

Beruhigung & Innerer Kritiker

Techniken, um in stressigen Momenten zur Ruhe zu kommen und den inneren Kritiker sanft umzustimmen.

Diese Übungen kannst du jederzeit und überall anwenden – vor einer Prüfung, in einem schwierigen Moment oder einfach im Alltag.

■ ■ Teil 1 – Sofort-Techniken zur Beruhigung

4-7-8 Atemübung (Dauer: ~2 Minuten)

- 1 Setze oder lege dich bequem hin. Schließe die Augen.
- 2 Atme vollständig durch den Mund aus (Zischgeräusch).
- 3 Schließe den Mund. Atme ruhig durch die Nase ein – zähle dabei bis 4.
- 4 Halte den Atem an – zähle bis 7.
- 5 Atme vollständig durch den Mund aus – zähle dabei bis 8.
- 6 Wiederhole diesen Zyklus 4 Mal.

■ *Aktiviert den Parasympathikus – dein Nervensystem schaltet von Stress auf Ruhe um.*

Box Breathing – Quadratisches Atmen (Navy SEAL Technik)

- 1 Einatmen durch die Nase – 4 Sekunden.
- 2 Atem anhalten – 4 Sekunden.
- 3 Ausatmen durch den Mund – 4 Sekunden.
- 4 Atem anhalten – 4 Sekunden.
- 5 Wiederhole 4–6 Mal. Visualisiere dabei ein Quadrat.

■ *Ideal vor Prüfungen oder Präsentationen. Bringt sofort Klarheit und Fokus.*

5-4-3-2-1 Grounding (Erdungstechnik)

- 1 Benenne 5 Dinge, die du SIEHST (z.B. Tisch, Fenster, Stift ...).
- 2 Benenne 4 Dinge, die du HÖRST (z.B. Vögel, Stimmen, Heizung ...).
- 3 Benenne 3 Dinge, die du FÜHLST / BERÜHREN kannst (z.B. Stuhl, Stoff ...).
- 4 Benenne 2 Dinge, die du RIECHST (z.B. Kaffee, Luft ...).
- 5 Benenne 1 Ding, das du SCHMECKST.

■ *Holt dich sofort in den gegenwärtigen Moment. Besonders wirksam bei Angst oder Panik.*

Blitz-Progressive Muskelentspannung (Dauer: ~3 Minuten)

- 1 Hände zu Fäusten ballen – 5 Sek. anspannen, dann loslassen.
- 2 Schultern zu den Ohren ziehen – 5 Sek. anspannen, dann loslassen.
- 3 Gesicht zusammenkneifen – 5 Sek. anspannen, dann loslassen.
- 4 Bauch anspannen – 5 Sek. halten, dann loslassen.
- 5 Beide Beine strecken und anspannen – 5 Sek., dann loslassen.
- 6 3x tief durchatmen. Bemerke den Unterschied.

■ *Spannung im Körper löst sich – Gedanken kommen zur Ruhe.*

Meine Erfahrungen mit den Techniken:

Technik	Ausprobiert?	Wirkt bei mir ...
4-7-8 Atemübung	■ ja ■ nein	
Box Breathing	■ ja ■ nein	
5-4-3-2-1 Grounding	■ ja ■ nein	
Muskelentspannung	■ ja ■ nein	

■ Teil 2 – Den inneren Kritiker kennenlernen

Was ist der innere Kritiker? Das ist die Stimme in dir, die sagt: 'Das kannst du nicht', 'Du bist nicht gut genug' oder 'Was werden die anderen denken?'. Er entstand oft in der Kindheit als Schutz – aber manchmal wird er zu laut und bremst uns aus.

Wie klingt dein innerer Kritiker?

Schreibe auf, was dein innerer Kritiker dir oft sagt:

Situation	Was sagt mein innerer Kritiker?
Vor einer Prüfung / Präsentation	
Wenn ich einen Fehler mache	

Wenn ich etwas Neues ausprobiere	
Wenn ich mich mit anderen vergleiche	

■ Teil 3 – Den inneren Kritiker positiv umstimmen

Ziel ist nicht, den inneren Kritiker zum Schweigen zu bringen – sondern ihn zu einem **inneren Begleiter** umzuwandeln, der dich unterstützt statt bremst.

Die STOPP-Methode

- 1 S – STOPP: Erkenne den Moment, in dem der Kritiker laut wird.
 - 2 T – TRITT ZURÜCK: Beobachte den Gedanken, ohne ihn zu bewerten.
 - 3 O – ORIENTIERE DICH: Was passiert gerade wirklich? Fakten statt Gefühle.
 - 4 P – PERSPEKTIVE: Was würde ein guter Freund dir jetzt sagen?
 - 5 P – POSITIV WEITER: Formuliere einen hilfreichen Gedanken und handle.
- *Gedanken sind keine Fakten. Du bist nicht deine Gedanken.*

Übung: Umformulieren mit Selbstmitgefühl

Schreibe den Kritiker-Satz auf – und formuliere ihn in eine mitfühlende Antwort um, wie du sie einem guten Freund geben würdest:

Kritiker-Satz	Mitfühlende Antwort (innerer Freund)
<i>'Ich bin so dumm, das kapiere ich nie.'</i>	<i>'Ich lerne noch. Jeder braucht manchmal laenger.'</i>

Meine persönlichen Affirmationen

Affirmationen sind kurze, positive Sätze, die du dir regelmäßig sagst. Sie umprogrammieren negative Denkmuster – besonders wirksam, wenn du sie laut aussprichst oder aufschreibst:

<i>"Ich bin gut genug – genau so, wie ich bin."</i>	<i>"Fehler sind Teil meines Wachstums."</i>	<i>"Ich darf Hilfe annehmen und um Unterstützung bitten."</i>
<i>"Ich vertraue auf meine Fähigkeiten."</i>	<i>"Jeder Schritt zählt – auch kleine Fortschritte."</i>	<i>"Ich bin liebevoll und geduldig mit mir selbst."</i>

Meine eigene Affirmation:

■ Teil 4 – Mein persönlicher Beruhigungs-Plan

Fülle diesen Plan aus, wenn du in Ruhe bist – dann hast du ihn parat, wenn du ihn brauchst.

Mein erstes Zeichen, dass Stress kommt (Körper, Gedanken, Verhalten):

Die Technik, die mir am besten hilft, wenn ich aufgeregt bin:

Was ich mir in schwierigen Momenten sagen kann (Satz):

Eine Person, die ich anrufen kann, wenn es mir nicht gut geht:

Mein Lieblingsort oder meine Lieblingsbeschäftigung zur Erholung:

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

■ Bloomeloom-Reminder: Du musst nicht immer stark sein. Ruhe ist keine Schwäche – sie ist die Basis für alles, was du erreichen willst. Sei so freundlich zu dir selbst, wie du es einem guten Menschen gegenüber wärst.