Caspar, 2018 & Grawe, 2000), adaptiert von Pigorsch.

Funktionen des Kritikers & Grundbedürfnisse nach K. Grawe

(1943-2005)

- Typische Funktionen (Lösungsversuche) des inneren Kritikers in Bezug zu Grundbedürfnissen:
- **Das Grundbedürfnis nach...**
 - **1) Unlustvermeidung** = Schutz vor Blamage/Kritik (z.B.: „Ich will keinen emotionalen Schmerz spüren!“)

Funktionen des Kritikers & Grundbedürfnisse nach K.Grawe

(1943-2005)

- Typische Funktionen (Lösungsversuche) des inneren Kritikers in Bezug zu Grundbedürfnissen:
- **Das Grundbedürfnis nach....**
 - **2) Selbstwerterhöhung** durch Leistung, Erfolge, Diplome, Promotion, Preise, Status etc. etc.

Funktionen des Kritikers & Grundbedürfnisse nach K. Grawe

(1943-2005)

- Typische Funktionen (Lösungsversuche) des inneren Kritikers in Bezug zu Grundbedürfnissen:
- **Das Grundbedürfnis nach....**
 - **3) Kontrolle**

Funktionen des Kritikers & Grundbedürfnisse nach K. Grawe

(1943-2005)

- Typische Funktionen (Lösungsversuche) des inneren Kritikers in Bezug zu Grundbedürfnissen:
- **Das Grundbedürfnis nach.....**
 - **4) Bindung**

Weitere Funktionen des Kritikers

- Das Maskieren verdrängter und abgewehrter Gefühle wie:
 - Trauer
 - Angst und Scham
 - Wut und Aggression

Risse und doch ganz - „Kintsugi“

„Die Einfachheit und die Wertschätzung der Fehlerhaftigkeit stehen im Zentrum dieser Anschauung.“ (Quelle: wikipedia.de)



Quelle: Riho Kitagawa / www.unsplash.com

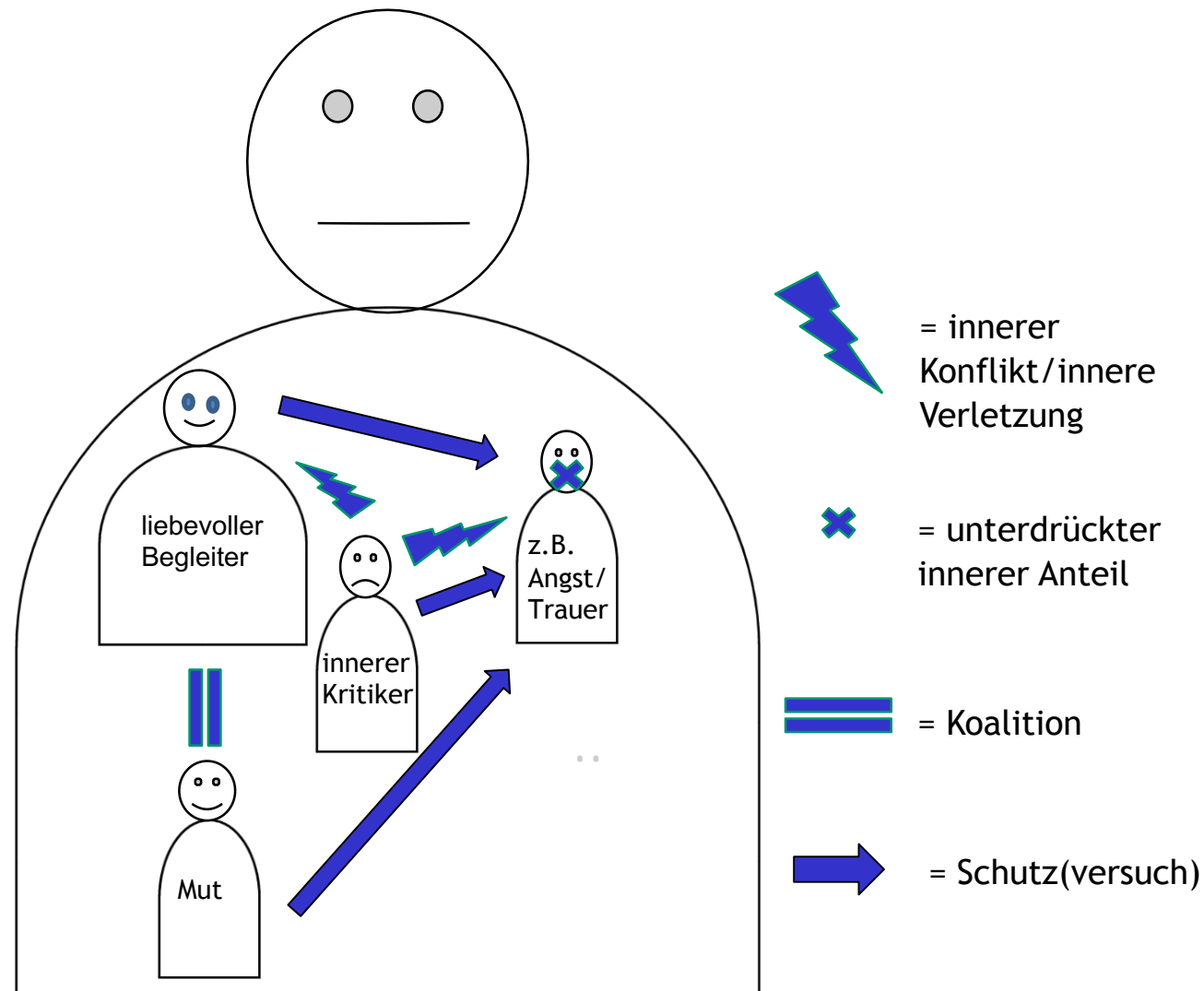
Vortrag „Aussöhnung innerer Kritiker...“ – 07.09.2022
www.innerer-kritiker.de

