**Achtsamkeit in der Sprache**

**Der innere Kritiker/ Die innere Kritikerin**

**Der innere Kritiker/ die innere Kritikerin steckt in vielen von uns - Eine innere kritische Stimme.**

1. Wie sprechen Sie mit sich selbst? Sind Sie streng mit sich? Schimpfen Sie oft in Gedanken mit sich selbst?
2. Was sagt Ihr innerer Kritiker/ Ihre innere Kritikerin?

Woher kommen diese Sätze? Wer hat sie gesagt?

Nehmen Sie sich kurz Zeit und schreiben Sie diese typischen Sätze auf.

1. Was können Sie Ihrem inneren Kritiker/ Ihrer inneren Kritikerin sagen?
2. Wie könnten Sie die kritischen Sätze umformulieren?
3. Welche Worte tun Ihnen gut? Nennen Sie spontan 3 Worte, die Sie schön finden und die Ihnen guttun.