



ICH WACHSE
IN MEIN
SCHÖNSTES SELBST
HINEIN.

MEIN INNERER KRITIKER UND ICH
Eine Reise zur Selbstakzeptanz

Workbook für innere Freundlichkeit und Stärke

© Barbara Theresia Kast





Super, du hast dir das WORKBOOK geholt, um deinen inneren Kritiker zu bändigen!

Glückwunsch zu diesem ersten Schritt!

Glaubst du, du kannst dieses Workbook in 30 Minuten durcharbeiten und bist den inneren Kritiker dann für immer los?

Ui, da muss ich dich leider enttäuschen 😊.

→ Erstens: Plane mindestens eine Stunde für den ersten Teil der Übung ein.

→ Zweitens: Die eigentliche Arbeit beginnt danach! 😅

Aber keine Sorge. In den nächsten Tagen brauchst du nicht viel zusätzliche Zeit – nur etwas mehr Aufmerksamkeit im Alltag. Das geht fast nebenbei. Klingt machbar?“

Dann viel Freude mit diesem Workbook:

Schreibimpulse für mehr Selbstwert und Leichtigkeit

Willkommen auf deiner Reise zu dir selbst!

Kennst du diese Stimme in dir, die nie zufrieden ist? Die immer flüstert oder manchmal sogar keift:

„Das war nicht gut genug.“

„Andere machen das besser als du.“

„Was war das wieder für ein Blödsinn?“

Vermutlich bist du es leid, so hart mit dir selbst ins Gericht zu gehen? Damit machen wir jetzt Schluss 😊.



Ich leite dich durch diese Übungen, damit du einen liebevollen Umgang mit dir selbst etablierst. Die Welt da draußen ist manchmal hart und manchmal ungerecht, umso wichtiger, dass du dir selbst im Inneren freundlich begegnest. Du bist die Person, die dich immer begleitet.

Ein paar wichtige Dinge, bevor du mit diesem Workbook beginnst:

Du kannst die Übungen über mehrere Tage verteilen – das ist sogar sinnvoll. Doch die ersten drei Übungen solltest du unbedingt in einem Durchgang machen.

Nimm dir dafür mindestens eine Stunde Zeit und quetsche die Übungen nicht in die Mittagspause. Es kann sein, dass du sehr emotional wirst. Es ist wichtig, dass du in einer Atmosphäre bist, wo du ungestört und gut mit dir selbst sein kannst. Schalte dein Mobiltelefon stumm.

Druck das Workbook aus und schreibe mit der Hand – am besten mit einem Gelschreiber oder einer Füllfeder. Wichtig ist, dass der Stift gut über das Papier gleitet. Lass jeden Anspruch an Rechtschreibung und Grammatik beiseite, das ist bedeutungslos. Korrigiere nicht, schreib einfach weiter.

Du kannst direkt in dieses Workbook schreiben. Falls der Platz nicht ausreicht, halte zusätzliches Papier bereit. Am Ende des Workbooks findest du außerdem leere Seiten, die du nutzen kannst.

Ganz WICHTIG: Leg dir einen Rettungsanker zurecht! Wenn du merkst, dass du zu tief eintauchst und es für dich sehr schmerhaft wird, unterbrich die Übung und hol dir Hilfe! Das kann ein Gespräch mit einer Freundin sein oder professionelle Hilfe. Du kannst mir gerne auf barbara@barbarakast.at schreiben.

Achte gut auf dich!

Bist du bereit? Na, dann los:



Übung 1

Schreibimpuls

Als erstes wollen wir diese Stimme im Inneren identifizieren.

Was spricht sie?

Nimm dir einen Moment Zeit und höre in dich hin. Geh bewusst in Kontakt mit deinem inneren Kritiker.

Schreib alles auf, was du „hörst“. Ohne Zensur. Sollten sich Sätze wiederholen, macht das nichts, schreib ohne nachzudenken. Lass den Stift am Papier, schreib immer weiter, bis nichts mehr kommt:





Leg den Stift beiseite und atme tief aus.

Vielleicht hast du Tränen in den Augen oder du spürst Wut? Das ist völlig in Ordnung. Nimm es einfach wahr: „Aha, da ist Traurigkeit / Da ist Wut / Da ist“ Was auch immer. Beobachte: Aha, da ist....

