

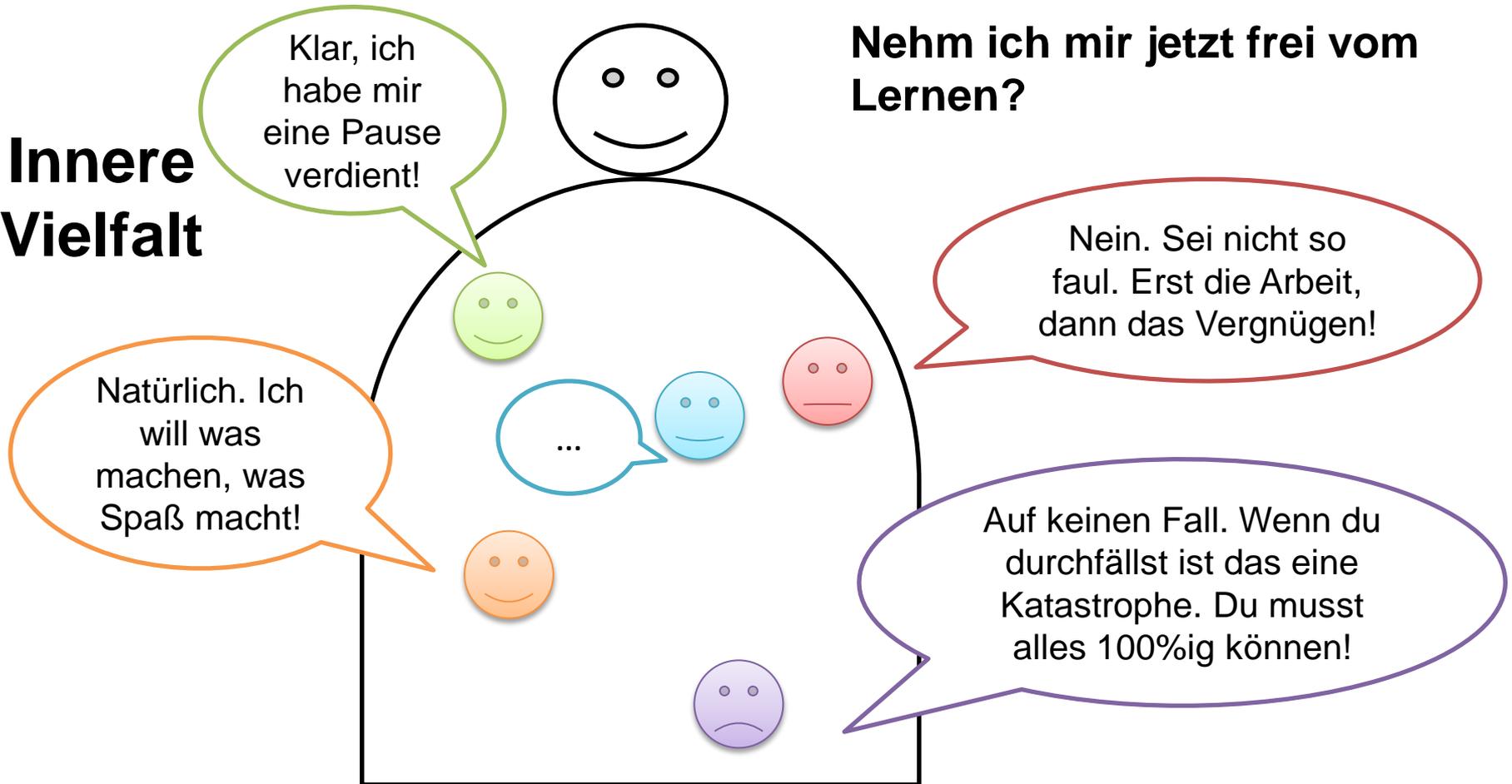
# Lässig statt stressig – Tipps für ein erfolgreiches Studium

Wenn gut nicht gut genug ist –  
Umgang mit dem inneren Kritiker

# Ablauf

- Definition
  - Was ist der innere Kritiker?
  - Botschaften des inneren Kritikers
  - Woran ich den inneren Kritiker erkenne (Lieblingswerkzeuge)
- Entstehung
  - Wo kommt der innere Kritiker her?
  - Was will der innere Kritiker von uns?
- Umgang
  - Wie kann man dem inneren Kritiker begegnen?

