

Auf einen Blick

Über die Autorin	7
Einführung	19
Teil I: Den inneren Kritiker kennenlernen – die Grundlagen	25
Kapitel 1: Das innere Team der Persönlichkeitsanteile	27
Kapitel 2: Umgang mit dem inneren Kritiker	47
Kapitel 3: Der innere Kritiker als Freund	61
Teil II: Den inneren Kritiker in Alltag und Privatleben bändigen	73
Kapitel 4: Wertschätzender Umgang mit sich selbst	75
Kapitel 5: Die Bedeutung der Intuition	89
Kapitel 6: Der Körper und der innere Kritiker	103
Kapitel 7: Immer wieder neu anfangen	119
Teil III: Den inneren Kritiker im Berufsleben zähmen	137
Kapitel 8: Das Arbeitsumfeld hinterfragen.....	139
Kapitel 9: Abschied vom Perfektionismus	157
Kapitel 10: Weniger Stress durch besseres Selbstmanagement	167
Teil IV: Die persönliche Erfolgsformel finden	187
Kapitel 11: Freude an der Veränderung	189
Kapitel 12: Die Komfortzone verlassen.....	203
Kapitel 13: Kinder stark und selbstbewusst machen	219
Kapitel 14: Das 100-Tage-Programm.....	235

10 Auf einen Blick

Teil V: Der Top-Ten-Teil.....	253
Kapitel 15: Zehn Fakten über den inneren Kritiker.....	255
Kapitel 16: Zehn Übungen für die Selbstfürsorge.....	265
Kapitel 17: Zehn Tipps für die Alltagsveränderung.....	277
Kapitel 18: Zehn Hinweise für die Kindererziehung	287
Stichwortverzeichnis	293

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Widmung der Autorin	7
Danksagung der Autorin.....	7
Einführung.....	19
Über dieses Buch.....	19
Konventionen in diesem Buch.....	19
Was Sie nicht lesen müssen.....	20
Törichte Annahmen über den Leser.....	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	20
Teil I: Den inneren Kritiker kennenlernen – die Grundlagen	21
Teil II: Den inneren Kritiker in Alltag und Privatleben bändigen	21
Teil III: Den inneren Kritiker im Berufsleben zähmen....	21
Teil IV: Die persönliche Erfolgsformel finden.....	22
Teil V: Der Top-Ten-Teil	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	22
Wie es weitergeht	23
TEIL I DEN INNEREN KRITIKER KENNENLERNEN – DIE GRUNDLAGEN	25
Kapitel 1 Das innere Team der Persönlichkeitsanteile.....	27
Sich selbst besser kennenlernen.....	28
Die eigene Prägung erkennen	29
Unterschiedliche Anteile identifizieren.....	30
Die Aufmerksamkeit nach innen lenken.....	32
Die Bedeutung des inneren Kritikers	33
Bedürfnisorientierte Persönlichkeitsentwicklung	34
Ziele und Prioritäten benennen.....	36
Die Rolle der Herkunftsfamilie	38
Mit dem inneren Kritiker ins Gespräch kommen	39
Den Selbstwert stärken.....	41
Die Lebensfreude erhöhen.....	43
Die Entscheidungsfreiheit vergrößern	44

12 Inhaltsverzeichnis

Kapitel 2		
Umgang mit dem inneren Kritiker		47
Innere Dialoge führen.....	47	
Den Kritiker direkt ansprechen	49	
Funktionale Persönlichkeitsanteile aktivieren.....	50	
Akzeptanz für die Individualität	51	
Wohlwollender Umgang mit sich selbst.....	52	
Die Absicht des Kritikers verstehen.....	53	
Die innere Kritik modifizieren.....	55	
Den richtigen Ton treffen.....	56	
Bewertungsmaßstäbe hinterfragen	57	
Ressourcen fördern, Stärken ausbauen.....	59	
Kapitel 3		
Der innere Kritiker als Freund		61
Die Stimme der Eltern erkennen.....	61	
Das Wertesystem reflektieren	62	
Die Rolle des Bindungsstils.....	64	
Ängste und Zweifel überwinden	65	
Wege aus der Angst.....	66	
Zweifel reflektieren und überwinden	67	
Die eigene Stimme erheben.....	68	
Freundschaft mit dem inneren Kritiker schließen.....	69	
Entscheidung für Wohlwollen	70	
TEIL II		
DEN INNEREN KRITIKER IN ALLTAG		
UND PRIVATLEBEN BÄNDIGEN.....		73
Kapitel 4		
Wertschätzender Umgang mit sich selbst.....		75
Den Selbstwert stärken.....	75	
Selbstliebe und Selbstfürsorge	77	
Den Tag positiv beginnen	78	
Innere Gelassenheit lernen	79	
Bodenhaftung behalten	81	
Individuelle Stärken entwickeln.....	82	
Ziele setzen und erreichen.....	84	
Der innere Schweinehund	85	
Innere Anteile integrieren.....	87	
Kapitel 5		
Die Bedeutung der Intuition.....		89
Das Bauchgefühl wahrnehmen.....	89	

