

Deine Vorbereitung: Die Kritikerin/ der Kritiker

Kennst du diese Stimme im Kopf, die dir manchmal etwas zuflüstert „Mach dies, lass jenes“? Das ist der sogenannte Kritiker in uns.

An der richtigen Stelle hilft er uns, Stolpersteine rechtzeitig zu erkennen, damit wir intervenieren oder die Richtung ändern können. Er warnt uns vor Gefahren. In der falschen Situation kann er uns gefühlt alles verderben.



Deswegen geht es heute darum, mögliche Stolpersteine und Hindernisse auf deinem Weg zu erkennen, um diese bei Bedarf gekonnt zu umschiffen.

Dazu nutzen wir den Kritiker in positivem Sinne. Denn er ist der Teil in uns, der **scharfsinnig** ist und **Schwachpunkte an Menschen und Situationen erkennt**. Der sehr **flexibel** ist, manchmal sehr **konservativ**, dann wieder sehr **unkonventionell**, der auch gern etwas **spöttisch** ist.

Und so startest du die heutige Vorbereitung:

Schritt 1: „Vorbereitung“

Lege dir dein Arbeitsblatt mit deinen priorisierten Zielen und das Arbeitsblatt mit der Rückwärtsplanung des Realisten bereit.

Schritt 2: „Einfühlen“

Jetzt geht es wieder darum, den Kritiker zu verankern. Erinnerung dich an eine Situation, in der du froh warst, auf deine Innere Stimme gehört zu haben, die dir zur Vorsicht riet. Versuche dich in diese Situation hineinzusetzen.

Mache dies wieder mithilfe einer der drei Möglichkeiten der Verankerung, die du schon kennst bzw. nutze, die Methode, die für dich am besten funktioniert hat bisher.

1. Nimm ein Blatt Papier und schreibe das Wort „Kritiker“ darauf. Stelle dich auf das Blatt Papier.
2. Oder berühre ein Körperteil. Lege zum Beispiel deine Hand auf deine Füße, wenn du das Gefühl hast, völlig in dieser Qualität angekommen zu sein. Wähle eine Stelle, die du für gewöhnlich nicht so oft berührst.
3. Oder du suche Platz, an dem du Kritik üben möchtest. Auch hier, wähle einen Ort, denn du nicht oft frequentierst. Oder vielleicht hast du noch eine ganz andere Idee.

Versuche nun dich einzufühlen. Wenn du das Gefühl hast, du bist in ganz in dieser Stimmung angekommen, dann nimm dir deine Arbeitsblätter aus Schritt 1 zur Hand.

Schritt 3: „Hindernisse erkennen“

Wenn du in diesem Gefühl angekommen bist, denke darüber nach, welche Schwachstellen könnte es möglicherweise in deinem Plan geben:

1. Wer könnte deine Pläne durchkreuzen?
2. Welche negativen Überzeugungen oder Ängste hast du, die dir im Weg stehen können?
3. Welche finanziellen Herausforderungen gibt es, um dein Ziel zu erreichen?
4. Wie steht es um deine Gesundheit und Fitness?
5. Welche äußeren Umständen gibt es, die der Umsetzung deiner Pläne im Wege stehen?

Schritt 4: „Aufschreiben von Hindernissen und Lösungen“

Nutze nun das heutige Arbeitsblatt, um dir all deine möglichen Stolpersteine zu jedem deiner Ziele festzuhalten.

Anschließend solltest du dir mögliche Lösungen überlegen, die diese aus dem Weg räumen. Überlege ggf., wer oder was könnte dich dabei unterstützen könnte, diese zu beseitigen.