## Innere Vielfalt



## Innere Vielfalt

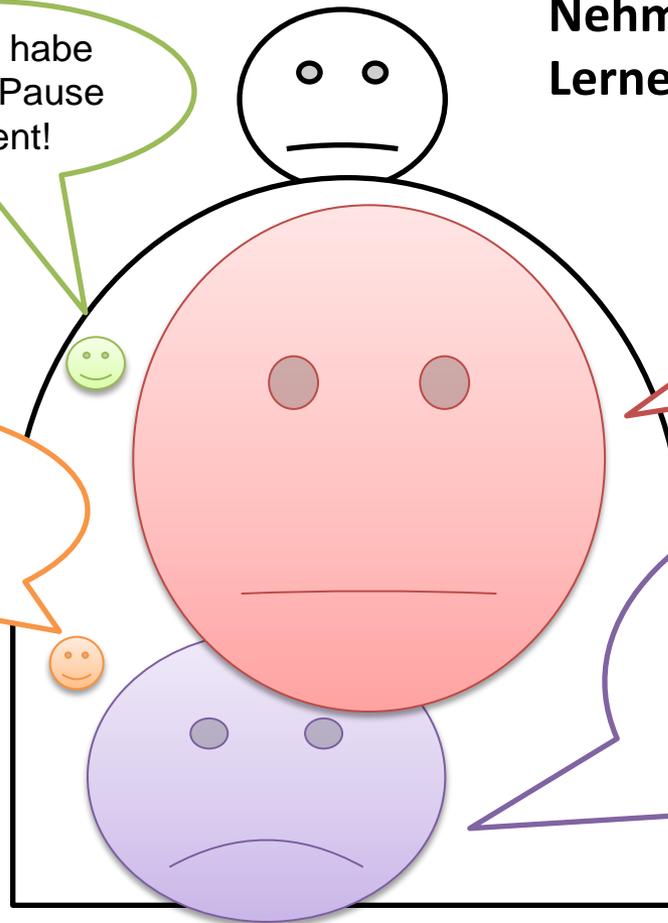
Klar, ich habe mir eine Pause verdient!

Natürlich. Ich will was machen, was Spaß macht!

Nehm ich mir jetzt frei vom Lernen?

Nein. Sei nicht so faul. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!

Auf keinen Fall. Wenn du durchfällst ist das eine Katastrophe. Du musst alles 100%ig können!



## Selbstreflexion

- In welchen Situationen hat sich Ihr innerer Kritiker zuletzt gemeldet?

## Wann meldet sich der innere Kritiker?



**Falsch!!!**



**Du hast gegen  
eine Regel  
verstoßen!!!**

## Selbstreflexion

- In welchen Situationen hat sich Ihr innerer Kritiker zuletzt gemeldet?
- Was hat er konkret zu Ihnen gesagt?