Leg deine Hand auf deinen Herz-Raum und sag laut deinen Vornamen: „*Vorname, ich liebe dich*“.

Vielleicht magst du dir etwas zum Trinken holen, bevor du weiter arbeitest?

Übung 2

Wer ist diese Stimme?

Richte deine Wirbelsäule aufrecht und spüre in dich hinein. Nimm ein paar tiefe Atemzüge.

Beobachte dich: Wo „sitzt“ diese Stimme?

Auf der Schulter? Im Nacken? Im Magen?

Wo nimmst du sie in deinem Körper wahr? Notiere es hier:



Dann schau genau hin. Wer oder was ist das?

Ein strenger Richter? Ein Sklaventreiber? Eine Frau? Ein Mann? Oder einfach nur ein Schatten? Oder ...? Was auch immer.

Schau genau hin, wie sieht er oder sie aus?

Wenn es nur ein Gefühl ist, gib diesem eine Farbe oder eine Form.

Gib ihm auch einen Namen. Welcher Name taucht auf? Schreib ihn auf:





Wenn wir jetzt weiterarbeiten, verwende den Namen, den du hier gefunden hast. In der Übungsanleitung verwende ich xyz. Das ist der Platzhalter – du setzt den Namen ein, den du gefunden hast!

Übung 3

Schreibimpuls

Schreibe jetzt ein paar Minuten intuitiv:

Schreib darüber, wie weh es tut, ständig kritisiert zu werden. Und schreib, was du dir wünscht. Jetzt richtest DU das Wort an xyz.

Beginne mit „*Hello xyz, ich weiß, dass du da bist ...*“, Und schreib drauf los.

Lass dich überraschen, was auf das Papier fließen will. Zensuriere nicht. Alles darf sein. Vielleicht entsteht ein Dialog.

Es gibt kein richtig und falsch. Alles ist in Ordnung.





Leg den Stift beiseite und atme tief aus. Und noch einmal tief aus.

Öffne das Fenster und lass frische Luft in den Raum.

Danke dir, dass du diese innere Arbeit machst.

„Danke, Vorname. Ich hab dich lieb!“

Schreib diesen Satz – oder einen ähnlichen, der für dich passt – in schönen Lettern. Verziere ihn. Male Herzen dazu, oder was auch immer du magst.





Mach eine Pause. Genieße eine Tasse Tee oder mach einen Spaziergang. Tu etwas, das dir guttut.

Für den ersten Tag ist die Übung geschafft. Großartig! Ich gratuliere dir.

Übung 4

Wie kannst du diese Stimme wandeln?

Jetzt, da du dein inneres Gegenüber kennst, hast du die Rollen umgedreht. Ab jetzt bist du die Chefin oder der Chef. Beginne, eine neue, wohlwollende Stimme in dir zu erschaffen.

Beobachte dich in den kommenden Tagen. Die Stimme wird wieder auftauchen – das ist ganz normal. Doch diesmal nimmst du sie bewusst wahr. Sag dir: „Ah, hallo xyz, bitte sei nicht so streng mit mir.“

Am Anfang wirst du vielleicht noch harsch mit ihr sprechen, so wie wenn zwei Menschen streiten und beide Recht haben wollen. Nimm das nur wahr. Dann versuche, den Groll beiseitezulassen. Rede mit xyz so, als wäre es ein Kind oder ein Teenager: Sag auf liebevolle Weise:

„Ach, xyz, du musst nicht so streng sein. Ich sehe ja, dass das, was ich gerade gemacht habe, vielleicht nicht perfekt war. Aber weißt du was? Ich probiere es nächstes Mal anders.“

So, als würdest du einem Kind verständnisvoll erklären, dass es etwas auf eine andere Weise versuchen kann.

Lächle innerlich – oder sogar äußerlich. Vielleicht magst du xyz über den Kopf streicheln oder auf einen Tee einladen? Mach das, was sich für dich stimmig anfühlt.



Schreibimpuls

Schreibe über eine Szene, in der du mit xyz auf diese neue Weise kommuniziert hast.

Erzähle die Geschichte so, als würdest du sie einer guten Freundin oder einem guten Freund erzählen.

