

Den inneren Saboteur unschädlich machen

Jeder Mensch hat einen Saboteur, auch innerer Kritiker genannt. Es ist die „Stimme“ im Inneren, die uns die Diät madig macht, uns Angst vor der beruflichen Selbstständigkeit macht oder uns mit Kritik überzieht, wenn wir etwas nicht so gut gemacht haben. Oft ist diese innere Saboteurstimme das Ergebnis äußerer Saboteurstimmen, z. B. von Eltern, Partnern oder Kollegen.

Mit diesem Worksheet können Sie Ihren Saboteur nicht nur identifizieren und entlarven, sondern ihn sogar zu Ihrem Verbündeten machen!

Den Saboteur entlarven

Der Name meines inneren Saboteurs ist:

Mein Saboteur sagt gerne oder oft:

In meiner Umgebung (Organisation/Familie/Freundeskreis/Nachbarschaft...) verwenden wir häufig diese sabotierenden Bemerkungen:

Den inneren Saboteur zum inneren Coach¹ machen

Ihr innerer Saboteur macht Ihnen das Leben schwer, weil er sie konstant entmutigt und herunterzieht. Dennoch haben seine Anmerkungen auch einen Kern von Wahrheit. Den gilt es herauszuarbeiten.

Wenn Sie das nächste Mal eine Attacke Ihres inneren Saboteurs erleben, gehen Sie wie folgt vor. Nehmen wir als Beispiel folgende Situation: Sie fahren von einer Präsentation oder einem Seminar nach Hause. Es beschleicht Sie das Gefühl, dass einige der Zuhörer mit Ihren Ausführungen überfordert waren und deshalb abgeschaltet haben. Sofort meldet sich der innere Saboteur zu Wort: *„War doch klar. Du überforderst die Leute immer. Du bist einfach kein Redner. Lass diese erbärmlichen Versuche, dir selbst etwas zu beweisen! Am besten, du verkriechst dich wieder ins Büro und machst nur noch administrative Arbeiten!“*

- 1) STOPP. Setzen Sie ein Stoppschild, indem Sie dem inneren Saboteur klar sagen, dass Sie ihm nicht mehr zuhören werden, wenn er nicht ab sofort gezielte, konstruktive Kritik vorbringt. Reines Schlechttreden ist ab sofort tabu:
 - Keine Verabsolutierungen: „Immer“, „nie“ usw.
 - Keine „Sein“-Aussagen: „Du bist...“



- 2) SPRICH. Jetzt darf der innere Saboteur bereits den inneren Coach geben. Wie gesagt ist nur konstruktive Kritik erlaubt:
 - Zuerst Lob! Es gibt immer etwas zu loben!
 - Spezifische Tun-Aussagen: Nicht „Du bist kein Redner“, sondern „Du hast heute einige Zuhörer offenbar überfordert“
 - Sachlich bleiben: Nicht „erbärmliche Versuche“ oder „du willst dir offenbar etwas beweisen“, sondern: „Heute hast du zu viele erklärungsbedürftige Fremdwörter verwendet“ oder „Es gab zu wenige Pausen“.



- 3) SCHLAGE VOR. Jetzt müssen konkrete Verbesserungsideen her:
 - „Mach jede Stunde eine zehnminütige Pause statt alle zwei Stunden eine zwanzigminütige.“
 - „Verwende statt der Fremdwörter deutsche Wörter oder erkläre die Fremdwörter.“
 - „Mach eine Zwischen- und eine Endzusammenfassung.“
- 4) SEI DANKBAR. Danken Sie dem inneren Kritiker, dass er Ihnen bei der Verbesserung Ihrer Fähigkeiten geholfen hat. Laden Sie ihn ein, jederzeit mit konstruktiver Kritik aufzuwarten.

¹ Angelehnt an die Technik aus „The Success Principles“ von Jack Canfield