*„Mit dir hat man immer nur Ärger!“*

*„Du kannst aber auch gar nichts!“*

*„Feigling!“*

*„Du taugst nichts!“*

*„Du bist und bleibst ein Versager!“*

*„Du bist einfach nur blöd!“*

*„Sei stark!“*

*„Stell dich nicht so an!“*

*„Du musst abnehmen“*

Botschaften des  
inneren Kritikers

*„Du bist faul!“*

*„Das schaffst du eh nicht!“*

*„Idiot!“*

*„Du bist hässlich!“*

*„Du darfst keine Schwäche zeigen!“*

*„Du musst dich mehr anstrengen!“*

*„Du musst Leistung bringen!“*

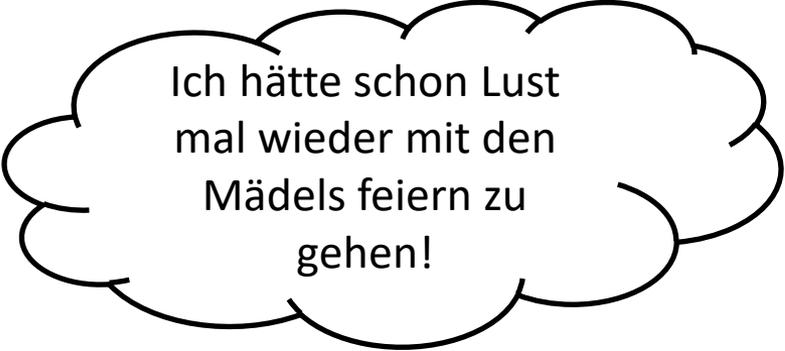
*„Es ist deine Schuld!“*

*„Nichtsnutz!“*

*„Du bist zu schüchtern!“*

*„Du bist eine Schande für deine Familie!“*

# Beispiele



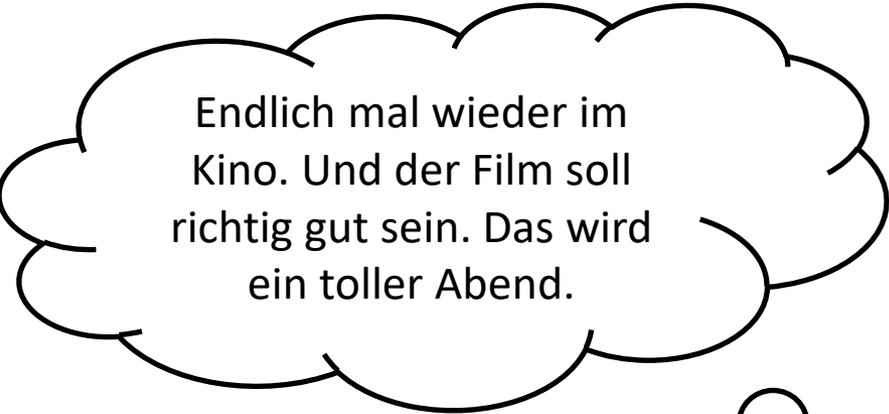
Ich hätte schon Lust  
mal wieder mit den  
Mädels feiern zu  
gehen!



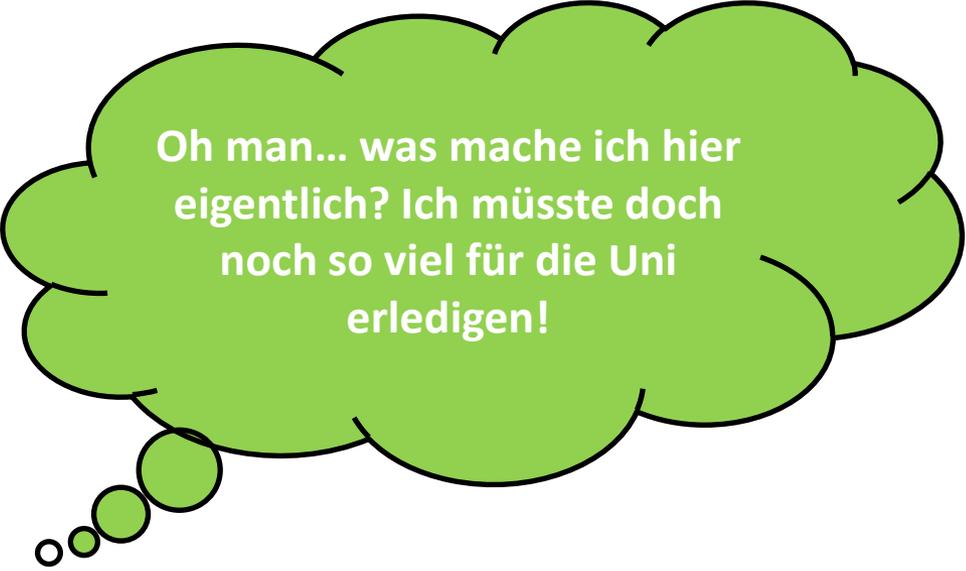
**Aber ich sollte lieber lernen!  
Wenn ich nicht in  
Regelstudienzeit fertig  
werde, habe ich keine  
Chancen auf dem  
Arbeitsmarkt.**

Anmerkung:

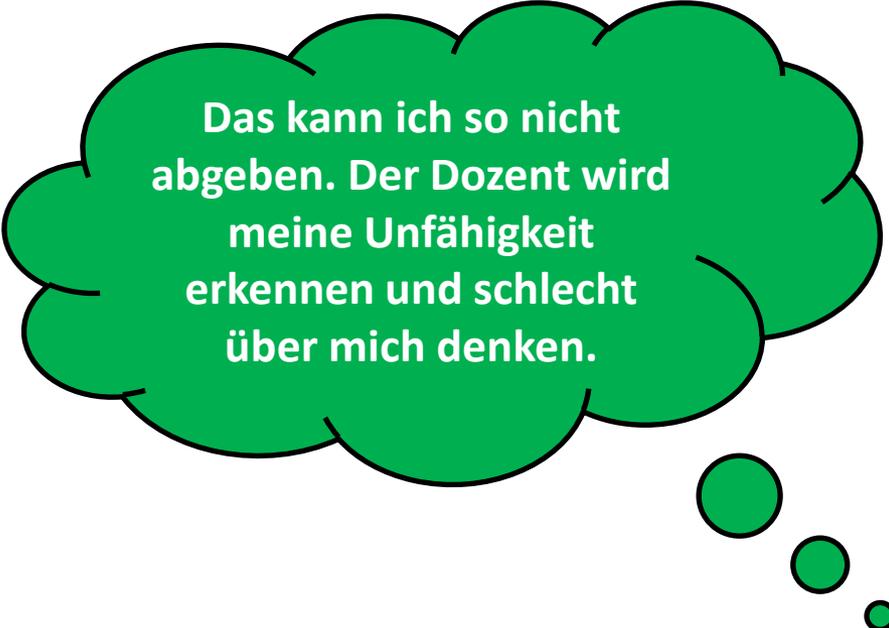
Im Verlauf der Zeit werden die „Du-Botschaften“ des sozialen Umfeldes sowie des inneren Kritikers internalisiert, so dass aus dem „Du“ ein „Ich“ wird.



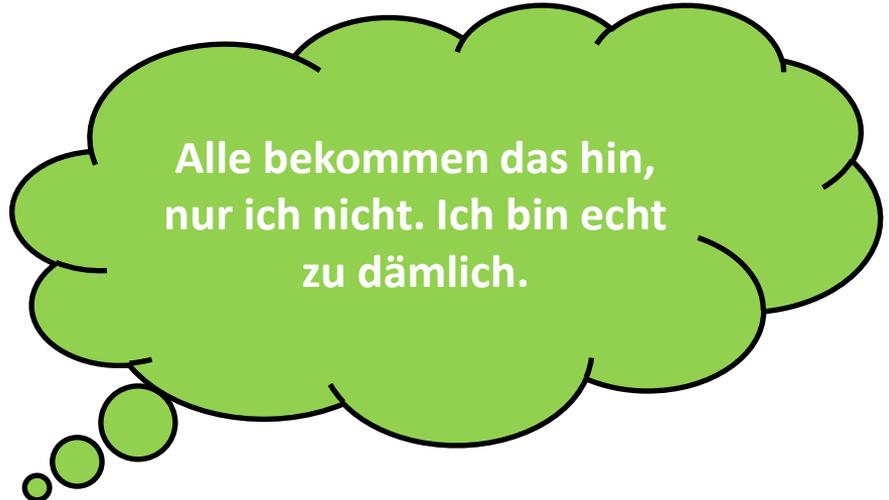
Endlich mal wieder im  
Kino. Und der Film soll  
richtig gut sein. Das wird  
ein toller Abend.



**Oh man... was mache ich hier  
eigentlich? Ich müsste doch  
noch so viel für die Uni  
erledigen!**



**Das kann ich so nicht  
abgeben. Der Dozent wird  
meine Unfähigkeit  
erkennen und schlecht  
über mich denken.**



**Alle bekommen das hin,  
nur ich nicht. Ich bin echt  
zu dämlich.**

# Lieblingswerkzeuge des inneren Kritikers

- Perfektionistische Ansprüche stellen
- Sätze mit „müssen“
- Katastrophisieren
- Alles-oder-nichts-Denken
- Generalisieren
- mit zweierlei Maß messen
- negative Gedanken anderer lesen

## Perfektionistische Ansprüche stellen

- *Ich darf in der Prüfung keine Fehler machen.*
- *Ich darf mich in der mündlichen Prüfung nicht versprechen.*

→ hohe Erwartungen an sich selbst  
→ Wahrscheinlichkeit hoch, dass Erwartungen nicht erfüllt werden (können)  
→ Negative Folgen (Selbstabwertung, schlechtes Gewissen, Versagensgefühl, Traurigkeit, Enttäuschung, Wut, ...)

