
Umgang mit Selbstkritik

Wissenswertes und praktische Tipps
für die innere Stimme



Worum geht's?

- Seite 1 - Was ist Selbstkritik
- Seite 2 - Wie entsteht sie?
- Seite 3 - Wie kann ich sie beschreiben?
- Seite 4 - Mit der inneren Stimme umgehen
- Seite 5 - Eine Übung aus der GfK
- Seite 6 - Wann ist Selbstkritik ungesund?
- Seite 7 - Ein Fallbeispiel
- Seite 8 - Wie kann ich mit der SK umgehen?

Ich habe negative und bewertende Gedanken über mich.

Ich messe mich an hohen eigenen Standards.

Ich fühle mich anderen oft unterlegen.

Ich gehe ungerechtfertigt hart mit mir selbst ins Gericht.

Achtung: Selbstkritik ≠ Selbstreflexion

*Du bist dumm!
Die anderen werden dich nie mögen!*

Du warst nicht gut genug - nächstes Mal musst du es auf jeden Fall besser machen!

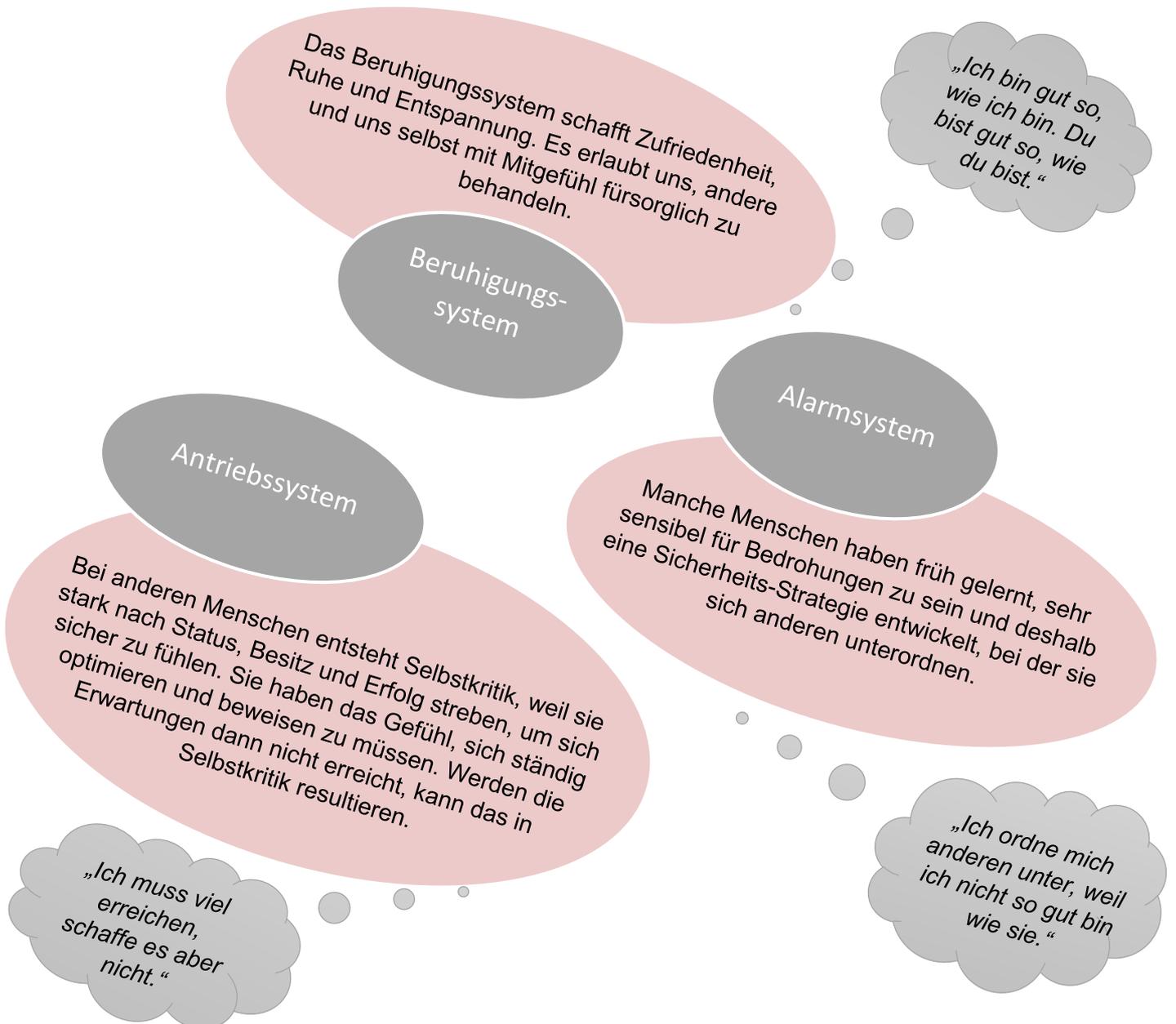
Die anderen sind viel besser und schlauer als ich!

