

Herzlich willkommen!

---

zum Workshop:

**Auch Psychotherapeuten haben einen inneren Kritiker:  
Du bist nicht gut genug! Der innere Kritiker von  
Psychotherapeuten. Ein lösungsorientierter Workshop.**

Teile Therapie Tagung 2018

Heidelberg - 03.11.2018

# Rahmenbedingungen

---

- Vorstellung & Zeitrahmen
- Abmachungen der Gruppe
- Möglichkeiten und Grenzen des Workshops

# Inhalte

---

1. Vorstellung des inneren Kritikers von Psychotherapeuten & seiner typischen Aussagen
2. Modellrollenspiel mit Stühlechnik und Einzeltrance
3. Übung: „Die 3 Chöre“
  - ➔ Vermittlung einer Haltung in der Arbeit mit dem eigenen inneren Kritiker

# Zeitrahmen

---

4. Vorstellung eines liebevollen inneren Begleiters in Gruppentrance
5. Anerkennungsübung

# Typische Kritikersätze bei Psychotherapeuten

---

## Beruflich:

- „Deine Arbeit ist einfach nicht gut genug.“
- „Du machst dir doch was vor.“
- „Deine Kollegin/Dein Kollege hat es voll drauf.....im Gegensatz zu Dir!“

# Typische Kritikersätze bei Psychotherapeuten

---

- „Du machst zu wenig in den Sitzungen, du musst aktiver werden!“
- „Du kennst zu wenig Theorie! Du liest zu wenig!“
- Du musst dich noch mehr fortbilden, noch eine Weiterbildung machen.“

# Typische Kritikersätze bei Psychotherapeuten

---

- „Du musst dem Patienten helfen, du bist sein letzter Strohalm.“
- „Du bist ein Blender.“
- „Du kommst nie an die Koryphäen ran.“
- „Der arme Patient, dass der bei dir gelandet ist....“

# Typische Kritikersätze bei Psychotherapeuten

---

- „Alle Patienten müssen dich mögen!“
- „Du darfst keine Therapie von dir aus beenden.“



# Typische Kritikersätze bei Psychotherapeuten

---

## Häufige Themen:

- eine besserer Freund/in sein
- eine besserer Partner/in sein
- eine bessere Tochter/ein besserer Sohn sein
- eine bessere Mutter/ein besserer Vater sein

Spezifiziert scheint es bei vielen Kollegen da auch um das mit dem Beruf verwandte Thema des „sich Kümmerns“ zu gehen.....

# Typische Kritikersätze bei Psychotherapeuten

---

 also sich besser um Familienangehörige kümmern

- „Kümmere dich mehr um deinen Mann, der macht alles für dich.“ (O-Ton)
- „Du musst dich häufiger melden, anrufen, die Freundschaft pflegen.“
- „Du bist eine schlechte Zuhörerin, zu ungeduldig mit den Kindern.“
- „Du arbeitest zu viel.“
- „Du bist beziehungsunfähig.“
- „Du kümmerst dich zu wenig um dein Kind.“

# Typische Kritikersätze bei Psychotherapeuten

---

Und auch die Sorge, einen Verlust an

Beziehung(en) beziehungsweise Ausgrenzung zu erfahren:

- „Wenn du dich mehr abgrenzt würden die Leute (privat) aufhören dich zu mögen.“
- „Du bist egoistisch.“
- „Du müsstest mehr Lust auf Sex haben.“
- „Fall nicht unangenehm auf.“
- „Du bist faul.“
- „Du bist immer schlecht strukturiert und organisiert.“

# Typische Kritikersätze bei Psychotherapeuten

---

Besonders listig auch dieses Beispiel:

- „Stell dich hinten an - sei aber die Erste.“

oder auch:

