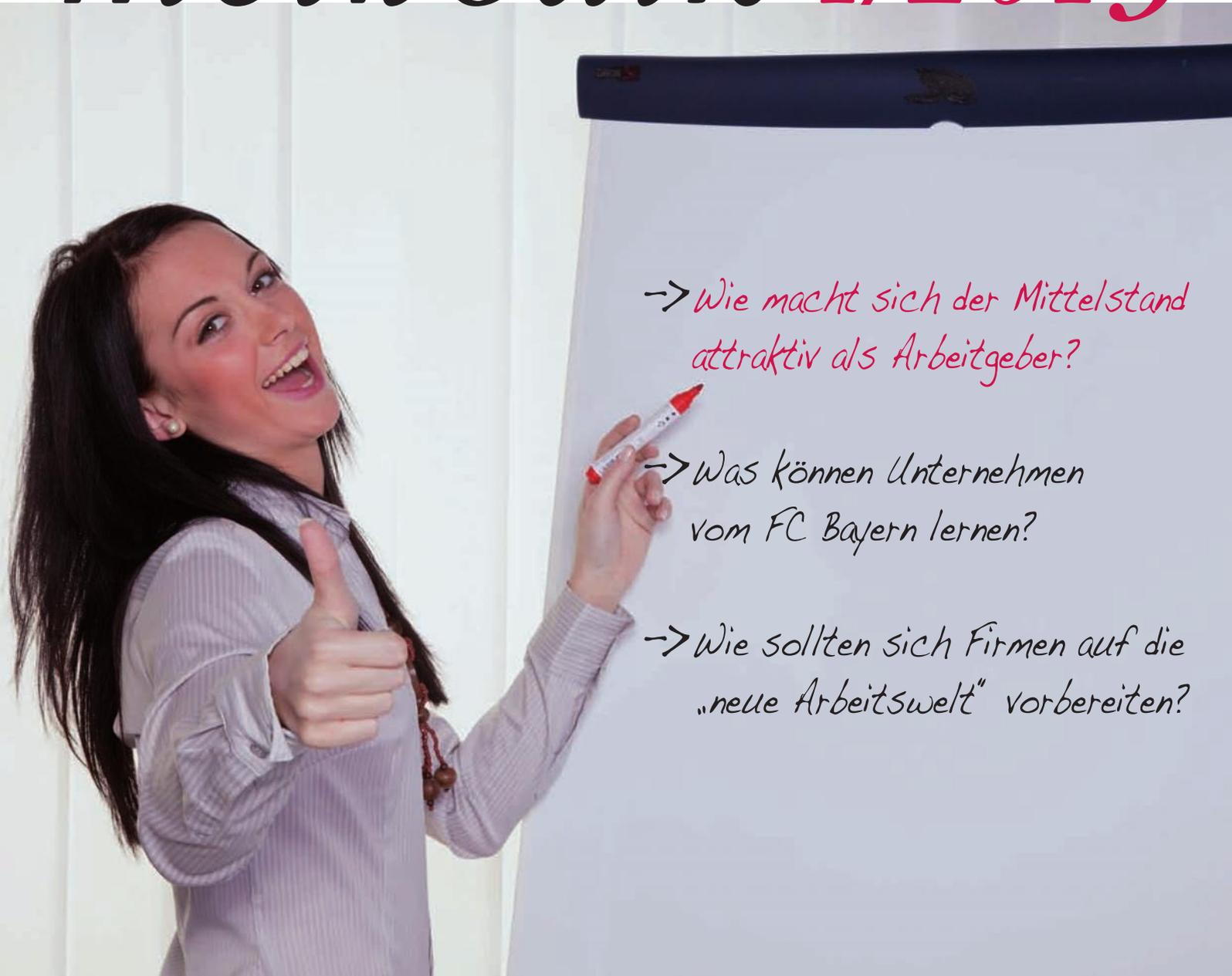


Die Zeitschrift
für mittelständische
Unternehmer und
Führungskräfte

HelfRecht
methodik 4/2013



-> *Wie macht sich der Mittelstand attraktiv als Arbeitgeber?*

-> *Was können Unternehmen vom FC Bayern lernen?*

-> *Wie sollten sich Firmen auf die „neue Arbeitswelt“ vorbereiten?*





von Claudia Hupprich

Der innere Kritiker kann eine lähmende Kraft entfalten, indem er Verunsicherung schürt, Denken blockiert, Pläne sabotiert. Wer es schafft, ihn als Unterstützer für sich zu gewinnen, tut sich im Leben leichter.

