



Der innere Kritiker von Psychotherapeut*innen



Bildquelle: Georg Kirchstein

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

1

Überhöhte Ansprüche an die eigene Person



- Unreflektierter Heilungsanspruch (Omnipotenz)
- Überhöhte Ansprüche bzgl. der individuellen Therapie
- Unrealistische Zielsetzung für Sitzung/ Therapie
- Unrealistische Ansprüche an das eigene Verhalten während der Arbeit

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

2

Der innere Kritiker



- Etabliert sich schon sehr früh in der Interaktion mit den primären Bezugspersonen
- Introjektion als Repräsentanz im Inneren, um
 - Mehr Lob und Zuwendung zu erhalten
 - Sich vor Kritik durch wichtige Bezugspersonen zu schützen
- Kindliche Angst steht im Bezug zum real drohenden oder vorgestellten Verlassen durch die existentiell wichtige Bezugsperson

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

3

Der innere Kritiker (Fortsetzung)



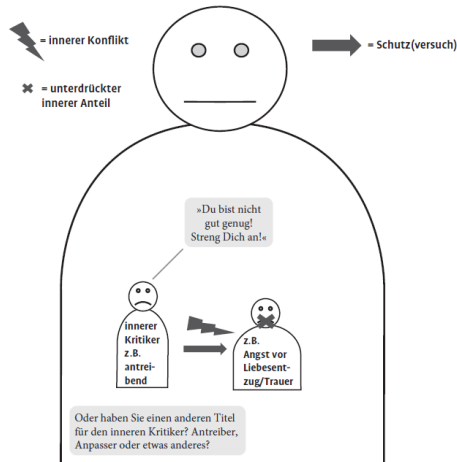
- **Innere Kritiker** haben im Entstehungsprozess eine Lösungsversuch des damaligen Kindes dargestellt, um Beziehungen zu schützen, Eltern zu halten, mehr Zuwendung zu erfahren und Strafe und Verlassenwerden zu entgehen.
- **Strategie:** sich selbst antreiben, Selbstbestrafung, sich selbst nie genug sein
- **Bedürfnis dahinter:** mehr Zuwendung, Vermeidung von Kritik und Liebesentzug (Bedürfnis nach Bindung und Selbstwerterhöhung)

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

4

Schematischer Zusammenhang innerer Kritiker und weitere innere Anteile



(nach Jänicke & Peichl, 2013, modifiziert nach Pigorsch)

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

5

Typische innere Kritiker von PT



- Deine Arbeit ist einfach nicht gut genug.
- Wenn Deine Patientinnen wüssten, wie ratlos Du bist.
- Du machst dir doch was vor.
- Deine Kollegin hat es voll drauf ... Im Gegensatz zu Dir!
- Du machst zu wenig in den Sitzungen, Du musst aktiver werden!
- Du musst dem Patienten helfen, Du bist sein letzter Strohalm.
- Du kennst zu wenig Theorie! Du liest zu wenig!
- Alle Patienten müssen dich mögen!
- Du musst Dich noch mehr fortbilden.
- Dass es der Patientin schlecht geht, ist Deine Schuld.

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

6

5 dysfunktionale Einstellungen, die Selbstfürsorge verhindern



- Ich darf nicht egoistisch sein und mich in den Mittelpunkt stellen
- Ich habe keine Zeit, das kostet doch nur Kraft
- Aber die Gegenübertragung wird doch behindert
- Eigene Schwierigkeiten müssen doch thematisiert werden
- Ich hab alles im Griff (ich muss alles schaffen)

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

7

Der liebevolle/sanfte/wohlwollende Begleiter



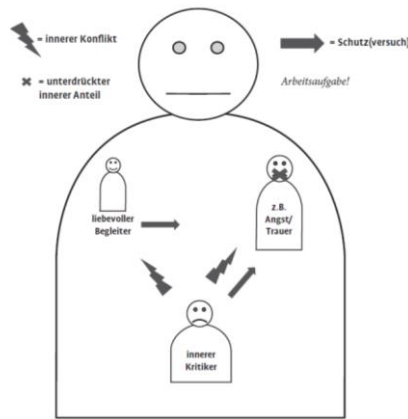
- Mehr Nachsicht mir selbst gegenüber
- Welche Rolle spielt ein mitfühlende liebevoller und nachsichtiger Begleiter im Inneren System?
- Gibt es überhaupt (geföhlt) eine solche innere Instanz, mit der Du Dich liebevoll und sanft betrachtest?

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

8

Schematischer Zusammenhang zwischen dem inneren Kritiker, dem liebevollen Begleiter und einem anderen inneren Anteil



© Pigorsch, B. (2019). Der Innere Kritiker von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Weinheim: Beltz.