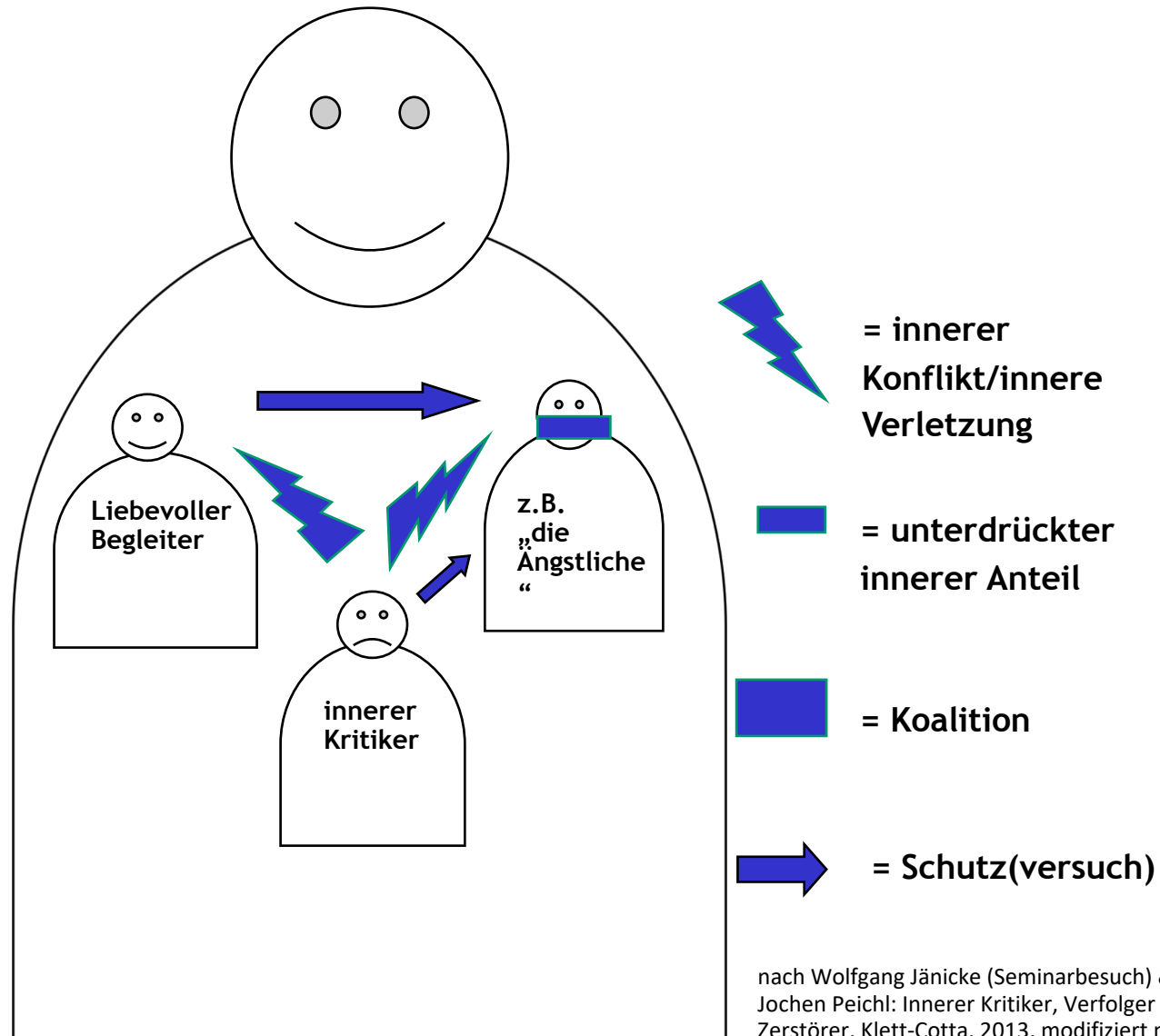
- „Du musst für alles Verständnis haben.“
- „Du musst das (alles) aushalten.“
- „Du störst.“
- „Du bist ein Versager.“

# Werkzeuge in der Arbeit mit dem inneren Kritiker

---

- Visualisierung des Inneren Geschehens

# Ein beispielhaftes Modell innerer Anteile



nach Wolfgang Jänicke (Seminarbesuch) & Jochen Peichl: Innerer Kritiker, Verfolger und Zerstörer, Klett-Cotta, 2013, modifiziert nach Boris Pigorsch

# Wichtige Unterschiede

---

1. Introjektion *ohne* Introjektbildung  
(adaptive Introjektion), „Stimme des Gewissens“
2. Introjektion *mit* Introjektbildung  
(maladaptive Introjektion)
  - a) Innerer Kritiker
  - b) Innerer Verfolger
  - c) Innerer Zerstörer / Täterintrojekt

