



# Leseprobe

Dr. Jochen Peichl

## **Rote Karte für den inneren Kritiker**

Wie aus dem ewigen Miesmacher ein Verbündeter wird

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 144

Erscheinungstermin: 28. Juli 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

---

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Innere Kritiker, Fehlerzähler und andere Quälgeister sind oft anstrengend und machen uns das Leben schwer. Jochen Peichl zeigt mit vielen Beispielen, wie wir sie in die Schranken weisen und gleichzeitig ihre Stärken kennen- und nutzen lernen. Der Test »Ihre inneren Kritiker« hilft zudem, lästige Miesmacher in konstruktive und hilfreiche Selbstanteile zu verwandeln.



### **Autor**

## **Dr. Jochen Peichl**

---

Dr. med. Jochen Peichl, geboren 1950, ist Facharzt für Neurologie und Psychiatrie sowie für Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik. Verschiedene psychotherapeutische Weiterbildungen, u. a. in Ego-State-Therapie. Der Autor vieler Fachbücher und populärer Publikationen für interessierte Laien war bis 2011 Oberarzt für Psychotherapie und Psychosomatik am Klinikum Nürnberg. Heute ist er in eigener Praxis tätig und

Jochen Peichl  
**Rote Karte für den inneren Kritiker**

Jochen Peichl

**Rote Karte**  
*für den*  
**inneren Kritiker**

*Wie aus dem ewigen Miesmacher  
ein Verbündeter wird*

Kösel

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2014 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung und -motiv: Oliver Weiss, oweiss.com  
Illustrationen: Jochen Peichl, Nürnberg  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-31022-7

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem  
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter:  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

Aus meinem Poesiealbum:

Mach dem Vater keine Sorgen,  
mach der Mutter keinen Schmerz,  
denn du weißt nicht, ob schon morgen  
du verlierst ein Elternherz.

Deine Cousine Jacqueline

# Inhalt

Vorwort 9

1 - Unsere innere Vielfalt 12

2 - Das Team der inneren Kritiker 16

Der Kontrolleur 17

Der Perfektionist 19

Der Antreiber 21

Der Allen-Rechtmacher 22

Der Be- und Verurteiler (Richter) 23

3 - Privatvorlesung 1:

Jedes Ich ist viele Teile 27

4 - Privatvorlesung 2:

Die Entstehung der Zunft der inneren Kritiker und Co. 34

5 - Privatvorlesung 3:

Der gnadenlose Blick des inneren Be- und Verurteilers 46

6 - Mit wem redet eigentlich der innere Kritiker? 53

7 - Die Stimme der Kritiker oder:

Die Idee der guten Absicht 65

**8 - Das kritisierte Kind in uns** 72

**9 - Was Ihr innerer Kritiker  
mit dem Zauberer von Oz zu tun hat** 81

**10 - Das Kind hinter der Maske des Kritikers** 87

**11 - Dis-Identifikation als Lösungsweg** 96

**12 - Die inneren Protektoren oder:  
Die erweiterte »Innere Kritiker-Truppe«** 104

**13 - Sich mit dem inneren Kritiker anfreunden** 112

**14 - Das verletzte innere Kind in die  
Gegenwart bringen** 124

**Nachwort** 129

**Anhang** 131

Der Wohlfühlort 131

Test: Ihre inneren Kritiker 133

Die Botschaften meiner inneren Kritiker 141

Literaturhinweise 142

## Vorwort

Schön, Sie hier auf dieser Seite zu treffen! Hat Sie das Titelbild zum Kauf dieses Buches angesprochen? Ja ... nein ... weiß nicht? Na, vielleicht haben Sie gerade überlegt, ob es das wert war, dieses Buch zu erwerben. Nein ... aber war da nicht so eine kleine, feine Stimme, ganz weit hinten auf Ihrer inneren Bühne, kaum vernehmbar, die Ihnen eben vorrechnete, was Sie stattdessen hätten kaufen können? Okay, sei's drum – gekauft ist gekauft, jetzt sollten wir unser Zusammensein nutzen. Ich zumindest verspreche Ihnen, dass ich mich mächtig ins Zeug legen werde ... Sie müssen erst mal nichts weiter tun, als ruhig weiterzulesen, vielleicht mit einer schönen Tasse Tee und einer orangefarbenen Biomöhre zum Knabbern. Später habe ich noch ein Paar Übungen für Sie – falls Sie Lust darauf haben.

