

# Auf einen Blick

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

**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

<b>Über die Autorin.....</b>	<b>7</b>
Widmung der Autorin .....	7
Danksagung der Autorin.....	7
<b>Einführung.....</b>	<b>19</b>
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
 <b>TEIL I</b>	
<b>DEN INNEREN KRITIKER KENNENLERNEN –</b>	
<b>DIE GRUNDLAGEN .....</b>	<b>25</b>
 <b>Kapitel 1</b>	
<b>Das innere Team der Persönlichkeitsanteile.....</b>	<b>27</b>
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

<b>Kapitel 2</b>	
<b>Umgang mit dem inneren Kritiker .....</b>	<b>47</b>
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
 <b>Kapitel 3</b>	
<b>Der innere Kritiker als Freund .....</b>	<b>61</b>
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 Wohlfühlen .....	70
 <b>TEIL II</b>	
<b>DEN INNEREN KRITIKER IN ALLTAG</b>	
<b>UND PRIVATLEBEN BÄNDIGEN.....</b>	<b>73</b>
 <b>Kapitel 4</b>	
<b>Wertschätzender Umgang mit sich selbst.....</b>	<b>75</b>
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
 <b>Kapitel 5</b>	
<b>Die Bedeutung der Intuition.....</b>	<b>89</b>
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 Problemtrance. ....	119
Auf die Lösung konzentrieren .....	120
Mit Krisen zurechtkommen .....	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

Umgang mit äußeren Hemmnissen und blinden Flecken. ....	147
Aufgaben nach Dringlichkeit und Bedeutung unterscheiden. ....	149
Erfolge feiern ....	150
Sich und andere motivieren ....	152
Überzeugen und begeistern. ....	155

<b>Kapitel 9</b>	
<b>Abschied vom Perfektionismus. ....</b>	<b>157</b>
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

<b>Kapitel 10</b>	
<b>Weniger Stress durch besseres Selbstmanagement. ....</b>	<b>167</b>
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

<b>TEIL IV</b>	
<b>DIE PERSÖNLICHE ERFOLGSFORMEL FINDEN. ....</b>	<b>187</b>

<b>Kapitel 11</b>	
<b>Freude an der Veränderung. ....</b>	<b>189</b>
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
<b>Kapitel 12</b>	
<b>Die Komfortzone verlassen. ....</b>	<b>203</b>
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
<b>Kapitel 13</b>	
<b>Kinder stark und selbstbewusst machen. ....</b>	<b>219</b>
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
<b>Kapitel 14</b>	
<b>Das 100-Tage-Programm. ....</b>	<b>235</b>
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

Den inneren Kritiker entmachten . . . . .	247
Tag 61 bis 80: Konstruktiver innerer Dialog . . . . .	249
Tag 81 bis 100: Selbstfürsorgliche Routinen einüben. . . . .	250
<b>TEIL V</b>	
<b>DER TOP-TEN-TEIL . . . . .</b>	<b>253</b>
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Zehn Fakten über den inneren Kritiker . . . . .</b>	<b>255</b>
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
<b>Kapitel 16</b>	
<b>Zehn Übungen für die Selbstfürsorge . . . . .</b>	<b>265</b>
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
<b>Kapitel 17</b>	
<b>Zehn Tipps für die Alltagsveränderung . . . . .</b>	<b>277</b>
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**