



RAUS AUS DEM KOKON

Wie der innere Kritiker
deine Gedanken beeinflusst
und 3 Schritte, um das
Kritikermönster zu stoppen!

VERONIKA KRYTZNER



Hallo!

Du liest dieses Ebook entweder weil du keine Idee hast, was ein Kritikermonster ist oder weil du weißt, was ein Kritikermonster ist und willst endlich dieses Thema angehen.

Hier ist dein Kritikermonster-Crashkurs!

DEIN KRITIKERMONSTER IST DIE STIMME IN DEINEM KOPF, DIE DIR ERZÄHLT, DU BIST NICHT GUT GENUG, NICHT HÜBSCH GENUG, NICHT SCHLANK GENUG, NICHT SCHLAU GENUG UND WAS AUCH IMMER NICHT GENUG.

Wir haben alle diese Stimme und dieses Kritikermonster. Egal, wie viel du an dir arbeitest oder noch an dir arbeiten wirst, diese Stimme bleibt. Der Trick ist damit umzugehen zu lernen.

Das Kritikermonster kann variieren, es können auch verschiedene sein.

Manchmal ist es einfach entmutigend und flüstert, dass was du dir wünschst, ist zu teuer, du bist zu alt, ist zu schwierig. Anders gesagt es liefert dir Ausreden.



Es kann aber auch verletzend und gemein sein, in dem es dir erzählt du bist zu dick, zu dumm, nicht liebenswert, du verdienst keinen Erfolg oder irgendetwas anderes, was du wirklich wünschst.

Während wir uns durch diese Stimmen kämpfen und das tun, von dem das Kritikermonster uns abbringen möchte, dann hören wir diese Stimme: „Wer denkst du, bist du?“. Mit anderen Worten manchmal ist das Kritikermonster einfach ein komplettes Arschloch.

Aber! Es gibt einen Grund dafür. Das Kritikermonster macht es nicht nur aus Spaß. Es gibt einen Teil in uns, der Angst hat. Ein Teil von uns, der uns nicht bewusst ist. Der Teil, der klein spielen möchte, kein Risiko eingehen möchte, um Scheitern, Kritik, Scham, Zurückweisung und andere schmerzhafteste Emotionen zu vermeiden. Niemand mag das fühlen. Doch wenn das Kritikermonster unser Leben führen und bestimmen darf, was werden wir vermissen und verpassen?

ALLES.

Wir werden Liebe, Freude, Erfolg, Glück verpassen – wir verpassen das Leben. Bitte lass das nicht zu!

In meiner Arbeit komme ich immer wieder an diesen Punkt; Dich darin zu unterstützen, dass du gut und gut genug bist, das zu tun und zu haben, was du dir wünschst. Ich breche hier die Arbeit mit dem Kritikermonster in drei Schritte herunter. Doch um ehrlich zu sein, es ist nicht allumfassende Antwort auf deinen Kritikermonster-Kampf. Es ist ein Anfang!



SCHRITT 1: LERNE DEINE INNEREN KRITIKER KENNEN

Wenn du die kostenlose Schmetterlingsflüstern-Challenge gemacht hast, dann kennst du diesen Schritt. Es ist immer der erste Schritt. Wenn du die Art und Weise ändern möchtest, wie du mit dir selbst redest, dann ist es wichtig Augen und Ohren zu öffnen und zu sehen, was wirklich passiert.

.In welchen Bereichen bist du am härtesten zu dir selbst (Beziehung, Körper/Aussehen, Arbeit, Kindererziehung, Vergangenheit)

Was sagt dein Kritikermonster genau zu dir?

Warum zur Hölle quäle ich dich und lasse dich all die gemeinen Dinge herausfinden, die dein Kritikermonster zu dir sagt? Ganz einfach, du kannst nicht aufräumen, wenn du den Dreck nicht siehst.

Achtsamkeit und Aufmerksamkeit sind die Schlüssel, um den Kampf mit deinem Kritikermonster zu gewinnen. Deswegen möchte ich, dass ihr beiden euch gut kennenlernt.

Es ist wie eine schmutzige Küche. Wie willst du die Küche aufräumen und saubermachen, wenn das Licht aus ist? Du weißt nicht, ob das Geschirr sauber ist, du weißt nicht, wo du den Boden saugen musst und du weißt nicht, wo du die Dinge wieder an den richtigen Platz stellen kannst. Mach das Licht an und alles ist da. Ist Kücheputzen nicht ein Spaß? Für die meisten nicht (für mich auch nicht). Und auch dieser Schritt ist für die meisten kein Spaß. Aber es super wichtig, wenn du lernen möchtest wie du mit deinem Kritikermonster zurechtkommen möchtest. Mach jetzt die Aufgabe. Ich warte hier auf dich.



SCHRITT 2: ENTDECKE DIE VERBORGENEN BOTSCHAFT DEINES KRITIKERMONSTERS

Nun weißt du , was dein Kritikermonster dir erzählt. Jetzt möchte ich, dass du aus diesen Aussagen die Glaubenssätze heraussuchst. Was erzählt dir dein Kritikermonster darüber, wie groß deine Zweifel sind? Und was macht dein Kritikermonster aus deinen Zweifeln? Dass du nie einen Partner finden wirst mit all deinen Zweifeln? Dass alles in einem finanziellen Desaster enden wird? Dein Kritikermonster liebt Vergleiche mit anderen. Vielleicht denkst du: Ich werde nie so erfolgreich sein wie sie. Ihre Facebookbilder sind fantastisch. Eine durchtrainierte Figur, einen glücklichen Ehemann und Kinder. Während mein Leben feststeckt, hat Susi ihr Business aufgebaut – vielleicht kann ich in 10 Jahren ihre Preise verlangen.