Wieso kann ich nie etwas richtig machen?! Ich bin echt für gar nichts zu gebrauchen!



Selbstkritik ist etwas, das fast jeder Mensch kennt. Wie häufig und in welcher Form selbstkritische Momente erlebt werden, ist von Person zu Person unterschiedlich.

Wie Selbstkritik entsteht, kann nach Paul Gilbert mit den drei Emotionsregulationssystemen **Alarm-, Antriebs- und Beruhigungssystem** erklärt werden:



Alle drei Systeme sind wichtig für unser tägliches Leben. Das Alarmsystem schützt uns vor Bedrohungen. So kann uns eine selbstkritische Einschätzung davor bewahren, uns zu überschätzen und uns vor Versagen retten. Ebenso ist das Antriebssystem sehr wichtig, damit wir die Motivation haben, verschiedene Dinge zu tun. Selbstkritische Gedanken können dabei helfen, uns verbessern zu wollen und über uns selbst hinauszuwachsen.

Bei sehr selbstkritischen Menschen sind die Systeme aus der Balance geraten. Sie haben oft ein hochaktives Alarm- und Antriebssystem und zu wenig Zugang zum Beruhigungssystem.

Wie kann ich Selbstkritik beschreiben? 3

Ein häufig verwendetes Bild, um Selbstkritik zu beschreiben, ist das einer inneren Stimme. Der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun spricht in diesem Zusammenhang vom „**inneren Team**“, ein Ausdruck, der die vielen Seelen, die in unserer Brust wohnen, zusammenfasse.

Denken wir an eine bestimmte Situation. Oft gibt es eine Vielzahl von inneren Regungen, die dann bei uns ausgelöst werden. Neben Freude steht Scham, neben Trauer steht Wut und alle zusammen bilden sie unsere innere Verfassung ab.

Eine dieser Stimmen ist die Selbstkritik. Ist sie weder besonders laut noch leise, hilft sie uns auf eine Situation eine angemessene und ausgeglichene Reaktion zu finden. So wie Wut helfen kann, uns aus der Trauer zu holen und Trauer, um Wut abebben zu lassen.

Ist die Selbstkritik, oder eine andere Stimme, jedoch deutlich zu laut oder zu leise, **kommt unser inneres Gleichgewicht ins Schwanken** und kann aus den Fugen geraten. Bis man von einer psychischen Störung spricht ist es zwar noch ein langer Weg, aber dennoch entsteht für die Betroffenen ein innerer Leidensdruck. Alle Menschen geraten hin und wieder auf dem Gleichgewicht.

Kurzporträt: Friedemann Schulz von Thun



Von Thun ist einer der bekanntesten deutschsprachigen Psychologen unserer Zeit. Derzeit lebt er in Hamburg, wo er das Thun-Institut für Kommunikation gründete.

Zu seinen bekanntesten Modellen, neben dem inneren Team, gehört das **Kommunikationsquadrat**. Demnach besitzt jede Botschaft immer mehrere Ebenen, wobei die meisten Menschen eine Ebene überbetonen. Das kann, unter anderem, auch zu einer Überbetonung der eigenen Selbstkritik beitragen.

Von Thun hat zahlreiche Vorträge und Seminare gehalten, die man sich bis heute auf YouTube anschauen kann. Noch interessanter ist sein Buch „**Miteinander Reden**“, indem er seine Theorie anschaulich darlegt. Es ist großartig einfach geschrieben und sogar für ein Laienpublikum sehr gut verständlich.