- *Aus Fehlern kann ich lernen.*

## Sätze mit „müssen“

- *Ich muss es allen recht machen.*
- *Ich muss makellose Arbeitsergebnisse abgeben.*

→ absolutistisch  
→ Strenge, denn eine kleine Abweichung bedeutet hier Nichterfüllung  
→ Negative Folgen (Selbstabwertung, schlechtes Gewissen, Versagensgefühl, Traurigkeit, Enttäuschung, Wut, ...)

- *Ich möchte möglichst gut bei anderen ankommen.*

## Katastrophisieren

- *Wenn ich diese Prüfung nicht bestehe, werde ich nie einen Job finden und auf der Straße landen.*

→ = negative Übertreibung  
→ Ausmalen und Vorhersage einer negative Zukunft  
→ Folge: Angst, die so groß werden kann, dass sie blockiert

- *Wenn ich Sorge habe diese Prüfung nicht zu bestehen, überlege ich mir am besten einen Plan B.*

## Alles-oder-nichts-Denken

- *Wenn ich bei dieser Prüfung keine 1,7 schaffe, brauche ich sie gar nicht erst zu probieren.*
- *Wenn ich diese Prüfung nicht bestehe bin ich zu dumm, um zu studieren.*

→ zwei Extreme  
→ keine „Grautöne“ oder ein „sowohl als auch“  
→ Negative Folgen

- ***Ob ich diese Prüfung bestehe, hängt von mehreren Faktoren ab.***
- ***Sowohl als auch***

# Generalisierung

- *Ich bekomme **nie** etwas gut hin!*
- *Bei mir läuft es **immer** schlecht in den Prüfungen!*
- ***Alle anderen** können viel konzentrierter und länger lernen!*

→ von einem Einzelfall auf das Ganze schließen  
→ positive Aspekte gehen meist verloren  
→ Angst vor der Zukunft, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit

- *Die Zukunft ist ergebnisoffen.*

## Mit zweierlei Maß messen/ sich vergleichen

- Leichte Frage in Prüfung nicht gewusst:
  - Ich denke über den Kumpel: das ist nicht so schlimm, kann jedem mal passieren.
  - Ich denke über mich: Ich bin so blöd!

→ für einen selbst gelten strengere  
Regeln als für gute Freunde

- ***Mit mir selbst so umgehen, wie ich auch andere beurteilen würde.***

# Und wo kommt der innere Kritiker nun her?



**Überzeugungen:**

- „So ist die Welt.“
- „So sind die anderen.“
- „So bin ich.“

**Annahmen:**

- z.B.: „Nur wenn ich etwas leiste, bin ich etwas wert.“
- z.B.: „Mein Wert als Mensch hängt davon ab, was andere von mir denken.“

Abb.2

# Und wie kann ich den inneren Kritiker nun loswerden?

- Es wäre psychologisch gesehen untypisch **KEINEN** Inneren Kritiker zu haben...
- Sehen Sie selbst:

| Mitglieder im Inneren Team (Bsp.)   | Hauptbotschaft   | Intention  |
|-------------------------------------|--|--|
| Der selbstunsichere Wissenschaftler | Vorsicht! Nachher werde ich als dumm entlarvt.                   | Schutz vor Scham   |
| Der Leistungsorientierte            | Ich will es perfekt machen.                                      | Schutz vor Fehlern und Schuldgefühlen;<br>Förderung von Anerkennung                            |
| Der Antreiber                       | Das genügt nicht: Schneller, höher, weiter!                      | Schutz vor Unterlegenheit und Minderwertigkeit;<br>Stärkung des Selbstwertes                   |
| Der Allen-Rechtmacher               | Alle müssen mich mögen.  | Schutz vor Ablehnung und dem Alleinsein;<br>Förderung von Anerkennung                          |
| Der Zweifler                        | Ich konnte es noch nie, wieso sollte das auf einmal anders sein. | Schutz vor bzw. Vorwegnahme von Kritik durch die Außenwelt;<br>Förderung der Selbstopтимierung |

## Was habe ich also von dem inneren Kritiker?

- ✓ Schutz vor psychischen Belastungen (z.B. Ablehnung, Ausgrenzung, Kritik, etc.)
- ✓ Weiterentwicklung durch (neue) Ideen/ Anregungen/ Ziele
- ✓ Inneres Gleichgewicht (alle Seiten der Persönlichkeit werden gehört/ können sich Gehör verschaffen/ werden beachtet)

# Wie komme ich an die Vorteile des inneren Kritikers heran?

- dem inneren Kritiker „begegnen“:

- ihn unter die Lupe nehmen



- in einen Dialog mit ihm treten durch einen hilfreichen Gegenspieler



# Den inneren Kritiker unter die Lupe nehmen

- Was will der Innere Kritiker von mir?/ Was ist sein Ziel?
  - Er möchte, dass ich mein Studium bestehe.
  - Er möchte, dass mich niemand verletzt.
- Kann ich dieses Ziel nachvollziehen?
- Hilft er mir mit seinen Kommentaren dieses Ziel zu erreichen?



# Den inneren Kritiker unter die Lupe nehmen

- Welche Annahmen und Regeln vertritt er?
- Welche Strategien nutzt er?
  - Du musst/ Ich muss Sätze
  - Katastrophisieren
  - Schwarz-Weiß-Malerei
  - Generalisierung
  - Vergleiche
- Wie hoch ist der Preis, den ich dafür bezahle, wenn ich auf ihn höre
- Würde ich das, was mein innerer Kritiker zu mir sagt in der gleichen Situationen auf die gleiche Art und Weise zu einem Freund/einer Freundin sagen?
- An wen erinnern mich die Worte des inneren Kritiker?



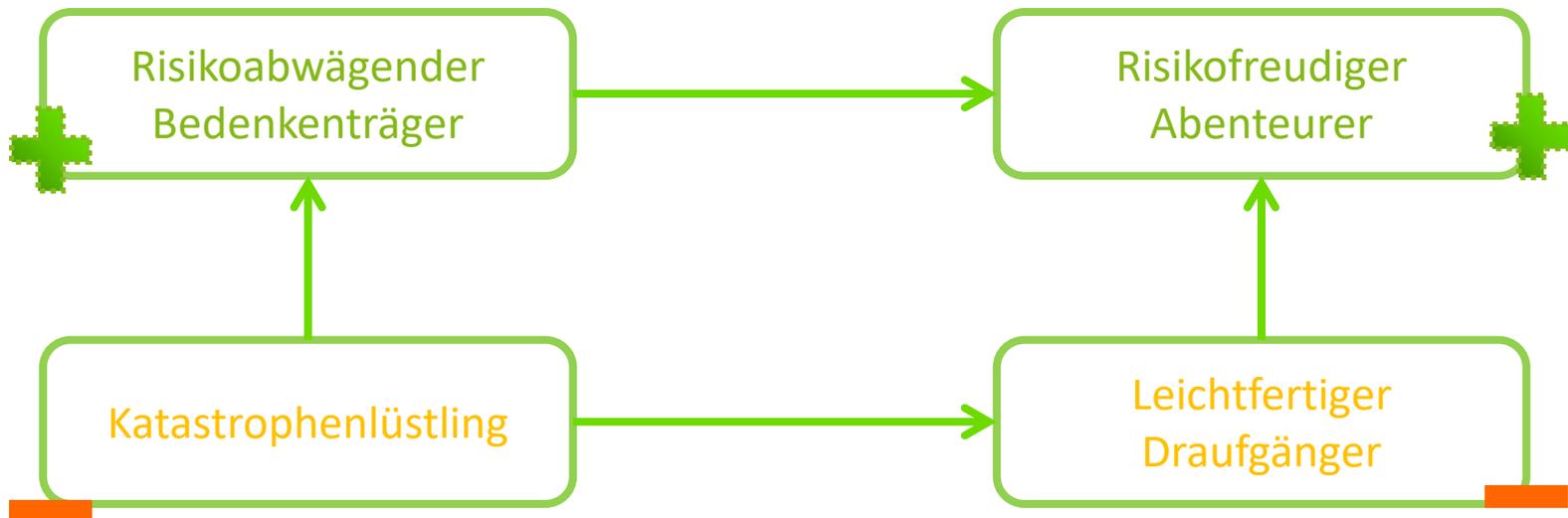
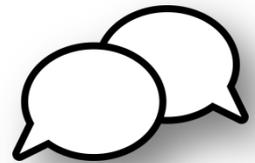
# Den inneren Kritiker unter die Lupe nehmen