Wissen Sie eigentlich, dass ich Ihre Gedanken beeinflussen kann? Nein, das glauben Sie nicht? Na, dann passen Sie mal auf: Ich sage nur »Biomöhre« – haben Sie bemerkt, dass die Zeilen, die ich schreibe, die Bilder, die ich verwende, bei Ihnen im Kopf etwas auslösen? Und wenn es nur die Frage ist: »Gibt es auch andersfarbige Möhren als die orange-gelben vom Supermarkt um die Ecke?« Diese Zeilen, die Sie gerade lesen, sind die Schnittstelle zwischen Ihnen und mir – etwas moderner ausgedrückt: Dieses Buch ist das »Interface« zwischen meinem und Ihrem Gehirn. Ich sitze gerade – aus Ihrer Sicht in der Vergangenheit – in einem Zimmer, an einem Schreibtisch und versuche

mich auf Sie zu konzentrieren, auf das, was Sie gerade brauchen, um Ihnen Lust zu machen, weiterzulesen – aus meiner Sicht wird das in der Zukunft sein. Ich überlege, was Sie erfahren und lernen wollen, und meine Gedanken, Gefühle, inneren Bilder und Körperempfindungen werden zu Worten, zu Sätzen und Seiten in diesem Buch, das Sie gerade lesen. In diesem – Ihrem Augenblicksmoment – treffen wir zusammen und Sie denken, ohne dass Sie es vielleicht bewusst wollen, meine Gedanken und lassen meine Bilder von der orangefarbenen Biomöhre in Ihrem Kopf entstehen. Sie kennen das doch: »Bitte denken Sie jetzt nicht an einen blauen Elefanten ...« – so schlüpfte ich in Ihren Kopf und veranstalte dort ein Bilderkinofilm.

Etwas einseitig, der Strom der »Beeinflussung«, werden Sie vielleicht sagen, aber Ihnen bleibt ja die Möglichkeit, das alles ganz anders zu sehen, zu denken und zu fühlen – für mich wäre das okay. Sie können mir auch eine E-Mail unter [innere.kritiker@gmail.com](mailto:innere.kritiker@gmail.com) schicken und mir etwas von Ihren Gedanken zurückgeben oder, falls ich Sie genervt habe, zurückpeffern – so'ne Art kleiner Shitstorm mit dem Betreff »Biomöhre«.

Dieses Buch ist ein Vorschlag, wie man die Dinge mit den inneren Quälgeistern und Kopfbewohnern sehen kann. Ich verspreche Ihnen, ich werde mich bemühen, meine Ideen dazu aus der Rolle eines sogenannten Teile- und Traumatherapeuten in kleine, genießbare Häppchen zu zerlegen und sie Ihnen mit einem freundlichen Lächeln und etwas Augenzwinkern anzubieten. Was Sie damit machen, ist Ihre Freiheit. Ich werde versuchen, das Buch sozusagen auf Augenhöhe mit Ihnen zu schreiben. Ich werde mit Ihnen über die in den letzten Jahren in Deutschland sehr populäre psychologische Idee der inneren Selbstanteile sprechen, Sie zur Selbsterfahrung damit einladen und Ihnen immer eine »Privatvorlesung« anbieten, wo Sie als Einzige oder Einziger wie bei ARD und ZDF in der ersten Reihe sitzen.

Um das, was es hier geht und was schon im Titel des Buches steht, das sind Ihre und meine inneren Kritiker, die Fehlerzähler, Besserwisser und Miesmacher, die uns seit der Kindheit begleiten und sich auch in uns Erwachsenen als innere Stimme zu Wort melden. Diese Kritiker sind manchmal gut und helfen uns, verschiedene Fettnäpfchen zu vermeiden, manchmal sind sie aber auch nervig, anstrengend und zehren an unserem Selbstwertgefühl. Ich werde Ihnen eine neue Sicht auf die inneren Quälgeister vorschlagen und eine Gebrauchsanweisung, wie Sie mit ihnen umgehen und ihre geheimen Stärken nutzen können. In meinem psychotherapeutischen Verständnis heißt die Devise: Aus einer Truppe von nervigen inneren Kritikern eine hilfreiche Unterstützerguppe machen. Packen wir es an!