Beginne mit:

„Du kennst doch xyz. Ich habe dir ja schon oft erzählt, wie er/sie mit mir geschimpft hat. Aber weißt du was heute passiert ist? Es war ganz anders ...“

Schreibe hier weiter. Schmücke die Geschichte aus. Lächle. Erzähle freudig von der Verwandlung!

Selbst wenn du noch zweifelst und die Veränderung nur ganz zart spürbar ist – schreibe so, wie du es dir wünschst. So, als wäre die Verwandlung bereits eingetreten.

Erinnere dich an die wichtigste Regel: Keine Zensur. Alles darf auf das Papier – ohne Anspruch auf Perfektion.





Übung 5

Eine freundliche Stimme einüben

Mache die innere Beobachtung zu einem festen Bestandteil deines Alltags.

Sag dir:

„Ah, xyz, du schon wieder. Du darfst mir alles sagen – aber bitte liebevoll und freundlich.“ 😊

Anfangs wirst du vielleicht noch ärgerlich reagieren oder sogar zurückschimpfen. Verurteile dich nicht dafür! Sobald du es bemerkst, kannst du umschalten und freundlich mit xyz sprechen:

„Ja, ich weiß, das war vielleicht nicht so klug, was ich gerade gemacht habe. Ich versuche es beim nächsten Mal anders.“

Übung 6

Freundliche Worte zu dir selbst

Schreibimpuls

Nimm die Liste aus der ersten Übung zur Hand.

Stelle dir vor, du wärst deine allerbeste Freundin. Was würde sie dir auf diese Sätze antworten?

Gehe sie der Reihe nach durch:

- Statt „*Du bist nicht gut genug*“ sagt sie vielleicht: „*Du gibst dein Bestes – und das reicht.*“
- Statt „*Du musst es perfekt machen*“ flüstert sie dir zu: „*Gut genug ist gut genug.*“
- Statt „*Du bist schwach*“ erinnert sie dich: „*Du bist stark, weil du fühlst.*“

Bestimmt würde sie auch sagen:

„*Schau, was du schon alles geschafft hast, wie zum Beispiel ...*“

Übung 7

Hallo meine Liebe! Hallo mein Lieber!



Schreibimpuls

Beame dich in die Zukunft. Stell dir vor, du bist ein Jahr älter und dein innerer Kritiker ist zu einer wertvollen Ressource für dich geworden.

Schau liebevoll auf die Person, die du heute bist. Borge deinem Zukunfts-ich deinen Stift und lass es einen Brief an dich schreiben.

Beginne mit den Worten:

„Liebe*r [dein Name], ich sehe dich ...“





Dein nächster Schritt:

Werde deine eigene beste Freundin

Diese Übungen sind ein Anfang. Doch Veränderung braucht Zeit und Raum.

Sei geduldig mit dir. Lobe dich für jeden noch so kleinen Fortschritt 😊.

Wenn du deine Gedanken und Erlebnisse in einem Tagebuch festhältst, wirst du mit der Zeit sehen, wie du dich veränderst.

Ich gratuliere dir! Du hast das großartig gemacht! 🎉

Richte xyz liebe Grüße von mir aus. 😊

Möchtest du diesen Weg mit anderen gemeinsam gehen?

Oft glauben wir, dass wir mit unseren Selbstzweifeln allein sind. Doch das stimmt nicht!

In einer Gruppe mit Gleichgesinnten gelingt es oft leichter, sich selbst mit neuen, liebevoller Augen zu sehen.

Die gegenseitige Inspiration ist ein wertvoller Teil dieses Prozesses.

❤️ Im Online-Workshop „Sich selbst beste Freundin sein“ lernst du:

- ✓ wie du den inneren Kritiker dauerhaft in eine wohlwollende Stimme verwandelst,
- ✓ wie du ein tiefes Gefühl von „Ich bin genau richtig, so wie ich bin“ entwickelst,
- ✓ wie du eine liebevolle Beziehung zu dir selbst aufbaust und
- ✓ wie du in dir selbst Geborgenheit findest.

👉 Mehr Infos findest du hier:

[Online-Workshop „Sich selbst beste Freundin sein“](#)

Ich freue mich auf dich! 😊





