

JOCHEM PEICHL  
**ROTE KARTE FÜR DEN INNEREN KRITIKER**



JOCHEN PEICHL

# ROTE KARTE FÜR DEN INNEREN KRITIKER

Wie aus dem  
ewigen Miesmacher  
ein Verbündeter  
wird



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage 2025  
Überarbeitete und erweiterte Neuausgabe 2024  
Copyright © 2014 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
[produktsicherheit@penguinrandomhouse.de](mailto:produktsicherheit@penguinrandomhouse.de)  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlag: FAVORITBUERO, München  
Umschlagmotiv: DeShoff / Shutterstock.com  
Illustrationen: Jochen Peichl, Nürnberg  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in the EU  
ISBN 978-3-466-34817-6

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

Aus meinem Poesiealbum:

*Mach dem Vater keine Sorgen,  
mach der Mutter keinen Schmerz,  
denn du weißt nicht, ob schon morgen  
du verlierst ein Elternherz.*

*Deine Cousine Jacqueline*



# INHALT

GELEITWORT ZUR NEUAUSGABE 9

VORWORT 13

1 UNSERE INNERE VIELFALT 17

2 DAS TEAM DER INNEREN KRITIKER 21

Der Kontrolleur 22

Der Perfektionist 24

Der Antreiber 26

Der Allen-Rechtmacher 27

Der Be- und Verurteiler (Richter) 29

3 PRIVATVORLESUNG 1:

JEDES ICH IST VIELE TEILE 34

4 PRIVATVORLESUNG 2:

DIE ENTSTEHUNG DER ZUNFT DER  
INNEREN KRITIKER UND CO. 41

5 PRIVATVORLESUNG 3:

DER GNADENLOSE BLICK DES INNEREN BE- UND  
VERURTEILERS 53

6 MIT WEM REDET EIGENTLICH DER INNERE KRITIKER? 60

7 DIE STIMME DER KRITIKER ODER:

DIE IDEE DER GUTEN ABSICHT 72

<b>8</b>	<b>DAS KRITISIERTE KIND IN UNS</b>	<b>81</b>
<b>9</b>	<b>WAS IHR INNERER KRITIKER MIT DEM ZAUBERER VON OZ ZU TUN HAT</b>	<b>91</b>
<b>10</b>	<b>DAS KIND HINTER DER MASKE DES KRITIKERS</b>	<b>97</b>
<b>11</b>	<b>DIS-IDENTIFIKATION ALS LÖSUNGSWEG</b>	<b>106</b>
<b>12</b>	<b>DIE INNEREN PROTEKTOREN ODER: DIE ERWEITERTE »INNERE KRITIKER-TRUPPE«</b>	<b>114</b>
<b>13</b>	<b>SICH MIT DEM INNEREN KRITIKER ANFREUNDEN</b>	<b>122</b>
<b>14</b>	<b>DAS VERLETZTE INNERE KIND IN DIE GEGENWART BRINGEN</b>	<b>134</b>
	<b>NACHWORT</b>	<b>139</b>

## **ANHANG** 141

Der Wohlfühlort	141
Test: Ihre inneren Kritiker	143
Die Botschaften meiner inneren Kritiker	152
Anmerkungen	153
Literaturhinweise	154

# GELEITWORT ZUR NEUAUSGABE

Die Zeit vergeht und damit vergehen auch die eigenen Überzeugungen und Ideen darüber, was in der Psychotherapie für Klienten und Klientinnen hilfreich ist und was nicht. Ich frage mich: Bin ich heute ein anderer als früher? Was wird passieren, wenn ich ein Buch, einen Text, den mein jüngeres Ich vor zehn Jahren mit Überzeugung geschrieben hat, noch einmal zur Hand nehme und ihn mit meinem heutigen Denken und Handeln vergleiche? Ich will es Ihnen gerne verraten.

Zuerst einmal brauchte es etwas freundlichen Nachdruck meines Lektors vom Kösel-Verlag, Gerhard Plachta, dass ich mich mit der Idee, das Buch *Rote Karte für den inneren Kritiker* durchzusehen und gegebenenfalls zu ergänzen, überhaupt beschäftigen wollte – irgendetwas sträubte sich in mir wie ein Igel. Meine ganze Selbsterfahrung als Therapeut über viele Jahre hinweg wäre umsonst gewesen – und das viele Geld, sagte eine sparsame innere Stimme –, hätte nicht eine andere Stimme, die viel von Selbstreflexion hält, zu mir gesagt: »Was ist denn los, warum zickst du denn so rum?« Dadurch etwas eingeschüchtert, begann ich mir Gedanken zu machen und mein ungutes Bauchgefühl zu ergründen. Ich lauschte in mich hinein, während ich mir das Umschlagmotiv der Erstausgabe des Buches mit der Hand und der

roten Karte anschaute. Aus den Untiefen meines Unbewussten forderte ich die Frage zutage: Was ist, wenn ich den Text über die fünf inneren Kritiker heute noch mal lese und ich bin dann ganz enttäuscht und würde am liebsten alles noch einmal neu schreiben? Ganz anders und natürlich viel besser. Um beim Thema zu bleiben: Der innere Perfektionist hätte es mal wieder geschafft, mir viele Vorwürfe zu machen – schrecklich.