mögliche therapeutische Ziele & Werkzeuge

➔ Bewusstsein für den inneren Kritiker und seine Entstehungsgeschichte erlangen (Visualisierung)

Ein Modell innerer Anteile

nach Wolfgang Jänicke (Seminarbesuch)
modifiziert nach Boris Pigorsch



Vortrag „Aussöhnung innerer Kritiker...“ -

07.09.2022

www.innerer-kritiker.de

Übung

- 1) Was möchte mein innerer Kritiker für mich erreichen?
- 2) Wo versucht er mich zu schützen?
- 3) Was braucht er?

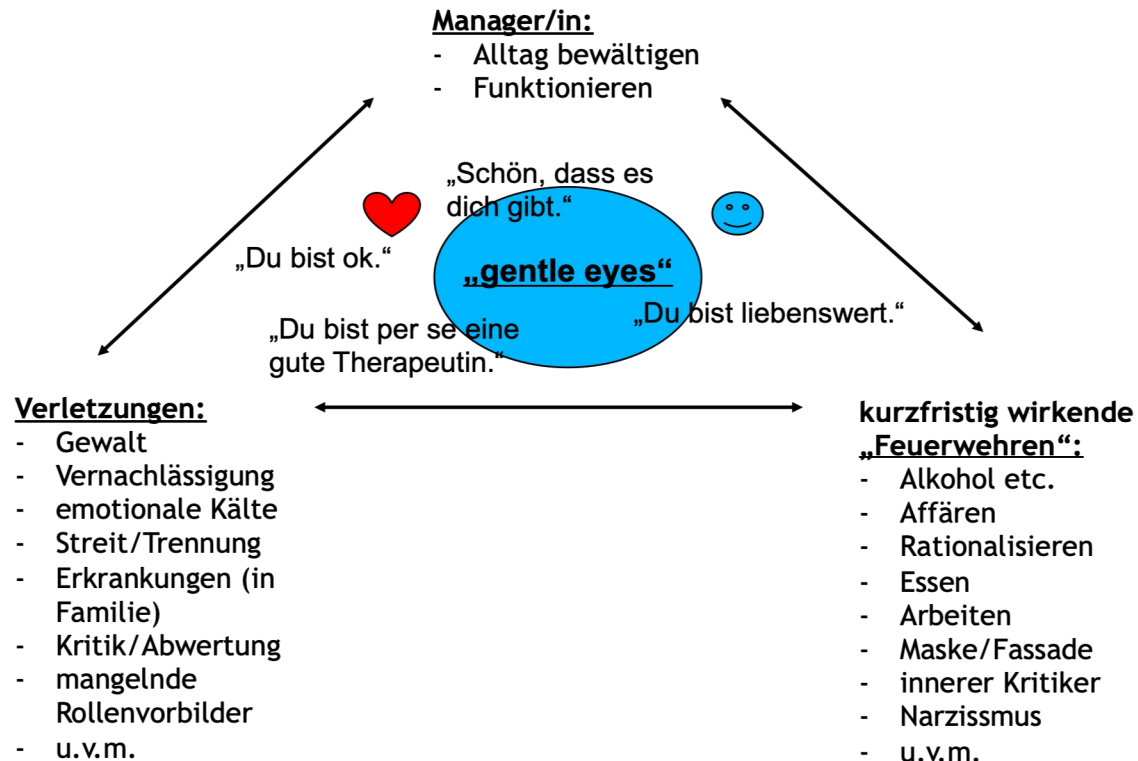
Meine Definition des inneren Kritikers:

„Der **innere Kritiker** ist als ein überaus **wichtiger innerer Beschützer** zu verstehen, der meist seit der frühen Kindheit versucht, die wesentlichen **innere Bedürfnisse** des Kindes (und heutigen Erwachsenen) nach Bindung, Sicherheit und Wertschätzung in wichtigen Beziehungen **zu befriedigen**.

Im Besonderen **strebt er oft unbewusst danach, mit seinem Antreiben, Kritisieren und sich-Erwartungen-Anpassen endlich Anerkennung, Liebe und Zuwendung zu erfahren**, selbst wenn diese an Bedingungen geknüpft sein sollte. Und versucht so mit seinem Wirken auch, Strafen, ausgeschlossen-Werden und befürchteten Trennungen zu entgehen.“

Das „gentle-eyes-Modell“

Das „gentle-eyes“-Modell, ursprünglich nach Dr. R. Schwartz
(Internal Family Systems), adaptiert von A.F. Kockum , auch in: Pigorsch, 2019



Vortrag „Aussöhnung innerer Kritiker...“ -
07.09.2022

www.innerer-kritiker.de



Quelle: Giulia Bertelli / www.unsplash.com

Vortrag „Aussöhnung innerer Kritiker...“ – 07.09.2022
www.innerer-kritiker.de

Übung

„Hand aufs Herz“



Quelle: Jay Castor / www.unsplash.com

Vortrag „Aussöhnung innerer Kritiker...“ – 07.09.2022
www.innerer-kritiker.de

Die Entwicklung von Güte und Wohlwollen

„We are not the survival of the fittest. We are the survival of the nurtured.”

Louis Cozolino

Was mag ich an mir?

Teilen Sie ein kleines Beispiel mit uns 😊 :

- 1) Was gelingt mir im Alltag recht gut? (normale Dinge)
- 2) Was ist eine Stärke von mir? (Alltägliches)

Rumi

Jeden Morgen ein neuer Gast.

Eine Freude, ein Kummer, eine Gemeinschaft,
ein kurzer Moment der Achtsamkeit kommt
als ein unerwarteter Besucher.

Heiße sie alle willkommen und bewirte sie!
Selbst wenn sie eine Schar von Sorgen sind,
die mit Gewalt aus deinem Haus
die Möbel fegt,
auch dann, behandle jeden Gast würdig.
Es mag sein, dass er dich ausräumt
für ganz neue Wonnen.

Dem dunklen Gedanken, der Scham, der
Bosheit -
begegne ihnen lächelnd an der Tür
und lade sie ein.

Sei dankbar für jeden, wer es auch sei,
denn ein ein jeder ist geschickt
als ein Führer aus einer anderen Welt.

Weitere Werkzeuge zur Selbstfürsorge

- Gartenarbeit, Yoga, Pilates, Sport, Kochen
- sich selbst die Erlaubnis für mehr Pausen geben
- eine Metta-Meditation oder Ähnliches mal ausprobieren
- dem Hobby (wieder mal) nachgehen
- Singen, Tanzen
- Freunde- & Familienzeit
- in der Natur sein.....oder mal „Nicht-Tun“, nur „da-Sein“....