# Seminarinhalt

---

- im Seminar Schwerpunkt auf dem inneren Kritiker & die therapeutische Arbeit mit dem **Introjekt des Inneren Kritikers**, beziehungsweise,

*falls eine Identifizierung mit den Einstellungen & Werten des Objekts vorliegt,*

**diesem Ego-State!**

nach Peichl (2013)



# Einige Definitionen nach Peichl (2013)

---

- Introjektion: „Introjektion meint das Annehmen derjenigen Rolle, die dem Kind im realen Beziehungskontext von den Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen angetragen wurden.“  
(aus z.B.: „Du bist schlecht!“ wird „Ich bin schlecht!“)
- Introjekt: „...das Introjekt ist so eher ein Beifahrer, der einem entweder freundlich oder unfreundlich erzählt, was man tun soll.“

# Entwicklung & Funktion des inneren Kritikers

---

„Einen Kritiker im Inneren aufzubauen, steht als Lösungsversuch für berechtigte und anererkennungswerte Wünsche und Sehnsüchte des Kindes - letztlich für den Wunsch, geliebt, geschützt und bestätigt zu werden.“

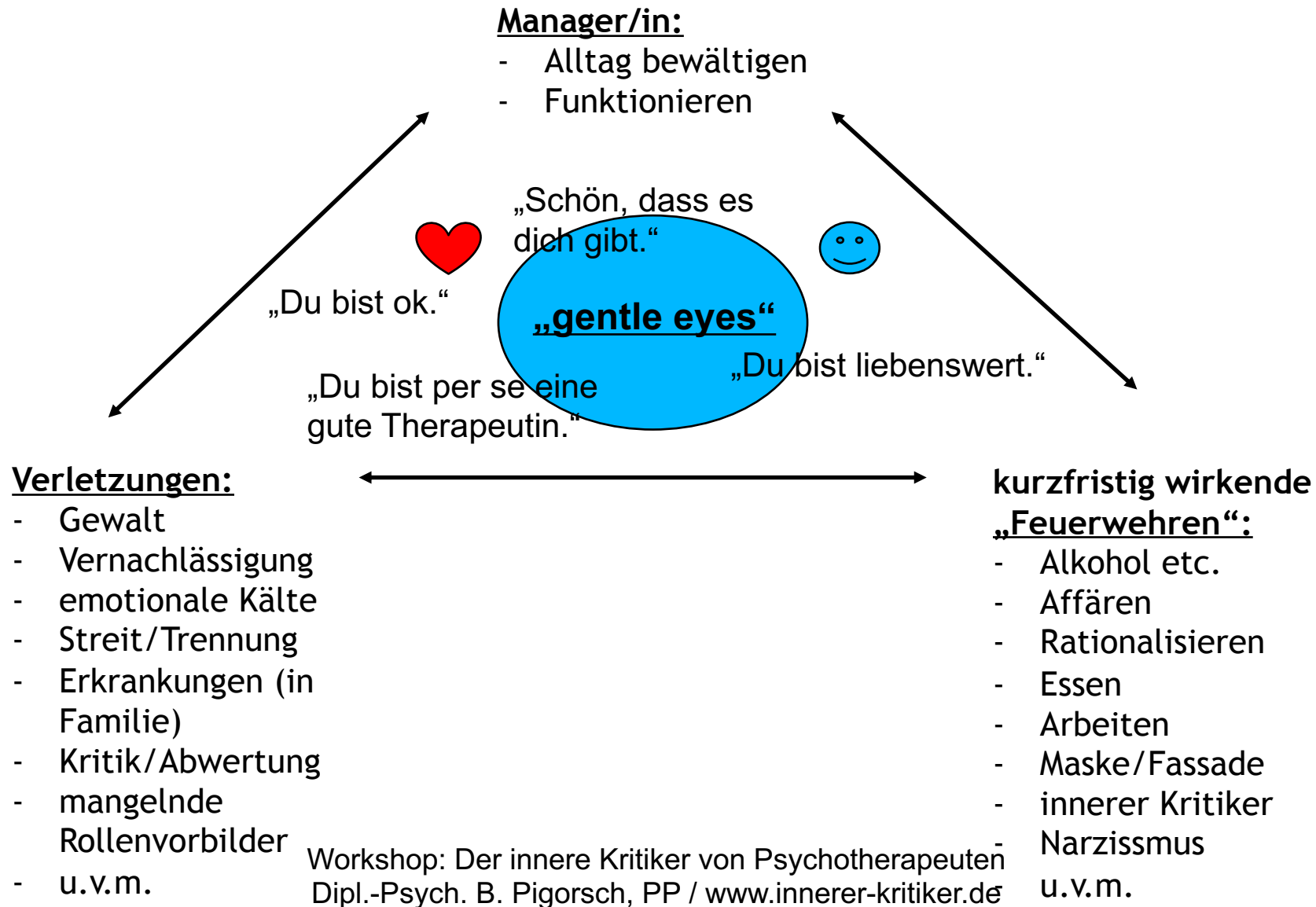
(Peichl, Jochen (2014): *Rote Karte für den inneren Kritiker. Wie aus dem ewigen Miesmacher ein Verbündeter wird* (S. 72), München: Kösel)

