



# Christine Althen

*Mit Selbstvertrauen geht es aufwärts!*

## **Selbstvertrauen und der innere Kritiker. Our life is what our thoughts make it!**

Mit moderner Hypnose und Mentaltraining werden Ressourcen und Potenziale aktiviert, damit der innere Kritiker immer leiser wird und Sie stärker.

### **Der innere Kritiker**

Es gibt viele Menschen, die die innere kritisierende Stimme hören. Diese Kritik belastet und bremst beruflich oder privat. Hier ein paar Beispiele zur Verdeutlichung der kritischen inneren Stimme:

- „Warum konntest du da nicht besser aufpassen!?“
- „Dies kann aber auch nur dir passieren!“
- „Dies hättest du doch besser wissen können!“
- „Du bist so anstrengend, schwierig etc.“
- „Ich mache immer alles falsch!“
- „Immer habe ich Pech!“
- etc.

---

Oftmals sind dies Sätze aus der Kindheit, Jugend oder auch aus dem jungen Erwachsenenleben, die sich sozusagen in unser Gehirn als Muster eingebrannt haben, unser Selbstbewusstsein einschränken und die unser Weiterkommen blockieren. Obwohl die innere Stimme, der innere Kritiker mit seinen Sätzen aus einer anderen Zeit stammt, ist er immer noch laut. Diese Kränkungen von einst waren auch damals schon unverständlich, ungerecht und wir konnten die unberechtigte Kritik nicht verstehen, was noch mehr schmerzte.

Derjenige, der kritisierte war oftmals einfach überfordert von einer Situation oder sich selbst. Durch mehrfache Wiederholungen liegt dies jedoch als Muster im Hirn vor und kann durch irgendeinen Auslöser wieder präsent werden. Auch das Lernen funktioniert durch Wiederholen.

Es ist gut, zu erkennen, dass da ein sich wiederholender Satz, eine sich wiederholende Frage immer wieder auftaucht und blockiert mit Aussagen, die nicht, nie oder nicht mehr passen, wenn wir ihn in einem ruhigen Moment betrachten.

*„Es ist weltweit noch niemandem besser gegangen,  
weil man ihm erklärt hat, warum es ihm  
schlecht geht.“*

Watzlawick

Die Herausforderung und die Schwierigkeit ist nun diesen Satz aufzulösen oder umzudeuten ...  
Mit der modernen Hypnose lösen wir diese Blockade auf und Sie lernen, wie Sie den inneren Kritiker zum Schweigen bringen oder sogar als Ressource nutzen, damit Sie weiterkommen.

*Ihre Christine Althen*

Praxis für Coaching, Hypnose und Mediation  
Christine Althen  
Kuckhoffstraße 121 · 13156 Berlin  
Telefon 030-916 38 59