Was willst Du fortführen, ausprobieren
oder aufleben lassen?

Zitat

„Es ist nicht das Vollkommene, sondern das Unvollkommene, das unserer Liebe bedarf.“

Oscar Wilde

Literaturempfehlungen

- Brahm, A. (2011). Die Kuh, die weinte. Buddhistische Geschichten über den Weg
- Brahm, A. (2015). Der Elefant, der das Glück vergaß. München: Lotos.
- Brach, T. (2019). Einführung in die Meditation. Dorfen: Koha.
- Bucay, G. (2013). Komm, ich erzähl Dir eine Geschichte. Frankfurt: Fischer
- Pigorsch, B. (2019): Der innere Kritiker von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Selbstabwertung und übertriebene Zweifel entmachten. Weinheim: Beltz.

Neuerscheinung

94 Methoden, 24 Handouts, 5 Audios, 1 Video



Die Box ist bestellbar über:

<https://t1p.de/innerer-kritiker>

oder direkt über den QR-Code.



Vortrag „Ausöhnung innerer Kritiker...“ -

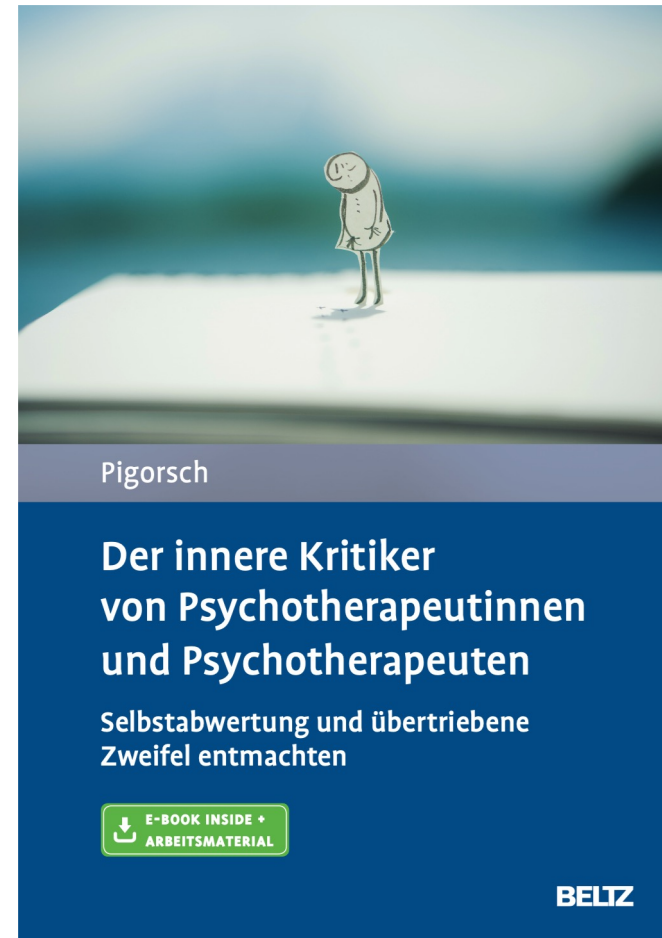
07.09.2022

www.innerer-kritiker.de

Danke für Eure Aufmerksamkeit & alles Gute!

www.innerer-kritiker.de

Dipl.-Psych. B. Pigorsch, PP
Mannesmannstr. 19
47259 Duisburg
info@innerer-kritiker.de



Vortrag „Aussöhnung innerer Kritiker...“ -
07.09.2022
www.innerer-kritiker.de

Der Hypnosalon ist Teil des Methodenschatzes

Hier finden Sie weitere Vorträge, PDF`s und Audiofiles renommierter Therapeuten, Coaches und Berater zum kostenlosen Download.

www.frauke-niehues.net → **Methodenschatz**

(Neu) im MethodenSchatz:

Von Boris Pigorsch:

Aussöhnung mit dem inneren Kritiker:

° Ablaufplan Kritikerinterview

Emotionsregulation:

° Die Hand auf's Herz – Übung

... und über 80 weitere Methoden renommierter Therapeut:innen
unter

www.frauke-niehues.net → Methodenschatz

94 Methoden, 24 Handouts, 5 Audios, 1 Video

Kompetenz!Box
Persönlichkeitsentwicklung

Boris Pigorsch

Freundschaft mit dem inneren Kritiker schließen

Frauke Niehues & Ghita Benaguid (Hrsg.)