Machen Sie den Druckmacher zu Ihrem Kraftgeber

Kennen Sie die Situation, dass Sie etwas tun und dies im inneren Dialog missbilligend kommentiert wird? Oder dass Sie zwar schon seit langer Zeit eine Idee haben, diese aber nie in die Umsetzung bringen, weil eine innere Stimme Sie vor den möglichen Folgen warnt? Die Stimme gehört dem so genannten „inneren Kritiker“, der sich oft selbstständig in unser Denken und Handeln einmischt.

Die Stimme des inneren Kritikers ist nicht wahrnehmbar für andere Menschen. Man selber hört sie jedoch klar und deutlich in den unterschiedlichsten Lebenssituationen. Mal flüstert die Stimme leise, mal nimmt man sie überaus laut wahr. Sie kann klagen, abwiegeln, offensiv fordern, zuweilen sogar aggressiv sein. Sie erteilt vermeintlich wohlwollende Ratschläge oder bietet bequeme Scheinlösungen an. Oder sie ermahnt uns, was wir nicht dürfen, nicht können, nicht sollen, nicht brauchen oder unbedingt müssen.

Hierzu ein paar Beispiele: „Der geht bestimmt zur Konkurrenz“, hört man während des Verkaufsgesprächs mit einem neuen Kunden. Die Überlegung, in neue Märkte zu expandieren, wird kommentiert mit einem warnenden „das geht bestimmt schief“. Und der gerade fertig

gestellte Vortrag für die nächste Verbandsitzung erzeugt ein lähmendes „das interessiert doch sowieso keinen“. Die Liste dieser wenig netten, manchmal unfairen Hinweise des inneren Kritikers ließe sich beliebig fortsetzen. Der unsichtbare Kerl ist oft sehr präsent in unserer Gedankenwelt.

Durch die machtvolle Stellung des inneren Kritikers wird manchmal eine mentale Blockade zwischen uns und unseren Ideen, Wünschen und Zielen aufgebaut. Die Folge: Wir können uns zwar vorstellen, dass prinzipiell mehr möglich wäre – die Umsetzung scheitert aber an den scheinbar unüberwindbaren Hindernissen.

Positive Absicht hinter der Kritik

Eigentlich unglaublich im Angesicht der vielen Sabotageakte, die der innere Kritiker alltäglich durchführt, aber dennoch wahr: Hinter seinem Handeln steckt im Grunde eine durchaus positive Absicht. Er möchte uns beschützen, uns davor bewahren, einen Fehler zu begehen oder uns lächerlich zu machen. Dabei gehört es doch im Leben dazu, Fehler zu machen, auch wenn

das für den eigenen inneren Kritiker manchmal vielleicht unvorstellbar ist.

Leider ist es nicht immer einfach, die limitierenden Aktionen des inneren Kritikers in dem jeweiligen Moment objektiv zu beurteilen, denn in seinem Auftreten ist er durchaus wandlungsfähig.

Der Zwergenmacher

Manchmal tritt er als „Zwergenmacher“ auf. In dieser Rolle ist er darauf spezialisiert, Menschen sich klein fühlen zu lassen, je kleiner, desto besser. Zu seinen Lieblingssätzen gehören „Das kannst du doch gar nicht!“ oder auch „Mach dich nicht lächerlich!“. Er besitzt ein sehr umfassendes Repertoire an manchmal defensiven, manchmal aber auch aggressiven Bemerkungen, die einen Menschen nicht stärken, sondern schwächen. Sicherheit ist seine oberste Maxime und diese verbindet er mit dem Verbleib in der eigenen Komfortzone. Je weiter in der Mitte derselbigen, desto besser, denn dies hält ihn in seiner mentalen Balance. Eine gewisse Regungslosigkeit sichert zusätzlich das von ihm favorisierte Gleichgewicht.



Foto: Bilderbox

Verunsicherung: Der innere Kritiker nagt gerne an unserem Selbstvertrauen, lässt uns an uns selber zweifeln.