Aus der Malerei weiß ich: Wann man den Pinsel weglegen sollte und das Gemälde als vollendet bezeichnet, ist eine Kunst für sich. Die Kunstgeschichte ist voll von Malern, deren Gemälde ununterbrochen bearbeitet wurden, ohne jemals wirklich fertiggestellt zu werden. Edgar Degas zum Beispiel war berüchtigt für die Überarbeitung von bereits ausgestellten Gemälden. Er war sogar dafür bekannt, dass er Werke von Käufern zurückverlangte, um sie zu korrigieren.

Nachdem ich über alles – auch über Herrn Degas – nachgedacht hatte, sich die verschiedenen inneren Stimmen wieder beruhigt hatten und ich wieder der Chef im Ring war, schrieb ich Herrn Plachta, ich möchte es wagen.

Mit diesem Buch möchte ich mich nicht in die Reihe der Autor\*innen stellen, die mit einer Art Kampfmetapher den inneren Kritiker zum Schweigen bringen wollen. In meinem Konzept soll er auch nicht entmachtet, geähmt und ich davon befreit werden. Heute denke ich, Sie als Leserin und Leser könnten die Metapher im Titel *Rote Karte für den inneren Kritiker* wie einen Platzverweis im Fußball bei groben Verstößen gegen die Regeln auffassen und der Spieler oder die Spielerin würde vom Platz gestellt und bestraft werden – so meine ich das aber ganz und gar nicht. Ich wollte mit der roten Karte »STOP« sagen und das ewige Spiel von Macht und Ohnmacht auf der inneren Bühne anhalten und zu verstehen beginnen, was da passiert, warum es passiert und wozu

es passiert. Eigentlich geht es wertschätzend um die Botschaft des inneren Kritikers und die darin verborgenen Lösungsstrategien.

Das Ergebnis der Arbeit am Text von 2014 haben Sie, liebe Leserin und lieber Leser, nun vor sich: das Buch *Rote Karte für den inneren Kritiker* mit neuer Umschlaggestaltung, von mir durchgesehen, korrigiert und ergänzt. Ich bin sehr zufrieden damit, und ich hoffe, es macht Ihnen so viel Spaß zu lesen, wie es mir Freude bereitet hat, es nach zehn Jahren zu überarbeiten und mit frischen Ideen zu ergänzen. Diese Arbeit war halb so schlimm als vorher befürchtet, aber die inneren Kritiker, vor allem die inneren Perfektionisten, brauchen halt immer etwas, worüber sie sich echauffieren können. Warum das bei mir und Ihnen so ist, werden Sie gleich näher erfahren.

Jochen Peichl  
Nürnberg/Gleisweiler 2023



# VORWORT

Schön, Sie hier auf dieser Seite zu treffen! Hat Sie das Titelbild zum Kauf dieses Buches angesprochen? Ja ... nein ... weiß nicht? Na, vielleicht haben Sie gerade überlegt, ob es das wert war, dieses Buch zu erwerben. Nein ... aber war da nicht so eine kleine, feine Stimme, ganz weit hinten auf Ihrer inneren Bühne, kaum vernehmbar, die Ihnen eben vorrechnete, was Sie stattdessen hätten kaufen können? Okay, sei's drum – gekauft ist gekauft, jetzt sollten wir unser Zusammensein nutzen. Ich zumindest verspreche Ihnen, dass ich mich mächtig ins Zeug legen werde ... Sie müssen erst mal nichts weiter tun, als ruhig weiterzulesen, vielleicht mit einer schönen Tasse Tee und einer orangefarbenen Biomöhre zum Knabbern. Später habe ich noch ein Paar Übungen für Sie – falls Sie Lust darauf haben.