Mit diesem inneren Kuddelmuddel umzugehen, diesen vielen Stimmen, die sich in uns streiten, ist eine lebenslange Aufgabe. Oft geht es darum, das innere Team „wieder an den Gesprächstisch“ zu bringen, nachdem eine Stimme dieses Teams „sehr laut geworden ist“.

Eine Art dies zu tun ist mittels „Gewaltfreier Kommunikation“ (GfK) nach Marshall Rosenberg. Ziel der GfK ist es, mit mir und anderen Menschen auf Augenhöhe zu reden, ohne dabei über mich oder andere zu urteilen. Als Sinnbild der GfK nutzt Rosenberg zwei sehr gegensätzliche innere Stimmen. Er nennt sie „Sprache des Wolfes“ und die „Sprache der Giraffe“

Sprache des Wolfes: ist die Sprache der Gewalt. Sie diagnostiziert und interpretiert, bewertet, bestraft und belohnt uns unentwegt. Sie ist es, die uns innerlich kritisiert und ständig auf der Suche nach unserer Schuld ist. Ihr Ursprung liegt in unserer Erziehung und ist fest in unserer Kultur verankert.



Immer kommst du zu spät. Du bist so ein unzuverlässiger Mensch!

Das hat überhaupt nicht so geklappt, wie ich es mir vorgestellt habe. Eigentlich traurig, denn ich hatte ja was ganz anderes im Sinn!

Immer mache ich alles falsch. Ich bin so dumm!

Ich habe eine halbe Stunde gewartet. Das nervt mich, weil ich hier draußen rumstehen musste. Gib mir bitte beim nächsten Mal früher Bescheid.



Sprache der Giraffe: ist die Sprache des Herzens. Sie hilft uns, einen liebevollen Umgang mit uns und anderen zu finden. Sie kennt keine Schubladen und arbeitet wertschätzend mit meinen Gefühlen und denen anderer Menschen. Sie trennt strikt zwischen der eigenen Beobachtung und der Deutung.

weitere Infos zur Wolf- und Giraffensprache findest du hier



Schnapp dir am besten einen Zettel und einen Stift. Mach dir keine Sorgen darum, jetzt alles perfekt machen zu müssen. Diese Übung ist nur für dich!

Denke an ein Erlebnis, für das du dich stark selbst kritisiert und das dich belastet. Vielleicht ärgert dich, oder fühlst dich im Nachhinein schuldig, beschämt, oder bist traurig. Versuche so sachlich wie möglich zu beschreiben, was passiert ist.

1

2 Als du einen sogenannten „Fehler“ begangen hast, haben deine inneren Stimmen angefangen mit dir zu sprechen. Was haben diese Stimmen gesagt?

Überlege dir, warum du eigentlich so gehandelt hast, wie du es getan hast? Jeder Handlung liegt ein Bedürfnis zu Grunde. Versuche zu identifizieren, was du dir in diesem Moment gewünscht hast. Hier ein paar Beispiele für Bedürfnisse: Unterkunft, Essen, Sicherheit und Schutz, Zuneigung, Empathie, Ruhe und Erholung, Gemeinschaft, Kreativität, Autonomie oder das Gefühl, dass das eigene Handeln einen Sinn hat.

3

4 Nimm dir nun Zeit, um dieses unerfüllte Bedürfnis zu trauern und es stehen zu lassen. Gefühle wie Schuld, Scham, Wut oder Trauer sind Symptome jenes unerfüllten Bedürfnis

Falls du bereits Erfahrung mit dieser Übung gesammelt hast, kannst du langsam anfangen, in einem weiteren Schritt, liebevolle Wünsche dich selbst oder andere zu formulieren. Sei dabei so konkret wie möglich und beginne mit „Ich wünsche mir...“ und nicht mit „Du sollst/musst/müsstest...“

5

Was sollte ich bei einer GfK Übung beachten?