Der Dunkelseher

Ein anderes Mal ist der Kritiker in der Rolle des „Dunkelsehers“ unterwegs und beschwört mögliche und unmögliche Katastrophen herauf. Seine Kommentare reichen dann von einer milden Resignation („Das klappt doch sowieso nicht“) bis hin zur großen Dramatik („Wenn du das machst, ist bestimmt alles aus“). Eine Idee wird damit bereits am Start oftmals wieder abgewürgt. Der „Dunkelseher“ ist sich meist ziemlich sicher: Wenn etwas einmal schief ging, dann wird das auch beim nächsten Versuch wieder so sein. Deshalb sorgt er lieber vor und warnt eindringlich vor einem möglichen Scheitern.

Der Druckmacher

Vielleicht kennen Sie den Kritiker ja auch als inneren „Druckmacher“, dem es um das maximale Ausschöpfen der eigenen Leistungsfähigkeit geht. Mit einem fordernden „Reiß dich jetzt zusammen!“ kann er einem Menschen je nach Kontext helfen, die berühmte Extrameile zu gehen. Leider sorgt er aber auch für eine Menge emotionalen Stress und erzeugt einen hohen innerlichen Druck, alles irgendwie schaffen zu müssen, egal um welchen Preis. Er lässt Menschen bis zur körperlichen Erschöpfung arbei-

Skepsis: Der innere Kritiker mischt sich ungefragt in unser Denken ein, blockiert unsere kreativen Potentiale.



Foto: Bilderbox

ten, treibt immer wieder zu neuen Taten an und ignoriert meist alle Regeln der Vernunft. Er spornt und treibt an, kennt aber in vielen Fällen leider auch keine Gnade, kein Pardon.

Der Regelfanatiker

Gelegentlich taucht der Kritiker auch als „Regelfanatiker“ auf. Dann weiß er vermeintlich ganz genau, wie Dinge zu sein haben und wer was wann tun muss oder nicht tun darf. Die dann zu hörenden Kommentare wie zum Beispiel „Das geht nur so und nicht anders!“, „Das macht man nicht!“ oder „Das muss so sein!“ schaffen eine Arbeitsatmosphäre, in der wenig Platz für neue Vorhaben und neue Ideen ist.

Egal, in welcher Gestalt der innere Kritiker die mentale Bühne betritt, er scheint oft der berühmte Freund zu sein, der einen davor beschützen möchte, Schiffbruch zu erleiden. Und steht einem stattdessen bei der Umsetzung der eigenen Pläne und beim Erreichen von Zielen mächtig im Wege. Deshalb ist es wichtig, den inneren Kritiker für sich zu gewinnen.

Stellen Sie sich ihn einfach vor

Wenn Sie das nächste Mal die Stimme des Kritikers wahrnehmen, tun Sie dies ganz bewusst: Was genau sagt sie, wie sagt sie es und mit welcher Intention? Wenn Sie den inneren Kritiker vor sich stellen und anschauen könnten, wie würde er aussehen? Lassen Sie bei diesem kleinen Gedankenexperiment für einen Moment alle Logik und jeglichen Perfektionismus beiseite,

folgen Sie Ihrer Intuition und gönnen Sie sich den kleinen Spaß. Manchmal reicht schon die bewusste Vorstellung des inneren Kritikers aus, um seine Kommentare aus einer objektiveren Perspektive wahrzunehmen. Machen Sie ihm klar, wer hier im Chefsessel sitzt, wann seine Kommentare hilfreich sind und wann nicht.

Nutzen Sie seine positive Intention

Sie können den inneren Kritiker auch bewusst in einem sinnvollen Kontext einsetzen, sprich genau da, wo seine positive Intention Ihnen nützt und Sie nicht stört. Wenn Sie beispielsweise planen, demnächst Ihren ersten Marathon zu laufen, könnte der Druckmacher – sinnvolles Training vorausgesetzt – Ihnen wertvolle Dienste als Mutmacher und Kraftgeber leisten. Wenn er aber der Meinung ist, dass an einem Samstagabend noch dringend ein Angebot fertig gestellt werden muss, obwohl die eigenen inneren Batterien ziemlich leer sind, dann sind seine Ratschläge in diesem Kontext ziemlich fehl am Platz.