Wissen Sie eigentlich, dass ich Ihre Gedanken beeinflussen kann? Nein, das glauben Sie nicht? Na, dann passen Sie mal auf: Ich sage nur »Biomöhre« – haben Sie bemerkt, dass die Zeilen, die ich schreibe, die Bilder, die ich verwende, bei Ihnen im Kopf etwas auslösen? Und wenn es nur die Frage ist: »Gibt es auch andersfarbige Möhren als die orange-gelben vom Supermarkt um die Ecke?« Diese Zeilen, die Sie gerade lesen, sind die Schnittstelle zwischen Ihnen und mir – etwas moderner ausgedrückt: Dieses Buch ist das »Interface« zwischen meinem und Ihrem Gehirn. Ich sitze gerade – aus Ihrer Sicht in der Vergangenheit – in

einem Zimmer, an einem Schreibtisch und versuche mich auf Sie zu konzentrieren, auf das, was Sie gerade brauchen, um Ihnen Lust zu machen, weiterzulesen – aus meiner Sicht wird das in der Zukunft sein. Ich überlege, was Sie erfahren und lernen wollen, und meine Gedanken, Gefühle, inneren Bilder und Körperempfindungen werden zu Worten, zu Sätzen und Seiten in diesem Buch, das Sie gerade lesen. In diesem – Ihrem Augenblicksmoment – treffen wir zusammen und Sie denken, ohne dass Sie es vielleicht bewusst wollen, meine Gedanken und lassen meine Bilder von der orangefarbenen Biomöhre in Ihrem Kopf entstehen. Sie kennen das doch: »Bitte denken Sie jetzt nicht an einen blauen Elefanten ...« – so schlüpfe ich in Ihren Kopf und veranstalte dort ein Bilderkino.

Etwas einseitig, der Strom der »Beeinflussung«, werden Sie vielleicht sagen, aber Ihnen bleibt ja die Möglichkeit, das alles ganz anders zu sehen, zu denken und zu fühlen – für mich wäre das okay. Sie können mir auch eine E-Mail unter innere.kritiker@gmail.com schicken und mir etwas von Ihren Gedanken zurückgeben oder, falls ich Sie genervt habe, zurückpeffern – so 'ne Art kleiner Shitstorm mit dem Betreff »Biomöhre«.

Dieses Buch ist ein Vorschlag, wie man die Dinge mit den inneren Quälgeistern und Kopfbewohnern sehen kann. Ich verspreche Ihnen, ich werde mich bemühen, meine Ideen dazu aus der Rolle eines sogenannten Teile- und Traumatherapeuten in kleine, genießbare Häppchen zu zerlegen und sie Ihnen mit einem freundlichen Lächeln und etwas Augenzwinkern anzubieten. Was Sie damit machen, ist Ihre Freiheit. Ich werde versuchen, das Buch sozusagen auf Augenhöhe mit Ihnen zu schreiben. Ich werde mit Ihnen über die in den letzten Jahren in Deutschland sehr populäre psychologische Idee der inneren Selbstanteile sprechen, Sie zur Selbsterfahrung damit einladen und Ihnen immer eine »Pri-

vatvorlesung« anbieten, wo Sie als Einzige oder Einziger wie bei ARD und ZDF in der ersten Reihe sitzen.

Um das, was es hier geht und was schon im Titel des Buches steht, das sind Ihre und meine inneren Kritiker, die Fehlerzähler, Besserwisser und Miesmacher, die uns seit der Kindheit begleiten und sich auch in uns Erwachsenen als innere Stimme zu Wort melden. Diese Kritiker sind manchmal gut und helfen uns, verschiedene Fettnäpfchen zu vermeiden, manchmal sind sie aber auch nervig, anstrengend und zehren an unserem Selbstwertgefühl. Ich werde Ihnen eine neue Sicht auf die inneren Quälgeister vorschlagen und eine Gebrauchsanweisung, wie Sie mit ihnen umgehen und ihre geheimen Stärken nutzen können. In meinem psychotherapeutischen Verständnis heißt die Devise: Aus einer Truppe von nervigen inneren Kritikern eine hilfreiche Unterstützergruppe machen. Packen wir es an!

#### Postskriptum:

Ich verzichte weitgehend auf die »genderpolitisch« korrekte Unterscheidung der Endungen von Nomen, wenn entweder Männer oder Frauen gemeint sind – das meiste, was ich schreibe, trifft auf beide Geschlechter zu. Herrje, ... kaum hatte ich das letzte Wort geschrieben, ging innerlich das Gequassle los: »Das kannst du nicht machen, dass wird dir Ärger von den feministisch Gesinnten einbringen«, sagt der Allen-Rechtmacher. »Der Text sollte formal perfekt sein und sich keiner Kritik aussetzen«, sagt der innere Perfektionist in mir usw. Und wer siegt? Der Rebell mit dem Spruch des Tages: »Nö ... I do it my way!« – super, hat er von Frank Sinatra geklaut.

*Jochen Peichl  
Nürnberg 2014*