Situationen positiv beeinflussen	91
Intuition und innere Kritik.....	93
Emotionale Kompetenz einüben.....	94
Mehr Raum für Optimismus.....	95
Ihr tägliches Erfolgsprogramm.....	97
Gemeinsam geht es leichter	98
Freude an Veränderung	99
Den Horizont erweitern.....	101
Kapitel 6	
Der Körper und der innere Kritiker.....	103
Die Prägung des Körperbilds.....	104
Die Spuren verschiedener Einflüsse erkennen	105
Regelmäßiger Realitätscheck	107
Übergewicht reduzieren.....	108
Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch ins	
Lot bringen	109
Die Essgewohnheiten bewusst verändern.....	111
Attraktiv und gesund durch Sport.....	112
Die passende Sportart finden	114
Bewegung in den Alltag einbauen.....	116
Kapitel 7	
Immer wieder neu anfangen.....	119
Lösungsorientierung statt Problemtrace.....	119
Auf die Lösung konzentrieren	120
Mit Krisen zureckkommen	122
Der Weg aus der Krise.....	124
Aus Niederlagen lernen	126
Ehrlich mit sich sein	127
Der innere Kritiker und die Fehlerkultur.....	129
Die innere Widerstandskraft aktiv stärken	130
Das soziale Netzwerk ausbauen	132
Zusammen geht es leichter	134
TEIL III	
DEN INNEREN KRITIKER IM BERUFSLEBEN	
ZÄHMEN	137
Kapitel 8	
Das Arbeitsumfeld hinterfragen.....	139
Das richtige Arbeitsumfeld finden	139
Die Arbeitszufriedenheit erhöhen.....	141
Innere Ausgeglichenheit statt innerer Kritik	143
Zeit- und Energiefresser identifizieren.....	145

14 Inhaltsverzeichnis

Umgang mit äußerem Hemmnissen und blindem Flecken.....	147
Aufgaben nach Dringlichkeit und Bedeutung unterscheiden.....	149
Erfolge feiern	150
Sich und andere motivieren.....	152
Überzeugen und begeistern.....	155
Kapitel 9 Abschied vom Perfektionismus.....	157
Selbstwertgefühl durch Leistung.....	157
Wenn Eltern zu hohe Ansprüche stellen.....	158
Versagensängste regulieren.....	160
Authentisch statt perfekt	161
Die Selbstakzeptanz stärken.....	162
Innere Freiheit gewinnen	164
Fragebogen: Wie perfektionistisch sind Sie?.....	165
Kapitel 10 Weniger Stress durch besseres Selbstmanagement.....	167
Anspannung und Entspannung ausbalancieren.....	168
Antreiber identifizieren.....	170
Destruktive Gedankenkreise durchbrechen	172
Übungen gegen Stress am Arbeitsplatz.....	174
Achtsamkeitsbasierte Stressverringerung	176
Die Perspektive wechseln	177
Bewusst das Tempo drosseln.....	178
Zauberwort und sicherer Ort	179
Mittagsschlaf oder Powernap.....	181
Progressive Muskelentspannung im Sitzen	182
Übersprunghandlungen bewusst einsetzen	183
Die Arbeit-Freizeit-Bilanz verbessern	184
TEIL IV DIE PERSÖNLICHE ERFOLGSFORMEL FINDEN.....	187
Kapitel 11 Freude an der Veränderung.....	189
Die Kraft kommt von innen	190
Selbst- und Fremdwahrnehmung abgleichen	191
Innere Kraft auch in schwierigen Situationen	192
An sich selbst glauben	194
Umgang mit Kritik und Kränkung	196
Das Netzwerk pflegen	197

