



5 Praktiken zur Überwindung der inneren Kritik

Merkst du ein Übermaß an Gedankengeschwätz? Bist du ein bisschen zu hart mit dir selbst oder zu selbstkritisch? Wir alle haben Tage, an denen es schwierig ist, mit den Stimmen in unserem Kopf umzugehen, aber wenn wir lernen, mit dem „inneren Kritiker“ umzugehen, können wir unsere Energie darauf richten, einen Geisteszustand zu kultivieren, der Stress, Ruhe und Negatives austauscht. Selbstgespräch zu kraftvollem Selbstmitgefühl. Was ist der innere Kritiker? Der „innere Kritiker“ ist ein Begriff, der von Psychologen häufig verwendet wird, um negative Gedanken zu identifizieren, die wir möglicherweise über uns selbst haben. Wenn Sie sich jemals gesagt haben, dass Sie …



Merkst du ein Übermaß an Gedankengeschwätz? Bist du ein bisschen zu hart mit dir selbst oder zu selbstkritisch? Wir alle

haben Tage, an denen es schwierig ist, mit den Stimmen in unserem Kopf umzugehen, aber wenn wir lernen, mit dem „inneren Kritiker“ umzugehen, können wir unsere Energie darauf richten, einen Geisteszustand zu kultivieren, der Stress, Ruhe und Negatives austauscht Selbstgespräch zu kraftvollem Selbstmitgefühl.

Was ist der innere Kritiker?

Der „innere Kritiker“ ist ein Begriff, der von Psychologen häufig verwendet wird, um negative Gedanken zu identifizieren, die wir möglicherweise über uns selbst haben. Wenn Sie sich jemals gesagt haben, dass Sie nicht gut genug sind oder sich wegen Ihrer Größe schuldig gefühlt haben, ist das der innere Kritiker. Wenn Sie im Allgemeinen mit Sätzen wie sprechen *„du bist dumm“* oder *„Sie ist so viel besser als ich“*, oder du handelst von einem Ort des Mangels aus, es ist wahrscheinlich, dass du deinen inneren Kritiker die Show leiten lässt. Mit dieser Stimme im Kopf beschäftigen sich Yogis seit Tausenden von Jahren; die Definition von Yoga ist schließlich; *„Chitta Vritti Nirodaha“* oder *„das Aufhören der Schwankungen des Geistes“*. Viele von uns leben seit Jahren ein Leben, das von den Schwankungen und kritischen Stimmen im Kopf bestimmt wird. Sie fühlen sich beschämt und schuldig, wer wir sind, oder verweigern uns, das Beste zu werden, was wir sein können.

Dieser innere Kritiker wird oft als eine Verschmelzung von Wörtern und Phrasen angesehen, die uns als Kinder wiederholt erzählt und als Verhaltensmuster während des gesamten Lebens mit uns herumgetragen werden. Wenn Ihnen oft gesagt wurde, dass Sie als Kind nicht klug genug sind, ist es wahrscheinlich, dass diese Worte heute noch in Ihrem Kopf widerhallen. Ursprünglich hat uns der innere Kritiker geholfen, zu überleben – gute Entscheidungen sind gleichbedeutend mit Leben, während schlechte Entscheidungen und trübes Denken zu einem schnellen Niedergang führen, aber jetzt muss die Lautstärke verringert werden. Der innere Kritiker ist gelegentlich hilfreich, wenn wir uns wirklich schnell ändern müssen, aber meistens

signalisiert eine übermäßige Selbstkritik eine Gefahr für das Nervensystem und versetzt uns in den Modus „Kampf, Flucht und Ausflippen“. Übermäßig selbstkritisch zu sein bedeutet, dass wir uns eher gestresst und überfordert fühlen und wenig Raum für Selbstmitgefühl übrig bleibt, was umgekehrt zu mehr Glück und Ruhe und Empathie für andere führt.

Empathie, Mitgefühl und kulturelle Werte

Empathie ist definiert als *„Die Fähigkeit, die Gefühle eines anderen zu verstehen und zu teilen“* und Empathie gegenüber anderen ist etwas, das auf die Fähigkeit hinweist, Verständnis und Mitgefühl für uns selbst zu haben. Ist Empathie auf der

