

Inhalt

Vorwort	11
Geleitwort	14
1 Wann ist ein innerer Kritiker ein schädlicher innerer Kritiker? – auch bei Psychotherapeuten	15
1.1 Der Ego-State-Begriff und die Arbeit mit dem inneren Kritiker	15
1.2 Ein einfaches Modell innerer Anteile	20
1.3 Nachsicht mir gegenüber	22
1.4 Wann ist ein innerer Kritiker schädlich? Und wann nicht?	22
1.5 Innerer Kritiker oder innerer Antreiber ... oder was?	28
1.6 Interaktionelle Motive bei Psychotherapeuten	29
1.7 Das Gentle-Eyes-Modell	46
2 Die Arbeit von Therapeuten mit ihrem inneren Kritiker	57
2.1 Wer kann wie daran arbeiten?	57
2.2 Den inneren Kritiker wertschätzen	60
2.3 Die Fähigkeit trainieren, Glück zu erleben	64
2.4 Einen günstigen Rahmen für den Prozess schaffen	67
2.5 In Selbsthypnose (oder mit Gegenüber) einen inneren Ort der Geborgenheit entstehen lassen	68
3 Was will mein innerer Kritiker?	77
3.1 Den eigenen inneren Kritiker kennenlernen	77
3.2 Eine Plananalyse zum inneren Kritiker	79
4 Die Kollegeninterviews	86
4.1 Der Ablaufplan eines Kritikerinterviews	86
4.2 Du musst es besonders richtig machen	88
4.3 Wie äußere Kritiker die Entwicklung des inneren Kritikers mitgestalten	97
4.4 Kontakt mit dem inneren Kritiker aufnehmen	102
4.5 Dem inneren Kritiker »Danke sagen«?	103
4.6 Eine mögliche Vertragsarbeit mit dem inneren Kritiker	116
5 Wann bin ich denn nun eigentlich als Therapeut gut genug?	121
5.1 Du bist nicht gut auf die Sitzung vorbereitet!	121
5.2 Du bist verantwortlich für das Nicht-Vorankommen des Patienten!	122
5.3 Du bist nicht empathisch genug	123
5.4 Die Große oder als Scheidungskind funktionieren müssen	129

6	Bedingte versus bedingungslose Wertschätzung	134
6.1	Du solltest dich ein bisschen zusammenreißen!	140
6.2	Sehnsucht nach Zuwendung	146
6.3	Der »große Betrug«, Schuldgefühle und wie ich lerne, mir zu verzeihen	147
6.4	Aber das Besondere habe ich nicht!	148
6.5	Frieden schließen	159
7	Kritikersätze und Schuldgefühle im Privatleben – O-Töne von Kollegen	167
7.1	So schräg, wie du selbst drauf bist, kannst du doch nicht anderen helfen	167
7.2	Wenn du dich richtig zeigen würdest, würden die Leute dich nicht mögen	168
7.3	Was hast du schon alles falsch gemacht – verbockt!	169
7.4	Was möchte der innere Kritiker mit einem Vorwurf bezwecken?	171
8	Den eigenen inneren liebevollen Begleiter kennenlernen – Verbundenheit erleben	180
8.1	Selbstfürsorge für Psychotherapeuten	181
8.2	Mettameditation	183
8.3	Umgang mit Schwierigkeiten	185
9	Eigene Verletzungen als Psychotherapeut (an-)erkennen	192
9.1	»Den Vater im Ohr ...« – wichtige Bezugspersonen als prägende Objekte für den inneren Kritiker und Antreiber	192
9.2	Mich selbst annehmen	195
9.3	Was uns von der Suche nach Anerkennung befreit	196
10	Einige einfache Schritte zur Selbstfürsorge für Psychotherapeuten	202
10.1	Nehmen Sie sich wichtig	202
10.2	Arbeiten Sie langsamer – dies ist eine Wanderung	203
10.3	Achten Sie auf Ihren Atem	204
10.4	Passen Sie Ihren Kalender an	206
10.5	Pflegen Sie Ihren Körper – Sie haben nur einen	208
10.6	Tauschen Sie sich regelmäßig aus	209
10.7	Entwickeln Sie Dankbarkeit	209
10.8	Sich so annehmen, wie man ist	210
10.9	Supervision und Selbsterfahrung für Psychotherapeuten – und was ist mit Psychotherapie?	211

11	Wo sind Ihre Prioritäten?	214
12	Kompakt und heilsam	217
	Anhang	237
	Hinweise zu den Arbeitsmaterialien und Audiodateien	238
	Übersicht zu den Arbeitsblättern	238
	Übersicht zu den Audiodateien	239
	Übersicht zu ungekürzte Kollegeninterviews	239
	Literatur	241
	Sachwortverzeichnis	242