- Den Inneren Kritiker identifizieren und ihm/ ihr einen Namen geben:
  - Der Katastrophenlüstling
- Lieblingstirade auswählen:
  - Um Himmels willen, lass das lieber sein!
- Das Körnchen Wahrheit finden:
  - Die geplante Unternehmung ist nicht 100%ig kontrollierbar, bereite dich auf unerwartete Ereignisse vor.
- Unterschwellige Botschaft:
  - Das Leben ist gefährlich, vermeide jedes Risiko!
- Erscheinung:
  - Warnend erhobener Zeigefinger, grauer Anzug



# Mit dem inneren Kritiker in einen Dialog treten

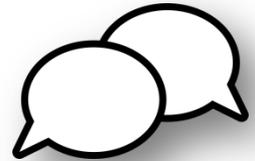
- Mildere Formen des inneren Kritikers finden:



## Das Oberhaupt:

- Lässt alle Mitglieder zu Wort kommen
- hat das letzte Wort
- entscheidet über Kompromissbildung

# Mit dem inneren Kritiker in einen Dialog treten



## Beispiel:

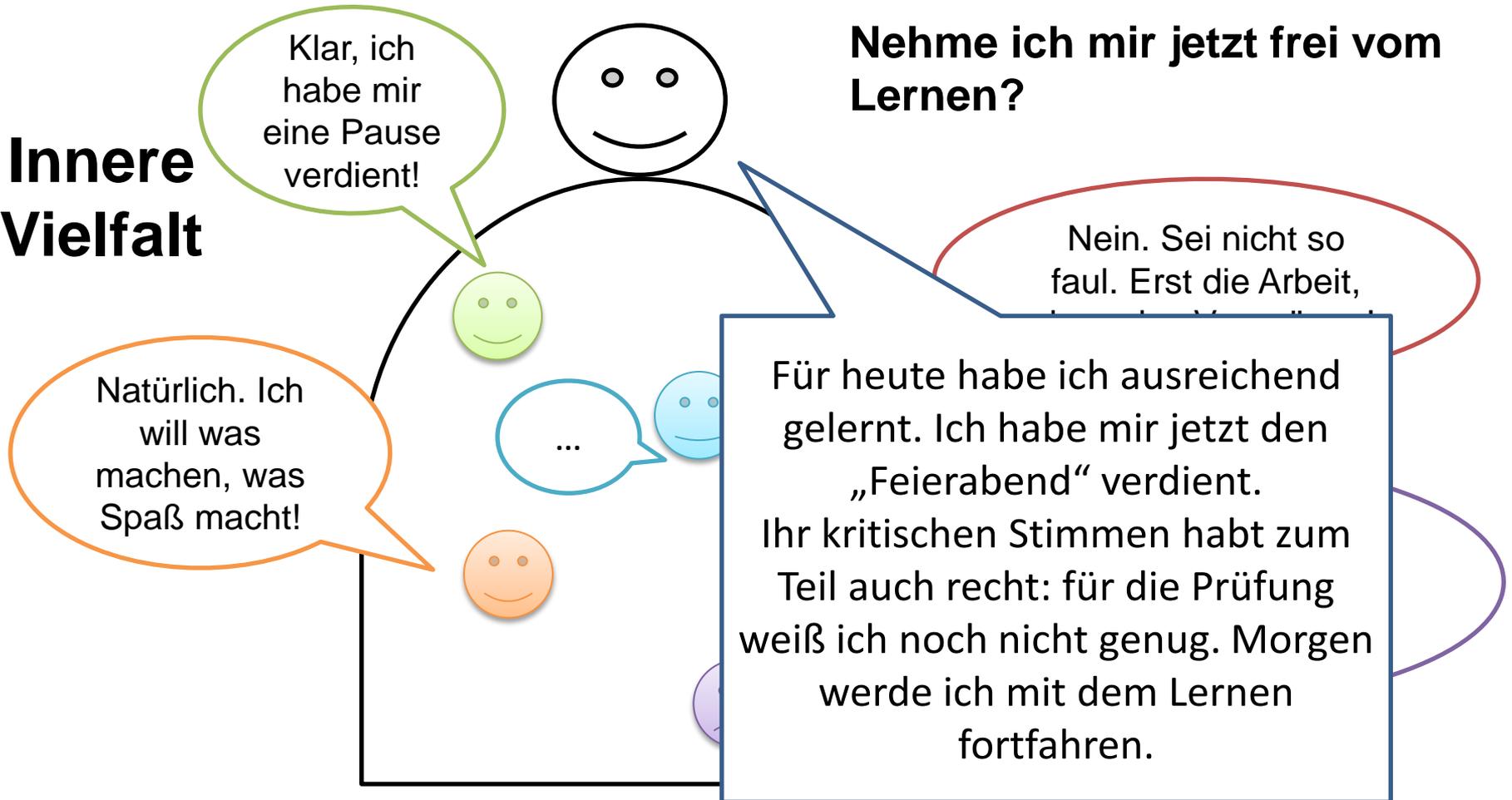
- Das Oberhaupt entscheidet: Die Zielstrebige darf dann in den Vordergrund kommen, wenn eine Klausur direkt ansteht. So kann man ganz gut lernen. Die Karrieregehetzte darf dann in den Vordergrund, wenn die Tagträumerei zu sehr zunimmt und das Ziel das Studium aus den Augen gerät. (usw.)