Oder es ist einfach das Gefühl, dass alle anderen glücklicher und zufrieden sind, während du mit deinem Leben und den Herausforderungen kämpfst? Klingt das bekannt? Und die Frage ist, was kannst du als den Glaubenssatz für dich da herausnehmen?

„Ich werde niemals so erfolgreich sein wie sie“ darunter kann der Glaubenssatz liegen: „Ich bin nicht gut genug“ Ich bin nicht schlau genug“ „Ich verdiene es nicht“. Was ich immer und immer wieder entdecke, es ist das Gefühl oder die Überzeugung von ICH BIN NICHT GUT GENUG. (Ich habe es mir lange genug selbst erzählt). Du bist damit nicht alleine! Und das Beste daran – es gibt Hoffnung.



SCHRITT 3: FORDERE DIESE ÜBERZEUGUNGEN HERAUS

Nach der harten Arbeit der ersten beiden Schritte komme ich jetzt bestimmt nicht mit dem fluffigen Ratschlag „denk einfache positive Gedanken“ um die Ecke. Oder ich erzähle dir deine Glaubenssätze zu verändern, ist ein Kinderspiel. Oh, nein! Erstmal ich kenne niemanden, der nur mit glücklichen positiven Gedanken durch die Welt spaziert. Und ja, seine Glaubenssätze zu verändern ist möglich mit einer Menge innerer Arbeit und ständiger Übung. (Es ist eine lebenslange Übung). Doch was du tun jetzt machen kannst, ist deine Überzeugungen herauszufordern. Denn in Wahrheit basieren diese Überzeugungen nicht auf Fakten. Die Realität deines Lebens basiert allerdings darauf, wie sehr du glaubst, dass die Überzeugungen wahr sind. Wenn du wirklich glaubst, dass du nicht gut genug bist, fühlst du dich die meiste Zeit ziemlich mies und viele deine Verhaltensweisen haben dort ihren Ursprung. Wenn du zum Beispiel eine schwierige Auseinandersetzung mit deinem Partner, Freundin, Klienten hast und du dich nicht gut genug fühlst – dann kippt das Gespräch und du versuchst, es der Person recht zumachen. (zum Beispiel in dem du dich verbiegst und ihnen gibst, was sie sich wünschen, damit es nicht noch unbequemer wird/sie dich mögen/du den Frieden aufrechterhalten kannst). Vielleicht bekämpfst du Feuer mit Feuer und rastest aus. Vielleicht versuchst du die Situation zu kontrollieren und zu manipulieren, damit du dein Ziel erreichst oder du sprichst es NIE aus (beschwerst dich allerdings bei jedem, der dir zuhört) und ziehst dich zurück und fühlst dich verärgert und wütend.



Habe ich typische Situationen für dich beschrieben? Wir machen alle diese Dinge bis zu einem gewissen Grad. Ich war eine Meisterin von allen Arten. Doch was diese Verhaltensweisen gemeinsam haben, sie fühlen sich beschissen an. Es fühlt sich nicht gut an, sich für andere zu verbiegen und gefallen zu wollen. Es fühlt sich nicht gut an, sie zu manipulieren. Es fühlt sich nicht gut an, auszurasen.

Und es fühlt sich nicht gut an, sich zu isolieren und nicht darüber zu reden, was uns verärgert.

Doch warum machen wir es dann?

Wir machen es, weil wir Angst haben aus unserem Kokon zu schlüpfen, uns zeigen und gesehen zu werden in all unserer Menschlichkeit und Chaos. Weil wir nicht wissen, wie wir mutig andere Verhaltensweisen wählen. Es ist nicht dein Fehler, du hast es einfach nie anders gelernt.

Kommen wir endlich nach diesem kleinen wichtigen Exkurs zu der Übung Schau dir deine Überzeugungen an. Sitze ein wenig über ihnen, auch wenn es unbequem ist. Und frage dich:

Was wäre wenn der Gedanke nicht wahr ist?

Wenn dieser Gedanke nicht wahr ist, wie würde ich in meinem Leben anders auftreten?

Wenn dieser Gedanke nicht wahr ist, welche andere Entscheidung würde ich treffen?



Bitte mache diese Aufgabe. Du hast einige Minuten damit verbracht, alles zu lesen und vielleicht hast du ein paar Minuten mit den Schritten verbracht. Ich verspreche dir, du wirst etwas lernen, wenn du diese Schritte wiederholst und dein Leben kann sich wirklich verändern.

Wenn dir dieses Gefallen hat, gefällt dir vielleicht auch meine 5 Tages-Challenge: Schmetterlingsflüstern. Sie ist kostenlos und findet immer mal wieder statt. <http://veronikakrytzner.de/challenge/>

Neugierig auf meine andere Online -Programm? <http://veronikakrytzner.de/raus-aus-dem-kokon-kurse/>

Wenn du bereit für intensivere Arbeit bist, ich unterstütze Frauen auf ihrem Weg raus aus dem Kokon auf ganz besondere Art und Weise. Hier erfährst du mehr: <http://veronikakrytzner.de/service/>



Veronika Krytzner



Deine Kokon-Knackerin mit Herz
Ich helfe Frauen mit ihrem inneren
Kritiker zurechtzukommen, die
begrenzenden Verhaltensmuster
loszulassen und Mut zu umarmen.
Denn Mut + Selbst-Vertrauen =
Raus aus dem Kokon!