ganzen Welt gleich? Es stellt sich heraus, nicht so ... **In einer Liste der am meisten und am wenigsten selbstmitfühlenden Länder ist Großbritannien eines der am wenigsten mitfühlenden Länder.** Ist es die traditionelle britische „steife Oberlippe“, ein Widerstand, bis vor kurzem offen über psychische Gesundheit zu sprechen, oder vielleicht das Wetter, das uns weniger Verständnis für andere und damit weniger Verständnis für uns selbst macht? Selbst wenn viele von uns in Großbritannien eine selbstkritische Denkweise geerbt haben, ist es nie zu spät, dies zu ändern. Wir müssen keine Muster von negativem Selbstgespräch, selbst auferlegtem Stress und Hyperperfektionismus fortsetzen, die alle eine Stressreaktion in Körper und Geist auslösen. Wenn wir uns auf einer konstanten Basis glücklicher, gesünder und ausgeglichener fühlen wollen, arbeiten wir *mit* Anstatt von *gegen* Unser innerer Kritiker ist der richtige Weg. Als Autor von ***Chatter: Die Stimme in unserem Kopf, warum es wichtig ist und wie man sie nutzt*** Es Ethan Kross sagt; „*Es geht nicht darum, den inneren Kritiker zum Schweigen zu bringen, sondern ihn zu lenken.*“

Es gibt Schlüsselpraktiken, die einen großen Unterschied machen können, wenn es darum geht, mit dem inneren Kritiker zusammenzuarbeiten. Lesen Sie weiter, um herauszufinden, wie Sie heute beginnen können:

Starten Sie eine Journaling-Praxis:

Journaling kann eine unglaublich aufschlussreiche Methode sein, um die Funktionsweise des Geistes zu verstehen. Es gibt viele Möglichkeiten, ein Tagebuch zu führen, egal ob Sie mit Eingabeaufforderungen arbeiten oder einfach einen „Bewusstseinsstrom“ schreiben, in dem alle Gedanken, die in den Geist eindringen, auf die Seite geschrieben werden. **Das Tagebuch ‚Du wirst geliebt‘** ist eine perfekte Option, wenn Sie daran arbeiten, die schädliche Stimme des inneren Kritikers zu überwinden. Ich persönlich habe mich lange gegen das Journaling gewehrt, aber in den letzten Jahren ist es ein fester

Bestandteil meiner Selbstpflegepraxis geworden.

Wähle ein Mantra:

Das Wort „Mantra“ übersetzt lose als „das, was den Geist lenkt“, aus den Wörtern „Manas“, was „Geist“ bedeutet, und „tra“, ein Wurzelwort, das sich auf Reisen und Richtung bezieht. Die Wörter, die wir verwenden, prägen sich tief in den Geist ein. Wenn Sie also bemerkt haben, dass der innere Kritiker bestimmte Sätze wie „Ich bin nicht gut genug“ ausspricht, wählen Sie ein Mantra wie „Ich bin gut genug“ oder „Ich schätze mich selbst“. Verwenden von **eine Reihe von Mala-Perlen** kann helfen, die Praxis meditativer zu machen und so tiefer in das Unterbewusstsein hineinzuarbeiten.

Sich ausruhen:

Das Hören auf den inneren Kritiker belastet das Nervensystem sehr, und es ist oft der innere Kritiker, der uns auch über unsere physischen und mentalen Grenzen hinaus treibt. Um Ihre Energie positiv zu lenken, verpflichten Sie sich, mehr auszuruhen und wiederherzustellen, was Ihrem Nervensystem eine dringend benötigte Pause gibt und den Geist neu startet. Eine Wiederherstellungspraxis, die sich auf das Öffnen des Herzens konzentriert, kann Wunder bewirken. Wählen Sie sanfte Backbends mit **ein Polster** für Unterstützung und Savasana mit **ein Augenkissen** für tiefe Ruhe.

Metta Bhavna Meditation:

Metta Bhavna ist die buddhistische Meditation „Liebevoller Güte“, die dazu beiträgt, Mitgefühl für andere und uns selbst zu entwickeln. Die Praxis beinhaltet das Senden von Gedanken an Liebe und Güte an diejenigen, die wir lieben, an diejenigen, die wir herausfordernd finden, an diejenigen, denen wir gleichgültig sind, und schließlich an uns selbst. Lesen Sie für einen tieferen Einblick in die Praxis **diese** Post.

Achtsamkeit bewahren:

Sei dir bewusst, wie deine Gedanken dein Leben weiterhin prägen. Bemerkte Sie bestimmte Situationen, die den inneren Kritiker zum Sprechen bringen, oder bestimmte Muster des Selbstgesprächs, in denen Sie immer noch stecken bleiben? Wenn Sie Ihre Übungen zum Aufzeichnen, Meditieren, Ausruhen und Wiederholen eines hilfreichen Mantras fortsetzen, denken Sie daran, wie Ihre Gedanken im Laufe des restlichen Tages schwanken können, und lenken Sie die Energie Ihres Geistes dorthin *Sie* will es gehen. Denken Sie daran, es geht nicht darum, den inneren Kritiker zum Schweigen zu bringen, sondern darum, ihn mit Bedacht zu lenken.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki