

Arbeitsblatt 3

Mein innerer Kritiker

Wie sehen Selbstgespräche bei Ihnen aus? Dieses Arbeitsblatt füllen Sie am besten zu Hause aus, damit Sie ganz in Ruhe in sich gehen können. Sie können mit anderen darüber sprechen, müssen das aber nicht – Sie müssen das Blatt auch niemandem zeigen.



Foto: Fotolia, contrastwerkstatt

Sammeln Sie in der linken Spalte, was Ihr innerer Kritiker zu Ihnen sagt. Schreiben Sie dann in der rechten Spalte auf, was gegen diese Aussagen spricht. Wählen Sie die „Du-Form“ in der linken Spalte und die „Ich-Form“ in der rechten Spalte. (Benutzen Sie für Ihre Notizen ggf. ein extra Blatt.)

Die kritische innere Stimme: Das sage ich mir innerlich	Distanzierung: Ist das wirklich so? Das kann man auch anders sehen
Beispiel: Du hast den Aufsatz wieder nicht rechtzeitig abgegeben. Du bist einfach nicht gut organisiert.	Beispiel: Ich habe den Aufsatz zwar zu spät abgegeben, dafür habe ich mir aber eine wirklich ausgefallene Geschichte ausgedacht.
Du ...	Ich ...