Fazit: Vermutlich kennen die meisten Menschen nicht nur den inneren Kritiker, der sich oft ungefragt ins eigene Denken und Handeln einschleicht, sondern auch Situationen, in denen er nicht unterstützte, sondern störte oder manipulierte. Im Führungsalltag ist es manchmal gar nicht so leicht, die alltäglichen Interventionen, die der innere Kritiker unternimmt, bewusst wahrzunehmen. Aber es lohnt sich. Denn hinter seinen kritischen Kommentaren verbirgt sich eine positive Absicht. Und die gilt es, zu verstehen, um ihn in einem sinnvollen Kontext einzusetzen, so dass er unterstützt, anstatt zu blockieren. Dann kann er uns selbst in seiner Rolle als „Druckmacher“, „Dunkelseher“ oder „Regelfanatiker“ wertvolle Dienste leisten. ■

Wie Sie den inneren Kritiker für sich gewinnen

- Gehen Sie im inneren Dialog immer wertschätzend mit sich um.
- Nehmen Sie störende Kommentare des inneren Kritikers bewusst wahr.
- Bestimmen Sie, in welchem Kontext sein Auftreten angemessen ist und in welchem nicht.
- Setzen Sie den inneren Kritiker dort bewusst ein, wo er Sie unterstützt und nicht stört.
- Testen Sie in regelmäßigen Abständen die Welt außerhalb der eigenen Komfortzone.

Claudia Hupprich ist Managementberaterin, Business Coach und Geschäftsführerin von consulting@work (www.consulting-at-work.com).

Unser innerer Kritiker (siehe Seiten 18 bis 20) kann uns mit seinem negativen Einfluss gewaltig auf die Stimmung schlagen. Sollte er wieder einmal für schlechte Laune, Frust oder Ärger gesorgt haben, hilft die folgende Übung:

Altöl raus, Sonne rein

von Claudia Hupprich

Stellen Sie sich bequem hin, achten Sie für einen Moment auf Ihre Atmung und spüren Sie die Füße auf dem Boden. Nehmen Sie wahr, wie Sie ruhig ein- und ausatmen, während Ihre Füße stabil auf dem Fußboden stehen. Schließen Sie die Augen und bringen Sie den Fokus auf das Innere Ihres Körpers. Stellen Sie sich vor, wie der Stress, die Ängste, die Wut, all die negativen Gedanken und Stimmungen in Ihrem Inneren einen Platz gefunden haben, wie sich all dies zu einer dicken Suppe, einer schwarzen Brühe – ähnlich wie Altöl – in Ihnen verdichtet.

Installieren Sie jetzt mental einen Abfluss inklusive Sperrventil an einem Bein in Höhe Ihres Knöchels. Das muss gar nichts Kompliziertes sein, ein einfaches Abflussventil reicht. Wenn Sie Lust haben, funktioniert das natürlich auch mit einem goldenen Ventil. Sie entscheiden.

Öffnen Sie das Sperrventil und nehmen Sie wahr, wie die schwarze Brühe, das mentale Altöl, durch den Abfluss aus Ihnen herausfließt und der Flüssigkeitsstand weiter absinkt. Wenn alles draußen ist, schließen Sie das Ventil wieder. Gönnen Sie sich einen kleinen Augenblick, um zu spüren, wie sich das anfühlt.

Stellen Sie sich danach eine Energiequelle genau über Ihrem Kopf vor. Dies kann eine Sonne oder auch ein helles Licht sein, etwas, das Ihnen angenehm ist und das für Sie positiv geladene Energie verkörpert. Visualisieren Sie jetzt eine Art Klappe oben am Kopf, die Sie öffnen, um die positive Energie hereinzulassen. Und nehmen Sie wahr, wie Ihr Körper Stück für Stück mit dieser wohl tuenden, positiven Energie angereichert wird.

Hören Sie erst auf, wenn die Energie Sie wirklich vollkommen ausfüllt. Dann können Sie die Klappe schließen und die positive Energie genießen.

Diese Übung kann ein wunderbarer Stimmungsaufheller sein. Auch hier gilt – wie so oft: Gönnen Sie sich die notwendige Zeit und einen ruhigen Ort. ■

Praxistipp aus dem Buch „Wuselmanagement“ von Claudia Hupprich (siehe Buchtipps rechts).

Zum Weiterlesen



Claudia Hupprich: **Wuselmanagement. Wie Sie Selbstsabotage vermeiden und den inneren Kritiker für sich gewinnen.** Businessvillage-Verlag, 2013, 214 Seiten, 24,80 Euro. – ISBN: 978-3-86980-205-3