

Doris Iding



MEIN INNERER KRITIKER *Kann mich mal*

Frieden schließen mit den
kritischen Stimmen in mir



© 2022 des Titels »Mein inniger Kritiker kann mich mal« von Doris Iding
(978-3-7474-0421-8) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

INHALT

Das Innenleben ist ganz schön bunt	7
---	----------

Teil 1:

Sich selbst neu kennenlernen	13
Die Herkunft der inneren Kritiker	16
Vergessene Kinder	22
Wie stellen sich die kleinen Biester oder gut meinenden Helfer dar?	28
Die weiße Fahne hissen	30

Teil 2:

Wer führt hier die Regie?	36
Der innere Kritiker	37
Die innere Panikmacherin	41
Der innere Anpeitscher	44
Everybody's Darling	48
Die innere Spaßbremse	51
Die innere Saboteurin	53
Der innere Hochstapler	57
Die innere Wissenschaftlerin	60
Der innere Soldat	63
Leitsätze der inneren Persönlichkeitsanteile	67

Teil 3:

Rollentausch:

Die Erwachsene übernimmt die Regie	70
Das eigene Herz erwecken	71
Die Bühne der inneren Freiheit	74
Unseren Platz einnehmen	79
Dem inneren Zeugen begegnen	84
Anfangen statt aufschieben	90
Die Bühne im Licht der Achtsamkeit und des (Selbst-)Mitgefühls erstrahlen lassen	94

Teil 4:

Rollen neu besetzen	169
Bequemlichkeit, ade	177
Die Kritik des Kritikers überprüfen	182
Verzeihen lernen	184
Hauptrollen neu vergeben	192

Teil 5:

Die Weite im Herzen erfahren	206
Dank	213
Über die Autorin	214
Literatur	215
Anmerkungen	223