

Workshop:

**Auch Psychotherapeuten haben
einen inneren Kritiker: Du bist nicht
gut genug! Der innere Kritiker von
Psychotherapeuten. Ein
lösungsorientierter Workshop.**

Teile Therapie Tagung 2018

Heidelberg - 03.11.2018

Dipl.-Psych. Boris Pigorsch

Psychologischer Psychotherapeut

www.innerer-kritiker.de

ab dem 13.03.2019 im Beltz-Verlag :

**„Der innere Kritiker von Psychotherapeutinnen
und Psychotherapeuten.**

**Selbstabwertung und übertriebene Zweifel
entmachten.“**

Arbeitsblatt Innerer Kritiker 1 - Der Ablaufplan eines Kritiker-Interviews (abzuändern je nach Rapport, Verlauf und Prozess!) Hier nun mein typischer Ablaufplan eines Interviews, den ich auch für die Arbeit mit Patienten empfehle. Ausnahmen bilden schwer depressive oder traumatisierte Patienten, mit denen ein Interview nach „gesundem Therapeutenverstand“ einen zu belastenden Effekt haben könnte. Somit handelt es sich um einen „inneren Fahrplan“ für die Kritikerinterviews, Änderungen sind wegen des Switchens zwischen den Rollen möglich!

1. Begrüßung, Erklären des Ablaufs, Einholen des Einverständnisses für das Interview. Hier geht es direkt schon um das Schaffen eines günstigen Rapports (= verbale und nonverbale Übereinstimmung sowie Vertrauen zwischen mir und der Person)
2. Markieren der Stühle und Ihrer Positionen: a) Stuhl für die Ausgangsposition und Reorientierung (Dissoziation), b) Kritiker-Stuhl
3. Eingangsexploration auf der Ausgangsposition: „Wie erlebt die Person den inneren Kritiker?“ Auch: Explorieren des assoziierten Geschlechts, Alters, Aussehens, von Körpergefühl zum Thema
4. Einladen auf den Kritiker-Stuhl mit der Freiheit, jederzeit aufhören zu können; Explorieren seiner oder ihrer Meinung über die Hauptperson, was er zu bemängeln hat.....besonders wichtig ist hier auf Therapeutenseite eine ehrlich interessierte, neugierige, wohlwollende und wertschätzende Haltung diesem besonderen Interviewpartner gegenüber
5. Vertiefung: Alter und lebensgeschichtliche Bezüge des inneren Kritikers ermitteln („Wie alt bist du? Wie lange gibt es dich schon?“)
6. Beginn der (vorsichtigen) Würdigung seiner Funktionen und guten Absicht(en): Wobei hast du X geholfen? Wovor hast du ihn geschützt?) Manchmal gelingt es hier schon, dem Kritiker einen Dank (am besten von der Hauptperson selber, sonst vom Therapeuten) für seine Hilfe zukommen zu lassen.
7. *Optional:* „Vertragsarbeit“ mit dem inneren Kritiker, um mit ihm eine gesunde Balance zwischen a) innerem Antreiben durch den Kritiker und b) z.B. Erholung, Würdigen von Erfolgen und „gut genug“ auszuhandeln; auf diesen Punkt verzichte ich, wenn 1-7 schon emotional fordernd waren und vertage ihn meist auf ein Folgegespräch
8. Wechsel auf die Ausgangsposition: Was hast Du / haben Sie vom inneren Kritiker herausgehört? Welche guten Absichten verfolgt(e) er? Was braucht dieser innere Anteil wohl, um vom „Tyrannen zum Diener“ zu werden? Was können Sie dafür tun? Förderung einer konkreten Lösungsorientierung
9. Reorientierung und Dank, Anbieten eines Nachbesprechens, Verabschiedung

Arbeitsblatt Innerer Kritiker 2

1. Was sind typische Aussagen meines inneren Kritikers?

(Bsp.: „Das war nicht gut genug.“; „Nie machst Du etwas richtig.“; „Du bist ein(e) schlechte(r)....“)

<ul style="list-style-type: none">•••••

2. Was sind die Funktionen bzw. Auswirkungen meines inneren Kritikers?

Positiv (z.B. Schutz vor Versagen.../Steigerung von Leistungen..., Vermeiden von Konflikten u.v.m.)	Negativ (z.B. hemmt Leistung...Abwesenheit durch Grübeln/Selbstkritik...körperliche Beschwerden...,kein stolz sein können u.v.m.)
<ul style="list-style-type: none">••••	<ul style="list-style-type: none">••••

3. Was bräuchte dieser innere Anteil, um weniger dominant zu sein?

-
-
-
-
-

Arbeitsblatt Innerer Kritiker 3: Protokoll des liebevollen Begleiters - ursprünglich von Potreck-Rose, Jacob (2007): *Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen*. Stuttgart: Klett-Cotta, modifiziert nach Boris Pigorsch

<p>Morgens: Was sagt der liebevolle Begleiter zu mir? (bitte aufschreiben)</p>		
<p>Welche Gefühle löst das in mir aus?</p>		
<p>Welchen Satz gibt er mir für den Tag/den Abend mit?</p>		
<p>Wie kann ich den Satz präsent haben (Postkarte, Erinnerung Handy...)?</p>		
<p>Abends: Was sagt der liebevolle Begleiter zu mir? Was ist mir Gutes widerfahren/geglückt? (bitte aufschreiben)</p>		
<p>Lesen Sie sich das Gesagte des liebevollen Begleiters durch. Wie fühlt es sich an, das Stärkende zu lesen?</p>		

ursprünglich von Potreck-Rose, Jacob (2007): *Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen*. Stuttgart: Klett-Cotta
modifiziert nach Boris Pigorsch

Arbeitsblatt Innerer Kritiker 4: Protokoll des Inneren Kritikers, SORC-Modell
ursprünglich nach F. Skinner, modifiziert nach Boris Pigorsch

Rahmenbedingungen (S)	Themen innerer Kritiker (R _{koG})	Gefühle & Körperreaktionen (R _{emo} & R _{phys})	Verhalten (R _{mot})	Konsequenzen (K)	Alternativen
Datum Wo bin ich? Beginn innere Kritik Ende innere Kritik	Was sagt der Innere Kritiker zu mir?	(z.B. Angst, Traurigkeit, Ärger, Scham bzw. Zittern, Anspannung, Schwitzen, Unruhe)	Was tue ich? (z.B. Flucht, Ablenkung, weitere innere Kritik u.v.m.)	Welche kurz- und langfristigen Konsequenzen hat das Verhalten?	Was könnte ich für mich (und meinen inneren Kritiker) Hilfreiches tun?

SORC-Modell ursprünglich nach B. F. Skinner, modifiziert nach Boris Pigorsch

Arbeitsblatt Innerer Kritiker 5: dem liebevollen Begleiter in Trance begegnen; angeregt den „Ort der Geborgenheit“ bzw. „Inneren sicheren Ort“ nach M. Linehan (DBT) und Potreck-Rose & Jacob (2007), modifiziert durch B. Pigorsch

Anmerkung: Meiner Erfahrung nach hilft es bei dieser Übung sehr, sich und dem Patienten Zeit zu lassen, bei Bedarf auch zu erfragen, was er oder sie wahrnimmt und diese Erfahrung geduldig zunächst zu „pacen“ (= mitzugehen). Die „Leading-Anteile“ (= wo wir Impulse einbringen und führen) bestehen dann beispielsweise im Anleiten des „kleineren oder größeren Weges“ und natürlich im Treffen des liebevollen Begleiters. Natürlich ist die Trance auch in der Sie-Form denkbar, beim Du bietet sich an nach der Erlaubnis des Patienten zu fragen. Das Du macht es natürlich persönlicher ☺

....und Du kannst dabei auf Deine ganz eigene Art und Weise in Trance (nach innen) gehen....ganz wie es gut für Dich ist....während vielleicht der Kopf sich noch fragt....was soll das alles?....was wird jetzt in Bewegung kommen?....und ein anderer Teil schon längst dabei ist.....den Atem zu vertiefen.....wie eine Brücke zwischen Geist und Körper.....mit jedem Atemzug mehr und mehr.....zur Ruhe zu kommen.....dabei nicht zu tief in Trance (die Ruhe) zu gehen.....neugierig darauf zu sein.....und das macht es so leicht.....denn jedes Geräusch....alles hilft dabei.....mehr und mehr.....so wie es gut für Dich ist.....zu entspannen.....genau....und ist es nicht diese innere Freiheit, die so gut tut....?.....

....und ich bin gespannt darauf, was Du von Deinem Ort der Geborgenheit als Erstes wahrnehmen wirst.....ob es etwas zu sehen ist....oder etwas zu hören....oder zu riechen.....oder schmecken.....oder fühlen.....vielleicht Verschiedenes auf einmal.....ein Ort, an dem alles sicher und geschützt ist.....wo Du alle Grenzen definieren kannst und das auch tust.....diese Geborgenheit zu spüren.....und manchmal umspielt ein Lächeln dann unsere Lippen....oder wir atmen tief durch dort.....und dort an diesem Ort bald zu erkennen, welche Lösungen Deine sind.....denn das weißt Du besser als irgendjemand sonst.....und wenn Du dort gut angekommen bist, das durch ein Kopfnicken zu bestätigen.....und ich weiß nicht, ob Du an Deinem sicheren Ort gerade liegst oder stehst oder gehst oder fliegst oder etwas ganz Anderes.....es atmet Dich mehr und mehr.....so tiefgreifend und wohltuend.....

....und gespannt Dich umzuschauen, um dort vielleicht diesen kleinen oder größeren Weg zu entdecken.....wahrzunehmen, wie er aussieht an diesem Ort der Geborgenheit.....diese Neugier zu spüren und Vorfreude.....die jeder schon einmal erlebt hat.....so wie die Kinder sie erleben.....Dir zu erlauben.....wie ein Kribbeln im Bauch oder ganz anders.....den Weg entlang zu gehen und mit jedem Schritt.....für Schritt.....noch ein wenig tiefer in diese Entspannung einzutauchen.....und dabei den Atem tiefer werden zu lassen.....tiefer einatmend und länger ausatmend.....tiefer und länger.....in Deinem Tempo und auf Deine Art und Weise.....

....um dann auf dem Weg Deinen liebevollen Begleiter.....Deinen wohlwollenden Helfer zu treffen.....als hätte er oder sie oder es schon auf Dich gewartet.....so leicht und natürlich.....und ich weiß nicht, ob Du zuerst etwas von ihm/ihr siehst....oder hörst.....wahrzunehmen, wie dieser gute Begleiter, stärkend, Mut machendnachsichtig, weise und klug.....freundlich zu Dir.....aussieht.....seine

Kleidung.....alles was zu sehen ist wahrzunehmen.....was er zu sagen/auszudrücken hat.....und wenn nichts gesagt wird, ist das auch ok.....diese Erfahrung mit jedem Atemzug tiefer.....und tiefer.....werden lassen.....dieses „Du bist in Ordnung, so wie du bist“und auch „es ist gut genug.....“als wäre ein lange vermisster Freund nach Hause gekommen.....der dich so nimmt und liebt wie du bist, mit allen Ecken und Kanten.....Stärken und Schwächen.....voller Güte und Mitgefühl.....mit sanften Augen.....und falls Gefühle aufkommen oder Gedanken da sind ist das auch total in Ordnung.....dann kannst Du sie wohlwollend wahrnehmen.....atmen.....und zur Erfahrung der Begegnung mit deinem liebevollen Begleiter zurückkehren

was mag der Begleiter Dir da mitgeben wollen.....?.....und diese Erfahrung tief in Dir.....auf Deine Art und Weise.....in Dir zu verankern.....auf dass sie Dich überall hin begleitet.....mit einem Anker Deiner Wahl.....einem Satz.....einem Duft.....Geschmack.....etwas zum Anfassen.....oder etwas ganz Anderes.....(optional:und wenn Du dort einen Kieselstein finden solltest....den Du mitnehmen magst.....dann öffne jetzt eine Hand.....um diese Erfahrung tief darin zu speichern.....und wenn nicht....ist das auch völlig in Ordnung.....)

...dann wahrzunehmen, was es jetzt noch braucht.....in Eurer Begegnung.....so kostbar und heilsam.....an diesem wunderbaren Ort.....und Dich dann bei Deinem liebevollen Begleiter zu bedanken.....in dem Wissen, dass er immer bei Dir ist.....ihn jederzeit treffen zu können.....und dann.....in Deinem Tempo.....den Weg zurückzugehen an den Ausgangspunkt Deines Ortes der Geborgenheit.....um dort nochmal tief durchzuatmen.....diesen Ort noch einige Momente zu genießen.....Dich bei Deinem Unbewussten zu bedanken.....und dann auf Deine Art und Weise langsam und sicher wieder ins Hier und Jetzt zurückzukehren.....und Dich überraschen zu lassen, wie genau diese Erfahrung Dich stärken wird.....Dich langsam zu recken und zu strecken.....langsam die Augen zu öffnen.....den Kreislauf in Schwung zu bringen durch das Strecken der Arme und Beine.....und dann wieder ganz hier zu sein

Anmerkung: Gelegentlich kann bei der Übung z.B. auch Traurigkeit aufkommen, wenn z.B. ein Patient im liebevollen Begleiter einen verstorbenen realen Angehörigen wiedererkennt. In diesem Fall kann das Gefühl gewürdigt und normalisiert werden und dem Patienten im Text zu verstehen gegeben werden, dass er entscheiden kann, ob er in der Übung bleibt oder diese besser beendet. Wenn es dem Patienten sichtlich schlecht geht und dies sich nicht beruhigt, greife ich als Therapeut natürlich direkter ein und markiere mit lauterer Stimme etc. das Ende der Übung ein, so dass er sich reorientiert. Dann folgt eine Nachbesprechung, der Inhalt und die Dauer hängen vom individuellen Fall ab. Auch bei dieser Übung macht natürlich die Berücksichtigung der Individualität des Patienten und seiner Grenzen Sinn, eine ausreichende Stabilität wird auch bei dieser Übung vorausgesetzt.

Arbeitsblatt Innerer Kritiker 6: Hypnotherapeutische Zeitlinien-Übung zum inneren Kritiker, angeregt durch Seminarbesuche in der M.E.G.-Regionalstelle Krefeld (u.a.

Seminar 2012 bei Martin Braun & Seminar bei Peter Brock in 2012 - modifiziert nach Boris Pigorsch

1. Auswahl des Patienten einer Situation, in der er/sie sich einen besseren Umgang mit dem Inneren Kritiker wünscht - *Prüfung durch Therapeut/in ob Ziel erreichbar ist und insbesondere, ob der Patient den Inneren Kritiker nur „weghaben“ will oder einen anderen Umgang mit diesem Inneren Anteil wünscht etc.!*
2. Hinlegen eines Taus oder einer Schnur
3. Definieren einer Beobachter-Position, von der aus der Patient dissoziiert das Geschehen betrachten kann - Verankerung als „Hier und Jetzt“-Position
4. Definieren vom der Beobachter-Position aus: Je eines Punktes auf der Linie für
 - a. den Zeitpunkt, wo der Umgang mit dem Inneren Kritiker noch schwierig ist
 - b. den zukünftigen Zeitpunkt, an dem „die Dinge sich zum Guten geregelt haben werden“ - *Prüfung ob Ziel erreichbar ist etc.!*
5. dann Wechsel auf die Zukunftsposition und
6. Induzieren einer Trance - ausreichende Stabilität des Patienten vorausgesetzt- (z.B. „...wenn Du in einigen Jahren, vielleicht in 2,3,10 oder mehr Jahren zufrieden zurückschauen wirst oder zu einem anderen guten Zeitpunkt.....neugierig darauf zu sein, wie sich die Dinge im Umgang mit Deinem Inneren Kritiker gelöst haben werden....wie Du dann.....auf die Zeit zurückblicken wirst...wo Du Schwierigkeiten erlebtest.....dieses Wohlwollen im Blick zurück..... Dir früher oder später zu erlauben.....diese Erfahrung nun zu machen.....und ich fände es schön, wenn Du es genießen kannst.....voller Güte und Weisheit oder auch mehr Lebenserfahrung.....auf Dich zu schauen.....von diesem Zeitpunkt Deines Lebens, wo Du Deine Herausforderungen und Schwierigkeiten gemeistert haben wirst.....und wäre es nicht schön, der Person im Hier und jetzt eine Botschaft zu schicken.....eine Nachricht.....etwas, was XY im Hier und Jetzt gut gebrauchen kann.....vielleicht einen Tipp oder einen Hinweis oder etwas anderes.....und Du weißt für Dich am besten, was da helfen kann.....auf Deine eigene Art und Weise.....JETZT das zu schicken.....was XY dabei so gut gebrauchen kann und wird.....vielleicht als Satz.....oder auch als Bild.....oder als Nachricht....gut so.....und dann Dich langsam bei Deinem Unbewussten für seine Hilfe zu bedanken.....so wie es gut für Dich ist, diese Erfahrung tief abzuspeichern.....und das, was hilfreich ist....wird bleiben.....Dich dann zu reorientieren.....zu bewegen, den Kreislauf in Schwung zu bringen.....)
7. Kurzes Gehen auf die Beobachterposition und erfragen, ob alles ok ist? Kann die Person als jüngerer ICH die Hinweise annehmen? Wenn alles ok ist, in JETZT-Position: Annehmen möglich? Braucht es noch Fragen, Austausch, Informationen....? Wenn ja, dann Übung wiederholen und Austausch zwischen den Positionen fördern (Vorsicht: wenn der Patient in der Position ein „rationales Zerpflücken“ der Übung betreibt, ruhig unterbrechen, einen Witz erzählen...Small-Talk führen.....)
8. Reorientierung auf Beobachterposition und dann im Raum

Arbeitsblatt Innerer Kritiker 7: Der Bergflussgeschichte nach Boris Pigorsch

Nimm Dir zu Beginn ausreichend Zeit.....nur für Dich.....einen ruhigen, geschützten Raum.....wo für die nächsten zwanzig bis dreißig Minuten niemand Dich stört.....sondern Du auf Deine Weise Zeit für Dich haben darfst.....Du kannst liegen oder sitzen.....ganz wie Du magst.....schau nur, dass es bequem ist.....und beginn dann langsam.....Deinen Atem ruhiger fließen zu lassen.....so dass sich Deine Bauchdecke sanft hebt und wieder senkt.....und nimm ganz genau wahr, wenn das in Ordnung für Dich ist.....wie der Atem in Dich strömt.....und es atmet.....denn einatmend spüre ich mein Einatmen.....und ausatmend spüre ich mein Ausatmen.....EIN.....und AUS.....und wenn noch Gedanken oder Gefühle.....in Dir sind, ist das auch völlig in Ordnung.....dann nimm sie wie Wolken wahr.....ohne sie zu bewerten.....und kehre zur Übung zurück.....möglicherweise hast Du heute mit einigen Patienten gearbeitet.....Ihnen zugehört.....Ihr Leiden und Ihren Schmerz wahrgenommen.....Ihnen geholfen eigene Lösungsschritte zu entwickeln.....mit Herzblut und Engagement dabei gewesen.....und ich weiß nicht, ob Du gerade müde und erschöpft bist.....oder wach oder ganz anders.....alles ist in Ordnung.....alles ist ok so wie es gerade ist.....nimm wahr, wie es Dir gerade geht.....und versuche es wohlwollend zu betrachten.....welch bemerkenswerter Prozess in der Begegnung stattfindet.....zwischen Dir und Deinen Patienten.....und gerade innerhalb Deiner selbst.....manchmal voller Mitgefühl.....Güte und Unterstützung.....manchmal auch andere Gedanken und Gefühle, die in den Begegnungen entstehen.....Ärger.....Ungeduld.....Sorge oder Unsicherheit.....Trauer auch.....wie bei der Kollegin, deren Mutter verstarb.....und die darum in einer Sitzung daran erinnert.....traurig wurde.....völlig in Ordnung.....so menschlich.....natürlich auch Freude und mit-stolz-sein.....und dabei zu schmunzeln oder zu lachen.....wenn Patienten etwas schaffen oder lassen.....oder einfach diese Situationskomik.....die jeder kennt.....und das kann wie eine kleine Achterbahn sein.....während eines Arbeitstages.....oder auch ein ruhiges Fahrwasser.....und ist es nicht so, dass wir mitsteuern können..... das Paddel unseres Bootes.....und es ist ein stabiles und gutes Boot.....zu nehmen.....ganz gleich ob es gerade Auf und Ab.....oder langsam auf dem Fluss gehtmit der Zeit.....ruhiger.....wie dieser Bergfluss.....das Boot ruhig zu halten.....zu steuern.....und auch mal sich treiben zu lassen.....geschehen zu lassen.....dann den Blick für die Natur im Fluss.....am Fluss.....auch wieder wahrzunehmen.....den Blick zu heben und diese

wunderschöne.....Landschaft.....zu
sehen.....zu riechen.....zu
hören.....vielleicht auch zu fühlen.....und der Geist wird
ruhiger.....voller Selbstfürsorge.....für Dich.....im gegenwärtigen
Moment zu verweilen..... und alles ist in
Ordnung.....denn es ist gut so.....gut
genug.....den Schwerpunkt wieder im Boot zu
spüren.....fest und klar.....die eigene Mitte zu
finden.....die immer da war.....und ist.....und sein
wird.....wie eine Quelle von Ruhe und Kraft.....mit mir ins
Reine zu kommen.....oder schon längst zu sein.....und das
Wasser des Flusses.....erfrischend und
lebendig.....wie ein Wassertropfen inmitten des Flusses zu
sein.....alles Beschwerende und Erschöpfte.....wird frisch und
leicht.....in meinem Boot.....kehren langsam Kraft und
Frische zurück.....oder sind schon da.....das Paddel in
die Hand zu nehmen und weiter zu paddeln.....oder an sicherer Stelle
zu schwimmen.....oder etwas ganz anders zum Vergnügen dort zu
tun.....nimm Dir die Zeit und die Ruhe.....noch
etwas an diesem Ort zu verweilen.....Dich zu
erholen.....Kraft und Ideen zu sammeln.....auf
welche Art und Weise Du zukünftig.....mehr Erholung.....oder
Zeit.....oder Erfrischen.....gönnen wirst.....weil es gut
so ist.....und Du gut so bist wie Du bist.....und
dann nimm noch ein paar tiefe Atemzüge.....spüre den Boden unter
Dir.....oder den Stuhl.....und kehre in Deiner Zeit langsam wieder in den Raum
zurück.....beginne Dich behutsam zu recken.....und zu
strecken.....die Augen zu öffnen und dann Dich komplett zu
reorientieren.....und nehme ruhig ein bisschen dieser Ruhe und
dieser Kraft mit in Deinen restlichen Tag.



Arbeitsblatt Innerer Kritiker 8: Die Morgenmeditation für Therapeuten nach Boris Pigorsch

Nimm Dir auch für diese Übung zu Beginn ausreichend Zeit.....nur für Dich.....einen Ort, wo Du ruhig und geschützt für Dich sein kannst.....wo für die nächsten zwanzig bis dreißig Minuten ungestört sein wirst..... Du auf Deine Weise Zeit für Dich haben darfst.....auch hier kannst Du liegen oder sitzen.....ganz wie Du magst.....schau, dass es bequem ist.....und beginn dann langsam.....Deinen Atem ruhiger fließen zu lassen.....so dass sich Deine Bauchdecke sanft hebt und wieder senkt.....und nimm ganz genau wahr, wenn das in Ordnung für Dich ist.....wie der Atem in Dich strömt.....und es atmet.....denn einatmend spüre ich mein Einatmen.....und ausatmend spüre ich mein AusatmenEIN.....und AUS.....und wenn noch Gedanken oder Gefühle.....in Dir sind, ist das auch völlig in Ordnung.....dann nimm sie wie Wolken wahr.....ohne sie zu bewerten.....und kehre zur Übung zurück.....in der Du einfach da sein kannst.....ohne Dir etwas beweisen zu müsseneinfach wahrnehmen, wie es Dir gerade geht.....ohne das zu bewerten.....wie hast Du geschlafen?.....hast Du gut geträumt.....?.....wie fühlt sich Dein Körper an?.....und lass Dir die Zeit, die es braucht.....und die Zeit, die Du Dir gerade schenkst.....wie möchtest Du heute in den Tag gehen?.....was brauchst Du heute?.....die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen.....in Ruhe.....und alles ist in Ordnung.....ganz achtsam zu sein.....und der Atem der fließt.....und die Tiere, sie tun das ganz instinktiv.....ihren Bedürfnissen folgend.....und Du kannst das auch.....im Einklang mit Deinen Grenzen.....und denen anderer.....heute Grenzen zu wahren.....eigene Kraft.....oder das was heute möglich ist.....und was nicht.....zu spüren.....und da gab es den Kollegen.....der begann.....mehr Zeit zwischen den Sitzungen einzurichten.....Trinken.....frische Luft.....oder mal kurz die Augen zumachen.....der den eigenen Akku lernte aufzufüllen.....oder auch Ajahn Brahm.....dieser berühmte Mönch und Abt.....der berichtete wie ein Mülleimer zu sein.....aber mit Loch unten im Eimer.....wenn ihm Menschen ihr Leid klagten.....und dennoch mitfühlend.....gütig.....ohne den Ballast zu speichern.....mitzunehmen.....liebervoll zu sich selbst.....langsamer und tiefer zu atmen.....und dann auch mehr zuzuhören.....auch sich selbst.....diese Art von Selbstfürsorge.....so oft anderen

Dipl.-Psych. Boris Pigorsch, Psychologischer Psychotherapeut - www.innerer-kritiker.de

empfohlen.....noch dabei zu lernen.....es eben auch wert zu sein.....in Ruhe zu essen.....bevor es weitergeht.....selbst wenn vermeintlich.....oder tatsächlich.....noch kein Fortschritt sichtbar wird.....ist alles in Ordnung.....und ich bin doch per se in Ordnung.....und arbeite gut so wie ich bin.....Mensch sein.....und ruhig zu atmen.....noch einige tiefe Atemzüge in den Bauch zu nehmen.....bevor Du in Deinen Tag startest.....mit Vertrauen in Dich.....und den gegenwärtigen Moment.....zu genießen..... und dann spüre den Boden unter Dir.....oder den Stuhl.....und kehre in Deiner Zeit langsam wieder in den Raum zurück.....beginne Dich behutsam zu recken.....und zu strecken.....die Augen zu öffnen und dann Dich komplett zu reorientieren.....und lass Dich überraschen, wie genau diese Ruhe und diese Kraft Deinen Tag begleiten werden.



Literaturliste

- Brahm, A. (2011). Die Kuh, die weinte. Buddhistische Geschichten über den Weg zum Glück. München: Lotos.
- Brahm, A. (2015). Der Elefant, der das Glück vergaß. München: Lotos.
- Bucay, G. (2013). Komm, ich erzähl Dir eine Geschichte. Frankfurt: Fischer
- Hammond Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. New York: W.W. Norton
- Fliegel, S. & Kämmerer, A. (2009). Psychotherapeutische Schätze. 101 bewährte Übungen und Methoden für die Praxis. Tübingen: dgvt-verlag
- Hirsch, M. (1997). Schuld und Schuldgefühl. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Milrod, D. (1988). A current view of the psychoanalytic theory of depression. Psychoanal. Study Child, 43, 83-99
- O´Hanlon, W. H. & Hexum, A. (2010). Milton H. Ericksons gesammelte Fälle. Stuttgart: Klett-Cotta
- Peichl, J. (2013): Innere Kritiker, Verfolger und Zerstörer. Ein Praxishandbuch für die Arbeit mit Täterintrojekten, Stuttgart: Klett-Cotta
- Peichl, J. (2014): Rote Karte für den inneren Kritiker. Wie aus dem ewigen Miesmacher ein Verbündeter wird, München: Kösel
- Potreck-Rose, F. & Jacob, G. (2007): Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. Stuttgart: Klett-Cotta
- Revenstorf, D. & Peter, B. (2009). Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Manual für die Praxis. Berlin: Springer-Verlag.
- Satir, V. (1976). Making Contact. Millbrae: Celestial Arts. In: Satir, V. (2011). Das Satir Modell. Paderborn: Junfermann.