In Bewegung bleiben.....	199
Handeln ist der Königsweg.....	200
Der Lohn der Veränderung.....	201
Kapitel 12 Die Komfortzone verlassen.....	203
Komfort vermittelt Sicherheit	204
Positiv denken	205
Bequemlichkeit überwinden	207
Widrige Umstände ignorieren oder ändern	208
Äußere Kränkungen einordnen.....	210
Innere Kränkungen abbauen	211
Verantwortung für die eigenen Entscheidungen	213
Einschränkungen überwinden	214
Selbstvertrauen und Charisma	216
Kapitel 13 Kinder stark und selbstbewusst machen.....	219
Kinder fördern und fordern.....	219
Der innere Kritiker bei Kindern	220
Die Sozialkompetenz unterstützen	221
Säuglinge und Kleinkinder: Spielerisch lernen	222
Frühkindliche Förderung.....	224
Kleinkinder ermutigen.....	225
Mittlere und späte Kindheit: Hinaus ins Leben.....	226
Behutsame Loslösung vom Elternhaus	227
Die Selbstständigkeit fördern.....	227
Pubertät: Grenzen respektieren	228
Selbstbestimmt leben lernen.....	228
Frustration aushalten üben	229
Kinder können mehr.....	230
Innere Stärke fördern	231
Begabungen erkennen und stärken	232
Leistungsfähigkeit unterstützen	233
Kapitel 14 Das 100-Tage-Programm.....	235
Den inneren Kritiker bebildern	235
Tag 1 bis 10: Fotos sichten	236
Tag 11 bis 20: Eine Collage gestalten	238
Tag 21 bis 30: Glaubenssätze zuordnen.....	239
Den inneren Kritiker verstehen.....	241
Tag 31 bis 40: Ins Gespräch kommen.....	242
Tag 41 bis 50: Überzeugungen hinterfragen	244
Tag 51 bis 60: Ein Wunschbild entwerfen.....	246

16 Inhaltsverzeichnis

Den inneren Kritiker entmachten	247
Tag 61 bis 80: Konstruktiver innerer Dialog	249
Tag 81 bis 100: Selbstfürsorgliche Routinen einüben.	250
TEIL V DER TOP-TEN-TEIL	253
Kapitel 15 Zehn Fakten über den inneren Kritiker.....	255
Der innere Kritiker will helfen	255
Der innere Kritiker ist Teil des inneren Teams	256
Jeder innere Kritiker ist einzigartig - wie der Mensch	257
Selbstakzeptanz kann man üben	258
Fehlertoleranz macht stark	259
Perfektion ist langweilig	260
Innere Motivation befreit	260
Konstruktiver innerer Dialog macht souverän	261
Je stabiler der Selbstwert, desto ruhiger der innere Kritiker	262
Authentizität senkt die innere Kritik	263
Kapitel 16 Zehn Übungen für die Selbstfürsorge.....	265
Eigene Bedürfnisse achtsam benennen.....	265
Sich selbst annehmen.....	267
Gelassen mit Konflikten umgehen	267
Mehr Gelassenheit, weniger Stress.....	268
Den Blick nach innen lenken	269
Herausfinden, was Sie gerade brauchen	270
Am Ende wird alles gut	271
Geht nicht gibt's nicht	272
Nicht reden, sondern tun	273
Jeden Tag eine gute Tat.	274
Kapitel 17 Zehn Tipps für die Alltagsveränderung	277
Klare Ziele formulieren	277
Sinnvolle Dinge tun	278
Kleine und große Belohnungen.....	279
Für Entspannung sorgen	280
Eins nach dem anderen erledigen	281

Problemlösefähigkeiten trainieren	282
Gesund leben	282
Optimistisch nach vorn schauen	284
Ballast abwerfen	284
Geduld mit sich haben	285
Kapitel 18	
Zehn Hinweise für die Kindererziehung	287
Der sichere Ort	288
Das Schlimmste ist gar nicht so schlimm	288
Was ich schon alles kann	289
Jeden Tag eine gute Tat	289
Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt	289
Ich bin nicht allein	290
Das Leben ist schön	290
Ich bin mutig und neugierig	291
Viele schöne kleine Dinge	291
Was die anderen denken	292
Stichwortverzeichnis	293