

12

Tipps

Wenn's mal nicht so läuft!

Stopp den inneren Kritiker

Wir alle haben ihn. Und manchmal ist er wirklich lästig. Das Essen war nicht gut genug! Ich hab nicht genug mit den Kindern gespielt! Wieder keine Zeit gehabt für . . . Nicht genug, dass er uns mit solchen Sätzen traktiert. Wir ärgern uns dann auch, dass er da ist und dass wir ihn nicht abstellen können. Ein Tipp, nimm ihn liebevoll an, er ist nun mal ein Teil von Dir und dann sagst du ihm danke. Ich hab dich gehört, aber jetzt übernehme ich wieder. Denn wenn er weiß, dass er seinen Platz hat und gesehen wird, kann er sich viel besser mal zurückhalten.