

ANGELIKA ROHWETTER

Den Inneren Kritiker zähmen

*Strategien für ein gutes
Selbstwertgefühl*

Klett-Cotta

Schnelleinstieg

- **Die inneren Stimmen kennenlernen** ▶ SEITE 16
- **Das Ich und die Ich-Anteile** ▶ SEITE 37
- **Die eigene Buddhanatur spüren:
Versöhnung mit dem Kritiker** ▶ SEITE 42
- **Die Rolle des »Ungeschickten Verteidigers«** ▶ SEITE 45
- **Warum wir das Gewissen brauchen** ▶ SEITE 50
- **Wer dem Inneren Kritiker zuhört** ▶ SEITE 53
- **Woran der Innere Kritiker uns hindert** ▶ SEITE 60
- **Zusammenarbeit des Kritikers
mit dem Ich, Teil 1** ▶ SEITE 75
- **Test: Wer bestimmt über Ihr Leben?** ▶ SEITE 90
- **Zusammenarbeit des Kritikers
mit dem Ich, Teil 2** ▶ SEITE 103
- **Auf dem Weg zur Versöhnung** ▶ SEITE 120
- **Extraübungen** ▶ SEITE 152

Inhalt

Vorwort	9
A Verschiedene Seelen wohnen in meiner Brust	16
I. Kennenlernen der inneren Instanzen	16
1. Der Innere Kritiker	16
Tricks des Inneren Kritikers	20
2. Der Ungeschickte Verteidiger	26
3. Das Gute Objekt	30
4. Das Innere Kind – die Inneren Kinder	34
5. ICH	35
6. Das Starke Kind	36
II. Die Ego-State-Theorie – das Ich und seine inneren Gestalten	37
III. Buddha und was er mit dem Inneren Kritiker zu tun hat	42
IV. Was unterscheidet den Ungeschickten Verteidiger vom Guten Inneren Objekt?	45
V. Was unterscheidet den Inneren Kritiker vom Gewissen?	48
VI. Exkurs: Das Gewissen	50
VII. Wer dem Inneren Kritiker zuhört	53
1. Der Innere Kritiker und das traurige oder Ängstliche Kind	54
2. Der Innere Kritiker und das Wütende Kind	57

3. Der Innere Kritiker und der Ungeschickte Verteidiger	57
4. Der Innere Kritiker und das Gute Objekt	58
5. Der Innere Kritiker und das erwachsene Ich	59
6. Der Innere Kritiker und das Starke Kind	59

VIII. Woran der Innere Kritiker uns hindert 60

1. Der Innere Kritiker hindert uns daran, ein fröhlicher, selbstsicherer Mensch zu sein	60
2. Der Innere Kritiker hindert uns, gute Beziehungen zu führen	63
3. Er hindert uns daran, uns zu mögen	67
4. Der Innere Kritiker hindert uns daran, andere zu mögen	68
5. Der Innere Kritiker macht es uns schwer, Sympathien von anderen anzunehmen	69
6. Der Innere Kritiker hindert uns daran, ein guter Mensch zu sein	70

B Begegnungen und erste Zusammenarbeit 75

I. Exkurs: Es geht wirklich ohne Kritik	75
II. Warum der Innere Kritiker tut, was er tut	84
III. Einzelgespräche. Erster Teil.	87

C Test: Wer bestimmt über Ihr Leben? 90

I. Test: Welche innere Gestalt ist bei Ihnen am stärksten vertreten?	90
II. Testergebnisse.	97

D Weitere Annäherung	103
I. Flammende Rede des Inneren Kritikers	103
II. Die erste Konferenz	108
III. Einzelgespräche. Zweiter Teil.	111
1. Gespräch mit dem Ängstlichen Kind	111
2. Gespräch mit dem Wütenden Kind	113
3. Gespräch mit dem Starken Kind	115
4. Gespräch mit dem Ungeschickten Verteidiger	116
5. Gespräch mit dem Guten Objekt	117
E Auf dem Weg zu Versöhnung und Integration . . .	120
I. Ausführliches Gespräch mit dem Inneren Kritiker . . .	120
II. Versöhnung	122
1. Vom (persönlichen) Nutzen der inneren Instanzen	122
2. Die Eltern unserer Kindheit	126
3. Die zweite Konferenz	134
4. Einübung in akzeptierenden Umgang	138
5. Über den akzeptierenden Umgang mit Kritik der anderen . . .	143
III. Das Ich hält eine Rede	146
Nachwort – und wie es weitergeht	149
Extraübungen	152
Verzeichnis der Übungen	159
Literatur	160