---

„Kinder kooperieren in gleichem Umfang mit konstruktiven wie destruktiven Prozessen in der Familie, weil ihre Psyche zu einer Unterscheidung nicht in der Lage ist.

Im Zuge der Entwicklung ihres Bewusstseins, ihrer Sprache und Werte können sie sich zwar intellektuell und moralisch vom destruktiven Verhalten ihrer Eltern abgrenzen, doch „subkutan“ wirkt es weiter, da es längst zum Teil der Persönlichkeit geworden ist.“ (Juul, 2018, S.208-209)

# Das „gentle-eyes“-Modell, ursprünglich nach Dr. R. Schwartz (Internal Family Systems), adaptiert von A.F. Kockum



# Mögliche Ziele & Werkzeuge für Euch

---

- Bewusstsein für den eigenen inneren Kritiker und seine Entstehungsgeschichte erlangen (Visualisierung)
- Funktionen (Lösungsversuche) Eures inneren Kritikers herausarbeiten
- negative Konsequenzen klar benennen

# Therapeutische Haltung gegenüber dem iK

---

- hilfreiche therapeutische Haltung:
  - annehmend
  - respektvoll
  - interessiert
  - wohlwollend
  - Mitgefühl vermittelnd, freundlich, geduldig
  - Widerstand als Mangel des therapeutischen Angebotes (nicht als Defizit des Patienten) sehen

# Mögliche Ziele & Werkzeuge für Euch

---

- Distanz zu diesem Inneren Anteil entwickeln + Haltung „...ist auch nur ein Teil von mir...“
- inneren Dialog mit dem Inneren Kritiker beginnen und (geduldige) Entwicklung eines wohlwollenden, liebevollen Gegenpols

# Werkzeuge in der Arbeit mit dem Inneren Kritiker

---

- **Modellrollenspiel: Dialog mit dem IK mit Stühletechnik und Einzeltrance**

angeregt durch Seminarbesuch W. Jänicke und Peichl (2013), modifiziert durch B. Pigorsch



# Werkzeuge in der Arbeit mit dem Inneren Kritiker

---

Übung: Die zwei Chöre - diesmal der Psychotherapeuten...und dazwischen das innere Kind....

**Ich bin gut genug!**



**vs.**



**Irgendwann fliege ich auf!**



# Ayya Khema (1923-1997)

---

**„So lange wir uns abhängig machen von äußeren Dingen und Umständen, können wir nie erwarten, dass innere Ruhe eintritt. Die äußeren Dinge und Umstände sind nicht dazu geschaffen, uns Ruhe zu geben. Das können wir nur selbst tun.“ (Khema, 2009, S.35)**

# Werkzeuge in der Arbeit mit dem Inneren Kritiker

---

- Der liebevolle Begleiter und weitere Innere Anteile als Gegenpol zum IK

 Gruppentrance mit Ankersetzung

angeregt durch den „Ort der Geborgenheit“ bzw. „inneren sicheren Ort“ nach M. Linehan (DBT) und Potreck-Rose & Jacob (2007), modifiziert durch B. Pigorsch

