

Zähme Deine *innere Kritikerin*

Vier Übungen für Frauen, die genug haben von der Stimme im Kopf, die sie kleiner macht.

VORWORT

Schön, dass du da bist.

Die härteste Stimme im Leben einer Frau kommt selten von außen. Sie sitzt im Inneren.

Ich bin seit fast dreißig Jahren Steuerberaterin. In dieser Zeit habe ich tausende Gespräche geführt, die mit Zahlen anfangen und mit etwas ganz anderem aufhören. Frauen, die liefern. Funktionieren. Sich anpassen. Frauen, die Großartiges leisten und großartig sind, sich aber selbst ausbremsen.

Was ich immer wieder sehe: Es ist fast nie der Chef, der Partner oder die Kollegin, die das Selbstvertrauen am meisten beschädigen. Es ist die Stimme im eigenen Kopf. Die, die Erfolge kleinredet. Die, die sagt: Dafür bist Du nicht gut genug.

Es ist schwierig diese innere Kritikerin zum Schweigen zu bringen, aber man kann sie zähmen. Sie erkennen, sie benennen, ihr Argumente entgegensetzen – das ist Arbeit, ja. Aber es lohnt sich.

Dieses Mini-Workbook ist ein erster Schritt. Vier Übungen aus meinem Programm *FoundHerConfidence*. Nimm dir Zeit. Schreib ehrlich. Niemand außer dir liest das.

Petra

ÜBERSICHT

Was du in diesem Workbook tust.

Vier Übungen, die aufeinander aufbauen. Erst erkennen, was die innere Kritikerin tut. Dann lernen, sich selbst auch dann anzunehmen, wenn die Kritikerin wieder einmal besonders laut schreit. Dann den Gefühlen, die dahinter stehen Raum geben. Und am Ende ein konkretes Werkzeug für den Alltag.

01 Zeichne deine innere Kritikerin

Mach sie sichtbar. Wer ist diese Stimme – und von wem kommt sie eigentlich?

02 Selbstfürsorge – die radikale Akzeptanz

Vier Sätze, die du dir selbst sagst. Vier Wahrheiten, die dich stark machen.

03 Mut zu starken Gefühlen

Wut, Zorn, Frust – nicht weglachen. Nicht runterschlucken. Spüren und in Handlungsenergie umwandeln.

04 Deine Königinnen-Vase

Ein konkretes Werkzeug für jeden Tag. Zehn Erfolge und Stärken – Deine „Waffen“ gegen die innere Kritikerin.

ÜBUNG 01 - ERKENNEN

Zeichne deine innere Kritikerin.

Solange die innere Kritikerin unsichtbar bleibt, kannst du ihr nichts entgegenhalten.

Sobald du ihr eine Form gibst, kannst du mit ihr arbeiten.

Diese Übung klingt simpel. Sie ist es nicht. Was du zeichnest, sagt dir mehr über dich als stundenlanges Nachdenken.

ANLEITUNG

Nimm dir 10 Minuten. Zeichne deine innere Kritikerin in das Feld auf der nächsten Seite. Sie kann eine Person sein. Eine Wolke. Ein Schatten. Ein Tier. Es geht nicht um Kunst — es geht darum, ihr ein Gesicht zu geben.

REFLEXIONSFRAGEN

- Welche Worte sagt sie dir am häufigsten?
- Wessen Stimme klingt da eigentlich durch — Mutter, Lehrerin, frühere Chefin, Stiefvater?
- In welchen Momenten wird sie besonders laut?
- Was möchtest du ihr antworten — heute, mit dem was du heute weißt?

ÜBUNG 01-DEIN SCHREIBRAUM

SO SIEHT SIE AUS

Sie sagt mir am häufigsten:

Diese Stimme klingt eigentlich nach:

ÜBUNG 02 - AKZEPTIEREN

Selbstfürsorge – die radikale Akzeptanz.

Du musst nicht perfekt sein, um dich zu mögen. Diesem Satz stimmen die meisten Frauen grundsätzlich zu – und leben dann doch genau das Gegenteil. Diese Übung, so oft wie möglich praktiziert, kann das ändern.

ANLEITUNG

Vervollständige den folgenden Satz vier Mal. Schreib auch das hin, was sich vielleicht falsch anfühlt. Besonders das.

Ich liebe und akzeptiere mich, obwohl ich

Ich liebe und akzeptiere mich, obwohl ich

Ich liebe und akzeptiere mich, obwohl ich

Ich liebe und akzeptiere mich, obwohl ich

Mut zu starken Gefühlen.

Wut wird Frauen früh aberzogen. Lieber lachen, lieber abwiegeln, lieber freundlich bleiben. Dabei ist Wut eine der ehrlichsten Energien, die du hast – sie zeigt dir, wo eine Grenze überschritten wird.

In dieser Übung geht es nicht darum, Wut unreflektiert nach außen zu wenden. Es geht darum, sie nicht länger wegzudrücken.

REFLEXIONSFRAGEN

Beantworte die folgenden vier Fragen ehrlich.

Worüber spüre ich Wut, Zorn oder echten Frust – und seit wann eigentlich?

Was macht dieses Gefühl mit mir, wenn ich es nicht zulasse?

ÜBUNG 03-FORTSETZUNG

Was habe ich als Mädchen über Wut gelernt – und von wem?

Wie möchte ich reagieren, wenn dieses Gefühl das nächste Mal kommt?

Wut, die Du fühlst und benennst, wird zu Klarheit. Wut, die Du wegdrückst, wird zu Erschöpfung.

ÜBUNG 04 - WERKZEUG

Deine Königinnen-Vase

Die innere Kritikerin kündigt ihr Kommen nicht an. Sie kommt überraschend vor wichtigen Terminen. Vor Entscheidungen. Vor dem Schlafengehen. In solchen Momenten brauchst du etwas Konkretes, das dir helfen kann – einen Griff in die „Königinnen-Vase“.

ANLEITUNG

Sammele zehn Stärken oder Erfolge, die dir gehören. Nichts ist zu klein. Ausbildung. Eine Freundschaft, die hält. Ein Konflikt, den du ausgehalten hast. Ein Projekt, das du fertig gemacht hast, obwohl niemand es gesehen hat.

Übertrage sie danach auf zehn kleine Zettel. Leg sie in eine schöne Vase oder Schale. Wenn die Stimme das nächste Mal laut wird, ziehst du einen Zettel und erinnerst dich daran, wie GENIAL du bist.

MEINE ZEHN

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

ABSCHLUSS

Was nimmst du mit?

Diese vier Übungen sind ein Anfang. Bevor du das Workbook zur Seite legst, beantworte die folgenden drei Fragen – kurz, ehrlich, ohne zu schönen.

Was war heute am unangenehmsten zu schreiben – und warum gerade das?

Welche eine Erkenntnis nehme ich mit, die ich nicht mehr vergessen will?

Was tue ich konkret in den nächsten 24 Stunden, um die innere Kritikerin zum Schweigen zu bringen?

Wenn du tiefer gehen willst...

FoundHerConfidence

Vier Übungen sind ein Anfang. Wenn Du gespürt hast, dass da mehr ist – mehr zu erkennen, mehr zu lösen, mehr zu werden – dann ist FoundHerConfidence der nächste Schritt. Vier Module. 22 Übungen. Ein Videokurs in Deinem Tempo.

Alle Infos findest du auf foundherstructure.com/founderconfidence