1. Vermeide jegliche Form von „sein“, z.B. „Ich bin so und so...“. Solche Formulierungen stärken die innere Stimme, die wir ja gerade auf ihren Platz zurückverweisen wollen.
2. Sage stattdessen: „In mir ich sehr viel Wut“, oder „Meine (innere Stimme) Wut ist gerade sehr laut“. Das hilft, etwas Abstand zu nehmen und schon ein wenig nüchterner auf die eigenen Gefühle zu schauen.
3. Sei ehrlich zu dir selbst! Es bringt nichts, sich selbst zu belügen. Dein innere:r Kritiker:in wird davon unbeeindruckt sein. Sei mutig und sprich aus, was dich bewegt, auch wenn sich das im ersten Moment peinlich oder schamhaft anfühlt. Keine Angst, niemand wird diese Übung sehen.

Interesse an GfK gewonnen?
Dann hör doch auch mal in diesen Podcast, zum Thema Selbstkritik, hinein





„Personen, die zu extremer Selbstkritik neigen, haben eine kritische Stimme in sich, der sie sich ständig ausgeliefert und unterlegen fühlen“

Wie wird extreme Selbstkritik erlebt?

- Die innere kritische Stimme beschimpft und wertet sehr stark ab.
- Trauer und Scham über das eigene „Fehlverhalten“ sind meist unverhältnismäßig groß.
- Positive Seiten an sich werden kaum oder nicht wahrgenommen.
- Die Angst vor Kritik und Bedrohungen ist groß und ständig da.
- Sowohl die innere Gefühlswelt, als auch die äußere Welt wird als bedrohlich wahrgenommen.
- Mitgefühl von anderen ist unangenehm und wird abgelehnt.

Info:

Starke Selbstkritik spielt bei vielen **psychischen Störungen** eine Rolle.

Dazu gehören Depressionen, Essstörungen, soziale Phobien und Persönlichkeitsstörungen.

Die **Compassion-Focused-Therapy** nach Paul Gilbert gehört zu den bekanntesten Therapieansätzen, um Selbstkritik entgegenzuwirken.

Dabei wird, zum Beispiel, eine **selbstmitfühlende Haltung** sich selbst gegenüber erlernt.

Wo kann ich mir Rat holen?

Sozialpsychiatrischer
Notdienst/PSD: 01 31330

Telefonseelsorge: 142

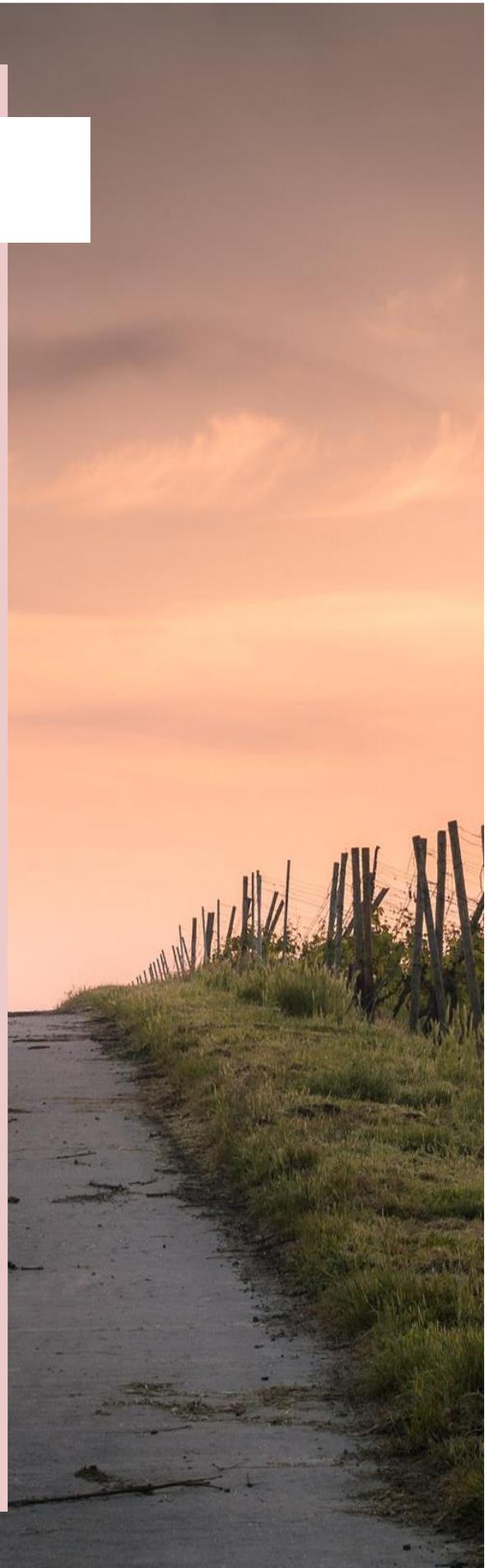
Rat auf Draht (Kinder &
Jugendliche): 147