# Innere Vielfalt



Nach dem „Inneren Team“ von Schulz von Thun

## Innere Vielfalt



Nach dem „Inneren Team“ von Schulz von Thun

# Noch Fragen?!



Präsentation zum Herunterladen:

[www.tu-dortmund.de/laessigstattstressig](http://www.tu-dortmund.de/laessigstattstressig)

## Literatur:

- Peichl (2014): Rote Karte für den inneren Kritiker.
- Potreck-Rose (2008): Von der Freude, den Selbstwert zu stärken. Klett-Cotta.
- Schulz von Thun, F. (2003). Miteinander Reden 3. Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Verlag.

## Ausblick:

- Frühjahrspause von Februar-März 2020
- neue Vorträge starten wieder ab April 2020
- mit spannenden Themen, wie z.B. „Die Macht der Gedanken“, Zeitmanagement und Entscheidungsfindung
- Halten Sie Ausschau nach dem aktuellen Flyer!
- Halten Sie sich auf dem Laufenden:
  - [www.tu-dortmund.de/laessigstattstressig](http://www.tu-dortmund.de/laessigstattstressig)

# Unser Angebot:

**Offene Sprechstunde (2 x in der Woche)**

**Telefonische Sprechstunde (5 x in der Woche)**

**Einzelberatung (nach Absprache)**

## **Gruppenangebote:**

- **Prüfungskoaching** – Hilfe gegen Prüfungsangst, effektive Lernvorbereitung
- **Anfangen statt aufgeben!** – Hilfe gegen Aufschiebeverhalten
- **Sicher mit der Unsicherheit** – Hilfe bei sozialen Ängsten
- **Unterstützung beim Schreiben von Studien-/ Abschlussarbeiten**

## Unsere Erreichbarkeit:

### Psychologische Studienberatung

Emil-Figge-Str. 61

(1. Obergeschoss)

Telefon: 0231-755-5050

E-Mail:

psychologische-beratung@  
tu-dortmund.de

[www.tu-dortmund.de/  
psychologischeberatung](http://www.tu-dortmund.de/psychologischeberatung)

### Allgemeine Studienberatung

Emil-Figge-Str. 61

(1.Obergeschoss)

Telefon: 0231-755-2345

E-Mail: [zsb@tu-dortmund.de](mailto:zsb@tu-dortmund.de)

[www.tu-dortmund.de/beratung](http://www.tu-dortmund.de/beratung)



Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

