



*„Echt jetzt? Das war ja wieder klar! Was hast du dir eigentlich dabei gedacht? Wie konntest du so dumm sein? Kein Wunder, dass du nie vorankommst. Du bist einfach nicht gut genug. Streng dich gefälliger an!“*



Hallo {{ contact.VORNAME }},

Kennst du diese Stimme? Diesen schneidenden Tonfall, diese gnadenlose Strenge? Dein **Innerer Kritiker** weiß immer genau, wo du vermeintlich versagt hast. Er ist laut, hartnäckig und oft unerbittlich. Doch so zerstörerisch er auch klingt – er hat eine tief verwurzelte Absicht: Er will dich schützen.

## Warum gibt es den Inneren Kritiker?

Der Innere Kritiker ist nicht dein Feind, sondern ein übervorsichtiger Wächter. Meist entsteht er in der Kindheit, wenn wir lernen, dass Fehler Konsequenzen haben: Kritik, Ablehnung, Scham. Also übernimmt er eine Aufgabe: Er kritisiert dich, bevor es andere tun können, damit du dich anpasst, Fehler vermeidest und nicht verletzt wirst. Doch während er dich früher vielleicht vor Strafen oder Enttäuschungen bewahrt hat, kann er heute zur Dauerbelastung für Körper und Geist werden.

## Die Auswirkungen auf deine Gesundheit

Ein übermächtiger Innerer Kritiker kann enormen Stress erzeugen. Chronische Selbstkritik hält dein Nervensystem im Alarmzustand, erhöht Cortisolwerte und trägt zu **Schlafproblemen, Ängsten** und

**Erschöpfung** bei. Langfristig kann das zu **Burnout, depressiven Verstimmungen** oder **psychosomatischen Beschwerden** führen. Dein Körper hört, wie du mit dir sprichst – und reagiert darauf.

## **Vom Feind zum Helfer - Wie du den Inneren Kritiker transformierst**

Der Schlüssel liegt nicht darin, ihn zu bekämpfen oder zum Schweigen zu bringen, sondern ihn neu zu verstehen. Statt ihn zu unterdrücken, können wir mit ihm in einen liebevollen Dialog treten.

Das bedeutet:

- Seine Angst erkennen: Wovor möchte er dich schützen?
- Ihm eine neue Rolle geben: Wie könnte er dich ermutigen statt kritisieren?
- Mit Mitgefühl begegnen: Stell dir vor, er wäre ein ängstliches Kind. Wie würdest du mit ihm sprechen?

## **Übung: Der sanfte Dialog mit deinem Inneren Kritiker**

1. Nimm dir einen ruhigen Moment und schließe die Augen.
2. Höre bewusst in dich hinein und lade deinen Inneren Kritiker ein, sich zu zeigen.
3. Frage ihn: „Was willst du mir eigentlich Gutes tun?“ – und lausche der Antwort.
4. Antworte mit Mitgefühl: „Ich weiß, dass du mich schützen willst. Aber wir können es auch anders versuchen.“
5. Schreibe die Erkenntnisse auf – oft zeigt sich eine neue, freundlichere innere Stimme.

Mit dieser Übung kannst du deinen Inneren Kritiker von einem strengen Richter in einen hilfreichen Mentor verwandeln. In der nächsten Ausgabe geht es um einen weiteren starken Anteil: den Inneren Antreiber – die Stimme, die dich immer schneller, besser, perfekter machen will.

Bis dahin sei liebevoll mit dir! ❤️

Mit herzlichen Grüßen,  
Magdalena

Follow Me:



Dr. Magdalena Mischkounig  
3204 Kirchberg an der Pielach

Tel: +43 650 6200581

Mail: [kontakt@meet-greetmischkounig.com](mailto:kontakt@meet-greetmischkounig.com)

If you no longer wish to receive this newsletter,  
[click here to unsubscribe.](#)