E-Book inside



Online-Material

Junfermann

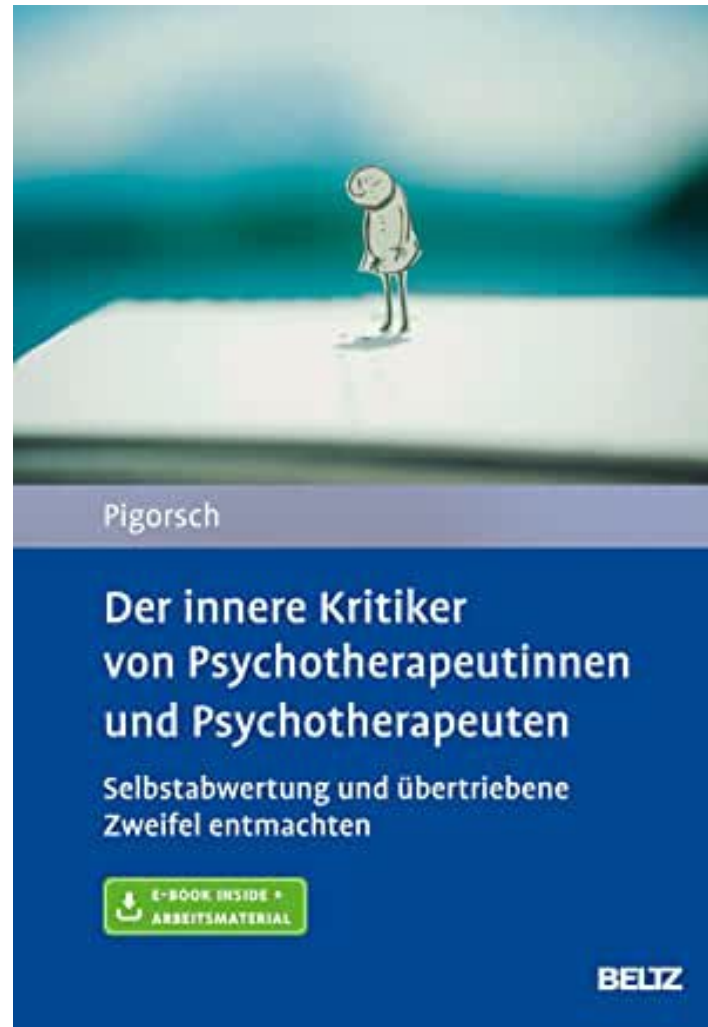
Bestellbar über:

t1p.de/kompetenzbox-niehues

oder



Speziell für Therapeut:innen:



SommerSalons auf YouTube:

- **Cornelie Schweizer:**
„Ankommen und Überleben in Deutschland“
- **Prof. Ute Klehe und Katja Wehrle:**
„Erfolgreiche Selbstregulationsstrategien Geflüchteter“
- **und weitere Vorträge**
(u. a. von Prof. Matthias Berking, Sabine Fruth, Manfred Prior ...)

→ auf dem YouTube Kanal „HypnoSalon“

Zukünftige HypnoSalons:

05.10.22	Wolfram Dorrman	Suizidalität
02.11.22	Frauke Niehues	Impacttechniken
07.12.22	Dirk Eilert + Sebastian Fitzek	Faszination Mimik
01.02.23	Bernhard Trenkle	Die chinesische Truhe
01.03.23	Rainer Sachse	Narzissmus
05.04.23	Dorothea Thomassen	Mit dem Körper arbeiten
03.05.23	Jörg Matthes	Politisches Framing
07.06.23	Manfred Prior	Punkt, Punkt, Komma, Strich...
04.10.23	Silvia Zanotta	Scham, die verdeckte Emotion
07.02.24	Gunther Schmidt	Burnout

05.10.2022

Wolfram
Dorrmann

Suizidalität

Anmeldung für diesen und künftige Salons

unter:

www.meg-frankfurt.de/hypnosalon