

Praxisübung

Selbstakzeptanz

Menschen sind fehlbar. Wir alle machen mal etwas falsch. Und trotzdem ärgern wir uns dann manchmal doch ziemlich doll über uns selbst. Wann hast du zuletzt einen Fehler gemacht?

Beschreibe die Situation:

Dein innerer Kritiker - das ist die fiese Stimme in deinem Kopf, die genau in einem Moment des Fehlers nochmal richtig in die Wunde rein-geht. Der innere Kritiker sagt dir dann, wie schlecht du das gemacht hast, dass das ja wieder klar war, weil du eben immer so doofe Fehler machst und daran auch nie etwas ändern wirst.



Was hat dein innerer Kritiker dir in dieser Situation in deinem Kopf gesagt?

Aber Moment mal! Wusstest du, dass der innere Kritiker ein total gemeiner Lügner ist. Es stimmt gar nicht alles was er uns an (und in) den Kopf wirft.

Schreib im Folgenden auf, was du deinem inneren Kritiker entgegenen willst. Geh vorallem darauf ein, warum dir der Fehler passiert ist und was du vielleicht positives daraus ziehen kannst. Erklär dem inneren Kritiker, dass Fehler okay sind und dass du dich lieb hast, auch wenn du mal was falsch machst.

Anschließend kannst du dir den Text laut vorlesen.

Tipp: Es macht noch mehr Spaß, wenn du deinem inneren Kritiker einen Namen gibst, mit dem du ihn (oder sie?) ansprechen kannst.