

## **Du bist großartig! Den inneren Kritiker loswerden und im Job durchstarten. STARK, 2011**

### **Die zehn wichtigsten Tipps, um Icke, den inneren Kritiker, loszuwerden**

#### **1. Icke überhaupt erkennen**

Die meisten Menschen nehmen ihn als innere, nicht sehr freundliche Stimme wahr: „Mensch, was bist du blöd... Das wird aber peinlich... Nee, das kriegst du sowieso nicht hin.“ Icke war ursprünglich die Stimme von Menschen, die uns erzogen haben, also in der Regel die Eltern. Insofern war er mal nützlich, hat er uns doch gesagt, was wir zu tun und zu lassen haben, um in der Gesellschaft klar zu kommen – auch ohne die Eltern an unserer Seite. Als Übergangslösung eine gute Sache. Nur dumm, dass viele Menschen auch mit 40, 50 oder noch älter nach wie vor dieser Stimme folgen, sich verunsichern lassen, vor Aufgaben zurückschrecken, ihr Potenzial nicht leben. Wenn der innere Kritiker quatscht, heißt es, sich klar zu machen: Hier ist Icke am Werk, der mich klein machen will. Das lasse ich nicht zu.

#### **2. Ickes Spielchen durchschauen**

Icke greift immer auf dieselben Methoden zurück: Er verurteilt, beleidigt, übertreibt maßlos. Beispiel: Ein einzelner aus einer Runde von 15 Leuten, die alle voll des Lobes für Sie sind, gibt Ihnen ein nicht so positives Feedback wie die anderen. Icke ist sofort zur Stelle: „Siehste, alle finden dich blöd. Nur einer traut sich, ehrlich zu sagen, was alle denken.“ Wenn Sie die Ickes Spielchen durchschauen, gewinnen Sie Abstand können die Vernunft wieder zum Zuge kommen lassen.

#### **3. Glauben Sie Icke kein Wort**

Der innere Kritiker lügt wie gedruckt. Wann immer dieser Miesepeter schaltet und waltet, helfen zwei kurze Frage an sich selbst: Ist das wirklich so? Welche Gegenbeweise gibt es?  
ins Schleudern und Sie  
Oberhand.

Schon kommt er  
gewinnen die

#### **4. Lob annehmen**

Was passiert, wenn  
zum Beispiel mit Worten  
hat mir sehr gut  
Sie sich, danken Sie und  
Oder ist Ihr persönlicher  
hellwach, geradezu  
an Sie, das kann er nicht  
glaubst du doch wohl

Warte, gleich kommt das große Aber...“ Ja, und was ist, wenn kein Aber folgt, womöglich ein weiteres Kompliment? Dann wird Icke penetrant. „Ha, da will dir jemand Honig um den Bart schmieren. Der meint das nicht ernst. War ja auch nicht besonders, was du da abgelegt hast.“ Tappen Sie nicht in des Miesmachers Falle. Freuen Sie sich stattdessen über das Lob und genießen die Anerkennung.



jemand Sie lobt,  
wie: „Ihr Vortrag  
gefallen?“ Freuen  
stimmen Sie zu?  
Icke plötzlich  
alarmiert? Ein Lob  
hinnehmen: „Das  
selbst nicht.

## **5. Icke nicht verwechseln**

Manch einer verwechselt Icke mit dem inneren Schweinehund. Icke hat um einiges schärfere Zähne. Während der Schweinehund sogar positive Absichten verfolgt (dem Menschen z.B. Entspannung zu verschaffen), geht es dem Dauernörgler nur darum, das Selbstvertrauen grundlegend zu erschüttern, damit wir den Glauben an uns verlieren und schlussendlich leichte Beute für ihn werden. Er will schlicht seine Existenz sichern, sonst gar nichts.

## **6. Schnicken Sie Icke von der Schulter**

Icke mag es, wenn wir uns klein machen, den Kopf einziehen, die Schultern hängen lassen. Dann hat er uns wortwörtlich im Griff. Andersherum hat er es gar nicht gern, wenn wir erhobenen Hauptes durchs Leben gehen, an Größe gewinnen oder gar über uns hinaus wachsen. Werfen Sie einen Blick auf sich, wie ist Ihre Körperhaltung, was strahlen Sie aus? Wenn Icke auf der Schulter hockt und für Verkrampfung sorgt: Schnicken Sie ihn runter. Übrigens: mwer das Schnicken trainieren möchte...

## **7. Widerworte geben**

Wenn der Sprücheklopfer Ihnen Vorhaltungen macht, Sie als reine Ansammlung von Fehlern und Schwächen darstellt, schieben Sie ihm einen Riegel vor, mit Worten wie: „Hör auf mit dem Quatsch. Du weißt, das ist alles frei erfunden.“

## **8. Störversuche vertagen**

Icke muss lernen, dass Sie nicht mehr gewillt sind, nach seiner Pfeife zu tanzen. Statt ihm und seinen negativen Gedanken zu folgen, vertagen Sie seine Störversuche. Wie wär's mit folgender Ansage: „Ach, du bist es schon wieder, Icke. Du, das passt mir jetzt gar nicht, ist ganz ungünstig – ich habe hier gerade 'ne wichtige Sache, und da kann ich dich nicht gebrauchen. Meld dich später, um 19 Uhr, nee, besser 19.15 Uhr, da könnte es gehen. Ich hab dann was gegessen, und dann kannst du sagen, was du willst. Jetzt nicht. Tschüss, Icke.“

## **9. Icke übertrumpfen**

Wenn Icke gerade mal wieder beginnt, eine Situation in den schlimmsten Farben auszumalen, übertrumpfen Sie ihn: Wenn er katastrophiert nach dem Motto: „Oh, du kommst zu spät, das gibt so einen Wahnsinnsärger“ stimmen Sie ihm mehr als ihm recht ist zu. „Ja, genau Icke, sicher ist schon die Polizei informiert. Ich steh auf der Fahndungsliste und diene noch jahrzehntelang als abschreckendes Beispiel einer gescheiterten Existenz. Kein Mensch außer hat sich jemals ein so unglaubliches Vergehen zu Schulden kommen lassen...“ Je mehr Sie übertreiben, desto stiller wird Ihr Sprücheklopfer. Da fällt ihm wirklich nichts mehr ein. Und Sie sitzen wieder am längeren Hebel.

## **10. Den stärkenorientierten Blick trainieren**

Der Autor Richard Bolles hat mal gesagt: „Ich würde meine Stärken nicht mal dann erkennen, wenn sie auf mich zukämen und mir die Hand schüttelten.“ Das geht vielen Menschen so, wobei sie in Nullkommanix auflisten können, wo sie Schwächen haben, wo sie schlechter als andere sind, was sie nie lernen. Dabei ist es viel sinnvoller und damit auch motivierender, vorhandene Stärken zu stärken. Dieser stärkenorientierte Blick auf sich selbst und andere fällt vielen Menschen extrem schwer – „dank“ Ickes Unterstützung. Seien Sie freundlich zu sich selbst, insbesondere dann, wenn mal etwas in die Hose gegangen ist. Statt sich

stundenlang zu beschimpfen mit Worten wie: „Das war so dämlich. War ja klar, dass dir das passiert“, behandeln Sie sich selbst wie einen Freund oder eine Freundin und muntern Sie sich auf. Schließlich passieren Fehler. Oder wie sagt Frank Farrelly, der Erfinder der provokativen Therapie immer so schön: „Even Jesus lost one of twelve – selbst Jesus hat einen von 12 verloren...“