URTEILE DETOX
Tag 3

„Ich bin nicht genug“ – sagt wer eigentlich?

Mini-Impuls:

Die innere Richterin liebt es, hohe Maßstäbe zu setzen,
besonders für Sie selbst.
Sie nennt es Verantwortung, Professionalität oder Anspruch.
Doch oft verbirgt sich dahinter etwas anderes:
die Angst, nicht zu genügen.
Heute darf diese Angst gesehen werden – ohne Urteil, ohne Verteidigung.

Mini-Aufgabe: Das innere Urteil erkennen

Achten Sie heute bewusst auf den **ersten bewertenden Gedanken** des Tages.

Achten Sie heute bewusst auf **Selbstgespräche oder Gedanken**,
die in sich selbst ein Urteil tragen.
Zum Beispiel:

- „Das hätte ich besser machen müssen."
- „Ich bin nicht konzentriert genug."
- „Andere können das leichter."

Halten Sie inne und fragen Sie sich: „Wer spricht da gerade? Bin ich das – oder meine innere Richterin?"

Atmen Sie durch und formulieren Sie den Gedanken neu – als **Beobachtung**:

„Ich merke, ich bin heute müde."
„Ich bemerke, dass mir diese Aufgabe schwerfällt."
„Ich sehe, dass ich Anerkennung brauche."

Tun Sie das **dreimal am Tag** – und seien Sie dabei besonders freundlich mit sich selbst.

Kurzregel

Wenn Sie in einem Gedanken das Wort ***müssen***, ***sollen*** oder ***nicht genug*** entdecken,
dann ist meist die innere Richterin am Werk.

Ersetzen Sie solche Sätze durch:

„Ich darf …"
„Ich kann …"
„Ich erlaube mir …"

5-Minuten Challenge

Schreiben Sie für fünf Minuten alles auf,
was Ihre innere Richterin Ihnen heute vorwirft, ungefiltert.
Dann lesen Sie es noch einmal,
aber diesmal mit der Haltung:
„Das sind Schutzversuche, keine Wahrheiten."
Kreisen Sie anschließend einen Satz ein,
den Sie liebevoll umformulieren möchten.

Aha-Frage

**Wenn ich mich verurteile, wessen Stimme höre ich dann wirklich,
und will ich ihr weiter zuhören?**

Notieren Sie Ihre Gedanken

Mini-Mantra

„Ich bin genug. Punkt."