



Den negativen Gedanken wenig Platz geben – den Fokus auf das Ganze richten

Eine besonders raffinierte Strategie des inneren Kritikers besteht darin, das Augenmerk auf ganz bestimmte negative Punkte zu lenken und dafür den Blick für andere positive Dinge zu verschliessen. Dem gilt dagegenzuhalten und dem Positiven mehr Platz einzuräumen. Denn positive Gedanken geben ein besseres Gefühl und bestärken eine Person in ihrem Wesen. von Esther Bezzola

Der innere Kritiker eines Menschen macht praktisch blind für die vielen positive Seiten und Eigenschaften einer Person. Er richtet sein Augenmerk sehr fokussiert auf ein winziges negatives Detail und will einem weismachen, das sei ich.

Die Negativ-Brille bestimmt

In seiner Eigenschaft als Kritiker pickt er sich natürlich immer nur die schlechte Seite, die Schattenseite und die vorhandenen Fehler heraus und niemals die guten positiven Punkte. Eigentlich setzt er einem Menschen nur diejenige Brille auf, welche das Negative durchlässt und alles Schöne und Positive abhält. Und da dieser Kritiker so geschickt darin ist, die eigene Wahrnehmung zu verzerren, glauben viele tatsächlich, dass alles negativ ist.

Das ganze «Bild» betrachten

Dazu ein Beispiel: Sie kochen ein 4-Gang-Menü, alles schmeckt wunderbar, alle loben die Köchin oder den Koch, nur der Nachtisch kommt bei den Gästen nicht besonders gut an. Was tut also der in-

nere Kritiker? Er hat nichts Besseres zu tun, als das Augenmerk ausschliesslich auf das Dessert und die negative Reaktion der Gäste auf einen Teilaspekt des ansonsten gelungenen Menüs zu lenken. Die Folge ist, dass der Eindruck entsteht, das ganze Essen sei ein Reifall gewesen, und Sie als Koch oder als Köchin hätten versagt.

Das ist dann ungefähr so, wie wenn man jemandem einen winzigen Ausschnitt eines Gemäldes zeigen, den Rest jedoch mit einem Tuch verdecken würde. Die Testperson müsste dann sagen, wie ihr das Bild gefällt. Natürlich würde diese Person sagen, dass sie sich aufgrund eines winzigen Ausschnitts kein Urteil über das gesamte Bild erlauben könne, und man erst das ganze Bild sehen müsse, um zu sagen, ob es gefällt oder nicht. Der innere Kritiker jedoch handelt anders. Er beurteilt nur den winzigen Ausschnitt und fällt aufgrund dessen ein negatives Urteil zum ganzen Bild.

Augenmerk auf das Positive richten

In einer solchen Situation gilt es, dem Kritiker entgegenzuhalten und darauf hinzuweisen, dass nicht alles schief-

gelaufen sei und man nicht auf der ganzen Linie, sondern nur in Teilbereichen versagt habe. Vielmehr ist das Augenmerk auf die überwiegend positiven Punkte zu lenken. Bezogen auf das 4-Gang-Menü heisst das nun, dass drei Viertel des Essens sehr gelungen sind und nur der Nachtisch nicht geschmeckt hat – aber die Geschmäcker sind ja verschieden. Weiter kann man sich darauf freuen, bei einer nächsten Gelegenheit wiederum ein wunderbares Menü für seine Gäste zu kochen.

Negatives nicht zu stark gewichten

Den pessimistischen Gedanken sollte man nicht allzu viel Platz einräumen sondern vielmehr den Blick auf das Richtige, was gut und positiv gewesen ist. Dann ergibt sich gleich ein ganz anderes Gefühl, das eine Person darin bestärkt, dass sie so, wie sie ist, auch okay ist.

**Über die Autorin: Esther Bezzola ist dipl. Mentaltrainerin und Hypnosetherapeutin mit Praxis an der Weinbergstrasse 1 in Chur
Telefon 081 356 03 08
www.mental4you.ch**



«Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel der Besorgnis über deinen Kopf fliegen, aber du kannst verhindern, dass sie sich in deinem Kopf ein Nest bauen.» Chinesische Weisheit. Bild Archiv Keystone