# Achtsamkeit als Selbstfürsorge

---

„Bei Tag sind wir in Eile, und sogar nachts sind wir noch in Eile. Wir verstehen nicht, innezuhalten. Dies, das Innehalten, macht in erster Linie unsere Praxis aus. Anschließend können wir uns entspannen, zur Ruhe kommen und uns sammeln. Wenn uns das gelingt, sind wir im Hier und Jetzt.“  
(Thich Nhat Hanh, 2006, S.121)

# Meine Lieblingstechnik

---

## Die Mettameditation

= Meditation der liebevollen Güte, die im buddhistischen Kontext entweder als „Metta“, oder auch als „Maitri“ bezeichnet wird (pali: mettā; sanskrit: maitrī):

„Was Maitri so einzigartig macht, ist die Tatsache, dass wir nicht versuchen ein Problem zu lösen. Wir kämpfen nicht um die Beseitigung von Schmerz oder darum, ein besserer Mensch zu werden. Tatsächlich geben wir jede Kontrolle auf und lassen Konzepte und Vorstellungen abfallen.“ (Chödrön, 2001, S.50)

# Werkzeuge in der Arbeit mit dem Inneren Kritiker

---

- ehrliche (Selbst-)Wertschätzung und Anerkennung

# Save the date

- Meine Website:  
[www.innerer-kritiker.de](http://www.innerer-kritiker.de)  
und dann noch Folgendes:
- am 13.03.2019 erscheint mein erstes  
Buch im Beltz-Verlag :

**„Der innere Kritiker von  
Psychotherapeutinnen und  
Psychotherapeuten.**

**Selbstabwertung und  
übertriebene Zweifel  
entmachten.“**



# Gedicht

---

## Ein Gedicht von V. Satir (1976)

Ich muss daran denken:

Ich bin ich,

und auf der ganzen Welt gibt es niemanden wie mich.

Ich gebe mir die Erlaubnis,

mich auf liebevolle Weise zu entdecken

und Gebrauch von meinen Möglichkeiten und Fähigkeiten zu machen.

Ich schaue mich an und sehe

ein wundervolles Instrument,

das dies vermag.

Ich liebe mich,

ich achte mich,

ich schätze mich.



Danke!! 😊

---

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit und  
Mitarbeit!! 😊

# Quellen und Literaturliste

- Brahm, A. (2011). Die Kuh, die weinte. Buddhistische Geschichten über den Weg zum Glück. München: Lotos.
- Brahm, A. (2015). Der Elefant, der das Glück vergaß. München: Lotos.
- Bucay, G. (2013). Komm, ich erzähl Dir eine Geschichte. Frankfurt: Fischer
- Chödrön, Pema (2001). Wenn alles zusammenbricht. München (Goldmann), 11. Auflage 2001.
- Hammond Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. New York City: W.W. Norton
- O'Hanlon, W. H. & Hexum, A. (2010). Milton H. Ericksons gesammelte Fälle. Stuttgart: Klett-Cotta
- Juul, J. (2018). Dein kompetentes Kind. Auf dem Weg zu einer neuen Wertegrundlage für die ganze Familie. Reinbek bei Hamburg (Rowohlt). 15. Auflage 2018.

# Quellen und Literaturliste

---

- Peichl, J. (2013): Innere Kritiker, Verfolger und Zerstörer. Ein Praxishandbuch für die Arbeit mit Täterintrojekten, Stuttgart: Klett-Cotta
- Peichl, J. (2014): Rote Karte für den inneren Kritiker. Wie aus dem ewigen Miesmacher ein Verbündeter wird, München: Kösel
- Potreck-Rose, F. & Jacob, G. (2007): Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. Stuttgart: Klett-Cotta
- Revenstorf, D. & Peter, B. (2009). Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Manual für die Praxis. Berlin: Springer-Verlag.
- Satir, V. (1976). Making Contact. Millbrae: Celestial Arts. In: Satir, V. (2011). Das Satir Modell. Paderborn: Junfermann
- Thich Nhat Hanh (2006). Über das Wesen des Glücks. Frankfurt a.M. (Fischer). 1.Auflage 2006.