#### Postskriptum:

Ich verzichte weitgehend auf die »genderpolitisch« korrekte Unterscheidung der Endungen von Nomen, wenn entweder Männer oder Frauen gemeint sind – das meiste, was ich schreibe, trifft auf beide Geschlechter zu. Herrje ... kaum hatte ich das letzte Wort geschrieben, ging innerlich das Gequassel los: »Das kannst du nicht machen, das wird dir Ärger von den feministisch Gesinnten einbringen«, sagt der Allen-Rechtmacher. »Der Text sollte formal perfekt sein und sich keiner Kritik aussetzen«, sagt der innere Perfektionist in mir usw. Und wer siegt? Der Rebell mit dem Spruch des Tages: »Nö ... I do it my way!« – super, hat er von Frank Sinatra geklaut.

# 1

## Unsere innere Vielfalt

Es ist sicher nicht zu abwegig von mir, wenn ich vermute, dass der Titel dieses Buches *Rote Karte für den inneren Kritiker* Ihnen gefallen hat – oder genauer gesagt, Sie konnten mit dem Thema etwas anfangen, sonst hätten Sie das Buch ja nicht gekauft. Ja, es geht um diese nervige, fiese Stimme in uns – diesen dauernden Besserwisser, der ständig etwas zu nörgeln hat. Sie kennen Ihre inneren Kritiker, Fehlerzähler, Miesmacher und Co. schon länger? Damit wir uns recht verstehen: Ich meine nicht die innere Stimme des Selbstzweifels in uns, die uns hilft, realistische Entscheidungen im Leben zu treffen, auch nicht das intuitive Bauchgefühl und schon gar nicht die meist ganz gesunde Selbstkritik. Ich meine die Stimme, die nie lobt, die auf uns herumhackt und uns das Gefühl gibt, wir seien für alles einfach zu doof, zu peinlich, zu unattraktiv usw.

Bei jedem von uns klingt die Melodie des Hintergrund-Chors im Kopf unterschiedlich. Mal laut, mal leise, mal schrill, mal sanft – aber meist unangenehm, als seien die inneren kritischen Stimmen ein Teil unserer Persönlichkeit, die den Fokus immer zielsicher auf unsere Schwächen, Fehler und Versäumnisse legen.

Bitte halten Sie jetzt einen Moment inne und stellen sich ein

paar schwierige Situationen der letzten Wochen vor. Überlegen Sie: Wie waren die Kommentare meiner inneren Saboteure? Waren es hilfreiche Belehrungen oder unfreundliche Anschuldigungen? Wie lautet der Wortlaut der Lieblingstiraden meiner heimlichen Kopfbewohner?

Um Ihnen die Formulierung zu erleichtern, hier ein paar mögliche Kommentare der inneren Kritiker mit hoher Treffsicherheit und Durchschlagskraft für den Absturz unseres sonst so gesunden Selbstbewusstseins:

*»Du taugst nichts.« – »Aus dir wird nie was werden.« – »Mit dir hat man immer Ärger!« – »Du bist einfach nur blöd!« – »Du bist nichts wert.« – »Dickerchen!« – »Bohnenstange!« – »Du bist durch und durch schlecht.« – »Du hast zwei linke Hände.« – »Das schaffst du nicht, lass es sein.« – »Idiot!« – »Arschloch!« – »Du bist schuld, wenn ... krank wird!« – »Dazu bist du nicht geeignet.« – »Du bist unmöglich!« – »Blöde Kuh!« – »Deinetwegen sind andere traurig.« – »Du redest nur dummes Zeug daher.« – »Rede nicht dazwischen!« – »Eigenlob stinkt« – »Lass es stehen, du lässt es nur fallen.« – »Mit dir muss man sich schämen!« – »Wie kann man nur so dumm sein!« – »Feigling!« – »Ruh dich nicht auf deinen Lorbeeren aus.« – »Warum kannst du nicht normal sein?« – »Werde erst mal groß, dann ...« – »Du bist böse.« – »Du bist das schwarze Schaf deiner Familie.« – »Das schaffst du doch nicht.« – »Du machst dich lächerlich.« – »Alles, was du anfasst, geht daneben!« – »Du bist ein Tollpatsch!« – »Du bist an allem schuld.« – »Du machst nur Mist!« – »Du machst allen Schande.« – »Du bist faul.« – »Du bist und bleibst ein Versager« ...<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Inspiriert durch [www.stille-wasser-in-kassel.de/stille-wasser/materialien/der-innere-kritiker.html](http://www.stille-wasser-in-kassel.de/stille-wasser/materialien/der-innere-kritiker.html).