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

9

Achtsamkeit ist das Gegenteil von Dissoziation

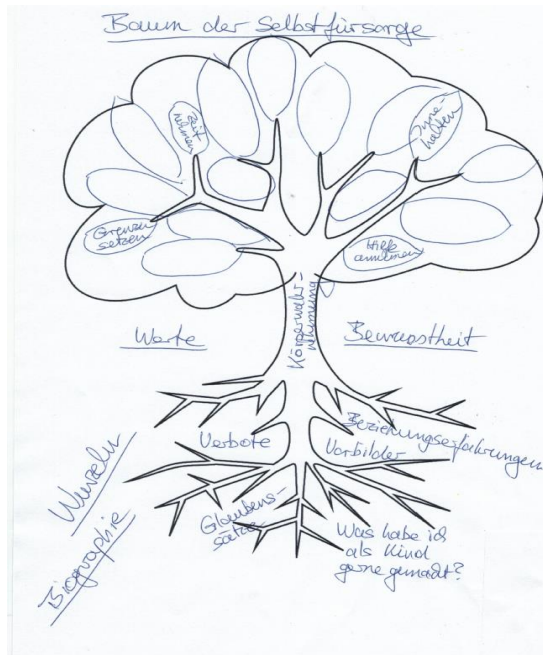


Comic: Henck van Bilsen)

Sep-21

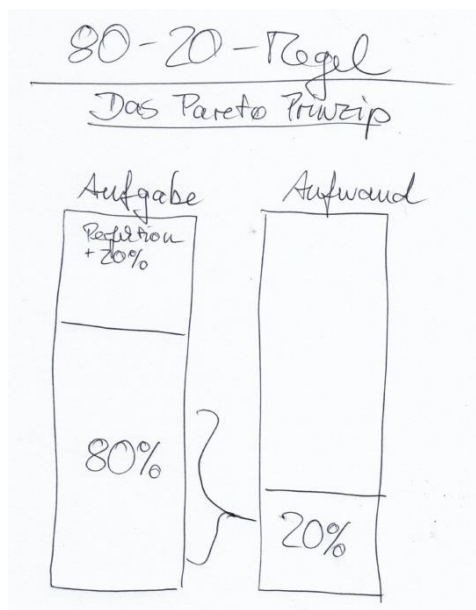
Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

10



Sep-21

11



Sep-21

12

Übung zum gesunden Umgang mit Empathie



- Resonanz:** Kennst du diese Art von Leiden? Denke daran und spüre es mit Körper, Herz und Geist. Spüre dich selbst dabei.
- Unterscheiden:** Mache dir klar: Ich bin nicht diese Person. Sie leidet an ihrem und ich an meinem Leiden. Das schützt vor Identifikation und Konfluenz, dem Verwischen von Grenzen.
- Mitgefühl:** Das wünsche der anderen Person: *Mögest du frei sein vom Leiden und von seinen Ursachen, Angst und Verzweiflung, Wut und Schuldzuweisungen. Und wenn Leiden nicht verringert werden kann, mögest du einen Weg finden, nicht an deinem Leid zu verzweifeln, sondern daraus zu lernen, wie Leiden entsteht.*
- Freundlichkeit:** Im letzten Schritt wünsche der anderen Person: *Mögest du Glück erleben und seine Ursache: Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit.*

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

13

6 Schritte der Selbstkontrolle



1. Etablieren von individuellen somatischen Markern
2. Sensibilisieren für rechtzeitiges Erkennen der Marker
3. Schneller Entschluss, darauf zu reagieren
4. Einleiten von Gegenmaßnahmen aus dem persönlichen Repertoire
5. Gezielter Umgang mit spezifischen Gefühlen
6. Bei deutlicher Wahrnehmung einer Senkung der Aktivierung => Wiedereinstieg

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

14

Vorbereitung auf einer Sitzung



- Mir selber muss es o. k. gehen (kann heißen: habe ich genug getrunken, gelüftet, muss ich noch zur Toilette etc.)
- Habe ich genügend Pausen zwischen den Patienten? Wie viel Pausen brauche ich dazwischen? Was passiert in den Pausen?
- Akte rauslegen und das Protokoll der letzten Sitzung anschauen
- Eventuell Arbeitsblatt ausdrucken oder etwas anderes für die Sitzung vornehmen, was dran ist
- Wichtig: mich daran erinnern, warum ich diesen Job gerne mache! (Zum Beispiel aus Sympathie für und Interesse an Menschen)

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

15

„Streng' dich nicht so an,
die besten Dinge passieren dann,
wenn du es nicht erwartest“



Sep-21

16