

4.3 Tagebuch: Innerer Kritiker

In welchen Situationen hat sich der innere Kritiker gezeigt?	Wie hast du den inneren Kritiker bemerkt?	Was hat der innere Kritiker zu dir gesagt?	Was hast du körperlich und emotional dabei bemerkt?	Was erlebst du jetzt, während du diese Erfahrung reflektierst? Was könnte eine mitfühlende Antwort sein?
<i>Meine Chefin hat mich für eine kleine Arbeit gelobt. Nachdem sie gegangen war, hat mein innerer Kritiker losgelegt</i>	<i>Ich habe gefühlt, wie ein dunkles, schweres Gefühl mich überkam</i>	<i>„Du weißt, dass du das nicht verdienst. Es wird nicht lange dauern, dann ist sie zurück und erzählt dir all die Sachen, die du falsch gemacht hast.“</i>	<i>Ich habe mich verkrampft, mein Atem ging ganz flach und ich habe Druck im Magen gefühlt. Da war Angst und Misstrauen.</i>	<i>Jetzt kann ich fühlen, dass sie es wirklich so meinte. Sie war den ganzen Tag über freundlich zu mir. Wie gut, dass ich den inneren Kritiker erkannt habe! „Möge ich mich für Lob und Komplimente öffnen können.“</i>
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				