Fallbeispiel:

Klara wusste, dass ihre Mutter hohe Anforderungen an sie stellte. Sie wollte, dass ihre Tochter ein erfolgreiches und besonderes Leben führte. Dabei vermittelte sie Klara eine sehr leistungsbezogene Haltung zum Leben. Diese versuchte durch eine selbstkritische Haltung hart daran zu arbeiten diesem Bild zu entsprechen. Allerdings bemerkte sie immer wieder, dass sie diesen hohen Standards nicht gerecht wurde, was sie zunehmend deprimierte. Ihre Selbstkritik verstärkte sich und ihr Zustand machte ihr immer mehr Angst. Klaras „innerer Kritiker“ wurde stärker und verletzender. Die Stimme sagte ihr, es wäre besser, sie wäre tot, denn sie sei eine reine Platzverschwendung. Sie hatte Fantasien sich selbst zu verletzen und zu schneiden. Sie stellte sich dabei vor, dass ihr Blut vollkommen schwarz wäre und all ihre Schlechtheit aus ihr herausfließen würde. Während sie einerseits diesen Selbsthass los werden wollte, wollte sie ihn gleichzeitig aufrechterhalten. Sie fand, dass er sie besser und liebenswerter machte. Klara hatte nie gelernt auf mitfühlende Weise mit sich umzugehen und sich zu trösten, wenn sie sich inkompetent und traurig fühlte. Sie „hasste“ es sich schwach, depressiv und verletzlich zu fühlen.

Das Erlernen einer selbstmitfühlenden Haltung, einer mildereren Selbstbewertung und dem Zulassenkönnen negativer Gefühle trug stark zu Klaras Genesung bei. Sie hatte gelernt, sich auf ihre Stärken zu konzentrieren und weniger in Schwarz und Weiß zu denken.

Quelle: Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31–50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>



Es ist ganz normal, manchmal unzufrieden mit sich selbst zu sein und eine kritische innere Stimme zu haben. Wichtig ist es, WIE du mit dieser Stimme umgehst. Hier findest du ein paar Tipps und eine Übung für mehr Selbstmitgefühl:

So zähmst du deine kritische innere Stimme:

1. Mache dir bewusst, dass eine kritische Stimme da ist. Du *bist* aber *nicht* die kritische Stimme.
2. Versuche bewusst auf eine freundliche, wohlwollende innere Stimme umzuschalten.
3. Übe konstruktive Kritik an konkreten Verhaltensweisen, nicht an deiner ganzen Person.
4. Das Gehirn erinnert sich leichter an negative Ereignisse. Sei dir bewusst, dass deine Wahrnehmung nicht mit der Realität übereinstimmen muss.
5. Setze dir realistische Ziele und feiere deine Erfolge.



Übung - Sei deine eigene beste Freundin/dein eigener bester Freund:

1. Stelle dir eine Situation vor, in der du etwas nicht so hinbekommen hast, wie du wolltest und bei der du danach sehr selbstkritisch und abwertend über dich nachgedacht hast. Was hast du zu dir selbst gesagt?
2. Jetzt stelle dir vor, eine sehr gut befreundete Person kommt zu dir und erzählt dir eine ähnliche Situation. Was würdest du ihr sagen? Was würdest du sagen, um sie zu trösten? Wie würde deine Stimme dabei klingen? Stelle dir die Worte genau vor, die du dem Freund/der Freundin sagen würdest!

Ist dir aufgefallen, dass du mitfühlender zu der befreundeten Person gesprochen hast als zu dir selbst? Du verdienst es, dass du dich genauso gut behandelst wie deine Freund*innen!