

Veröffentlicht 5. Oktober 2015

## Buchtipps Fachratgeber: Den inneren Kritiker für sich gewinnen

**„Die Aufgabe ist eine Nummer zu groß für dich“ oder „das schaffst Du nie“ – wer kennt nicht solche Gedankensätze. Unser schärfster Kritiker ist oftmals die eigene innere Stimme. Wie kann es aus eigener Kraft gelingen, diese innere Instanz für sich positiv zu nutzen? Das vermittelt Angelika Rohwetter in ihrem Ratgeber „Den Inneren Kritiker zähmen. Strategien für ein gutes Selbstwertgefühl“.**

Wir stellen das eigene Handeln in Frage stellen, zweifeln an den eigenen Fähigkeiten, kritisieren uns – das kann uns im Job und im Alltagsleben blockieren, Unzufriedenheit und Ängste auslösen. Wer ein geringes Selbstbewusstsein hat, ist häufiger betroffen, heißt es. Aber was ist Auslöser, dass wir uns vor und nach manchen Entscheidungen schlecht fühlen? Als belastender Verursacher lässt sich hier die Instanz des „Inneren Kritikers“ als eine Facette unserer Persönlichkeit ausmachen. Der „Innere Kritiker“ kann so dominant sein, dass er andere Instanzen – Ich-Anteile – in den Hintergrund drängt. In ihrem Fachratgeber beschreibt die Psychotherapeutin Angelika Rohwetter, was sich dahinter verbirgt, wovor uns der „Innere Kritiker“ schützen möchte und doch destruktiv wirkt. Und wie wir unseren anderen, stärkenden Ich-Anteilen eine Chance geben und es schaffen, den „Inneren Kritiker“ zu bändigen und für uns zu gewinnen.

### Woran hindert uns diese Instanz? Die Selbstwahrnehmung hinterfragen

Der Ratgeber orientiert sich an aktuellen psychotherapeutischen Konzepten und ist als Arbeitsbuch für einen Veränderungsprozess verfasst. „Ein Ratgeber hilft nicht, wenn Sie es nicht selbst tun“, sagt Rohwetter. „Selbst wenn wir erkennen, wie viele unserer Probleme und merkwürdigen Verhaltensweisen in unserer Kindheit liegen, müssen wir die Veränderungen selbst und aus eigener Kraft vornehmen“. Dafür gibt Rohwetter gut verständliche fachliche Grundlagen und praktische Übungen, um sich selbst Schritt für Schritt besser kennenzulernen, sich seiner Stärken bewusst zu machen und sich zu akzeptieren – mit dem Ziel, gelassener und zufriedener zu werden und ein stärkeres Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Mittels Beispiele und praktischer Übungen, die aufeinander aufbauen, kann der Leser die Ich-Anteile seiner Persönlichkeit kennenlernen, einzeln für sich herausarbeiten, im inneren Dialog zu Wort kommen lassen: der „Innere Kritiker“, der „Ungeschickte Verteidiger“, das „Gute Objekt“, sowie die „Inneren Kinder“ wie das „Starke Kind“, das „Erwachsene Ich“ und dadurch Handlungsweisen erkennen und verändern.



Der Fachratgeber zeigt einen gut verständlichen und systematischen Weg, sich mit der eigenen Persönlichkeit zu befassen und aus eigener Kraft Veränderungen in Ganz zu setzen. Der Ratgeber ist zertifiziert von der Stiftung Gesundheit, dessen Anliegen es ist, über das ärztliche Wirken hinaus zu helfen.

**Das Buch:** Angelika Rohwetter, „Den Inneren Kritiker zähmen. Strategien für ein gutes Selbstwertgefühl“, Klett-Cotta 2015, ISBN 978-3-608-86049-8

-- Tanja Königshagen --

### URL

[https://www.business-on.de/hamburg/fachratgeber-den-inneren-kritiker-fuer-sich-gewinnen-\\_id36252.html](https://www.business-on.de/hamburg/fachratgeber-den-inneren-kritiker-fuer-sich-gewinnen-_id36252.html)