

DE INNERLIJKE CRITICUS

Werkboek voor therapie en coaching

Ruimte maken tussen zelfkritiek en zelfcompassie



WAT IS DE INNERLIJKE CRITICUS?

De innerlijke criticus is de stem die commentaar geeft op wat je doet, denkt of voelt. Soms probeert die stem je te beschermen tegen fouten of afwijzing. Toch kan de toon hard zijn en je zelfvertrouwen onder druk zetten.

Je bent niet je gedachten. Je kunt leren opmerken wat de criticus zegt, zonder elk oordeel als waarheid te behandelen.



Sta even stil

1 Welke zin hoor je vaak van je innerlijke criticus?

2 Wanneer wordt deze stem sterker?

3 Wat merk je dan in je lichaam?

HERKEN DE KRITISCHE GEDACHTE

Een gedachte kan overtuigend klinken en toch een interpretatie zijn.
Onderzoek de gedachte eerst nieuwsgierig.



1. Situatie

Wat gebeurde er vlak voordat de kritische gedachte opkwam?



2. Gedachte

Welke woorden zei de criticus precies?



3. Gevoel en lichaam

Welk gevoel merkte je op? Waar voelde je dat in je lichaam?



4. Reactie

Wat deed je daarna, of wat wilde je doen?

Voorbeeld

Situatie: Ik maakte een fout in een gesprek.

Gedachte: Ik doe ook nooit iets goed.

Gevoel: schaamte en spanning.



WAT PROBEERT DE CRITICUS TE DOEN?

Zelfkritiek kan soms bedoeld zijn om je te waarschuwen, fouten te voorkomen of erbij te horen. Je kunt de bedoeling onderzoeken zonder de harde toon goed te keuren.



Onderzoek met mildheid



Wat probeert deze kritische stem voor mij te voorkomen?



Waar is deze manier van reageren ooit behulpzaam geweest?



Wat kost deze stem mij op dit moment?



Welke behoefte zit er misschien onder de kritiek?



Een mildere reactie



Als iemand om wie ik geef dit meemaakte, wat zou ik dan tegen die persoon zeggen?



Schrijf één zin op die eerlijk én vriendelijk is:

ONDERZOEK DE GEDACHTE

Kies één kritische gedachte uit pagina 3. Bekijk haar als een onderzoeksvraag, niet als een feit.

De gedachte die ik wil onderzoeken:



1 Welk bewijs lijkt deze gedachte te ondersteunen?

2 Welk bewijs past er niet bij?

3 Welke informatie mis ik misschien?

4 Is er een andere verklaring voor wat er gebeurde?

Een evenwichtiger gedachte

Schrijf een gedachte op die rekening houdt met meer dan één kant van de situatie.

Mijn evenwichtiger gedachte:

Hoe voelt deze gedachte wanneer ik haar rustig lees?

WANNEER WORDT DE CRITICUS ACTIEF?

De innerlijke criticus kan op verschillende momenten sterker worden. Door patronen op te merken, ontstaat ruimte om bewust te reageren.



Denk aan een recente situatie.



Wat gebeurde er?



Wie was erbij?



Wat stond er voor jou op het spel?



Welke kritische zin kwam op?



Wat had je op dat moment nodig?

MERK DE SIGNALLEN OP

Zelfkritiek kan zichtbaar worden in gedachten, gevoelens, lichaamssignalen en gedrag. Ieder mens ervaart dit anders.



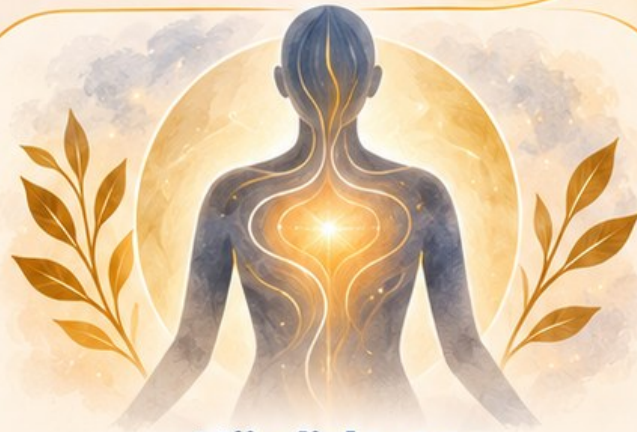
Mijn gedachten

Welke woorden of beelden merk ik op?



Mijn gevoelens

Wat voel ik op dat moment?



Mijn lichaam

Welke lichamelijke signalen merk ik?



Mijn gedrag

Wat doe of vermijd ik?

DE KRITIEK-KETEN

Een gebeurtenis kan een gedachte oproepen. Die gedachte kan een gevoel en een reactie beïnvloeden. Breng jouw keten in kaart.



Situatie

Wat gebeurde er?



Gedachte

Wat zei de criticus?



Gevoel

Wat voelde ik?



Reactie

Wat deed ik?



Wat zou mij kunnen helpen om één stap anders te reageren?

GEDACHTE OF FEIT?

Een kritische gedachte kan klinken als een feit. Kijk rustig wat je daadwerkelijk weet.



De gedachte die ik hoorde:



Wat weet ik zeker?



Wat vul ik zelf in?



Welke woorden maken de gedachte absoluut, zoals 'altijd' of 'nooit'?



Hoe zou ik dezelfde situatie beschrijven zonder oordeel?
Mijn neutrale beschrijving:

DE STEM VAN DE CRITICUS

Welke woorden gebruikt jouw innerlijke criticus? Schrijf ze op zoals je ze hoort. Je hoeft ze niet te veranderen.



De criticus zegt:



Wanneer hoor ik deze woorden vooral?



Welke toon heeft deze stem?



Wat gebeurt er met mijn gevoel wanneer ik dit hoor?



Geef deze stem een bijnaam of beschrijf haar als een personage:

WAT ZOU JE TEGEN EEN ANDER ZEGGEN?

Stel je voor dat iemand om wie je geeft dezelfde situatie meemaakt.
Welke woorden zou je die persoon geven?



Wat zou ik tegen een vriend(in) zeggen?



Welke toon zou ik gebruiken?



Wat zou ik erkennen aan wat moeilijk is?



Welke vriendelijke én eerlijke zin kan ik tegen mezelf zeggen?



Mijn zin voor mezelf:

DE INVLOED VAN DE CRITICUS

Zelfkritiek kan invloed hebben op hoe je je voelt en wat je doet.
Breng jouw ervaring in kaart zonder jezelf te beoordelen.



Wat doet de criticus met mijn zelfvertrouwen?



Welke activiteiten stel ik uit of vermijd ik?



Wat merk ik in mijn relaties?



Wat kost deze manier van reageren mij?



Wat wil ik graag anders ervaren?

WELKE BEHOEFTE ZIT ERONDER?

Soms wijst kritiek op iets dat belangrijk voor je is. Kijk of je onder de harde woorden een behoefte of waarde kunt herkennen.



De kritische gedachte is:



Waar ben ik bang voor?



Wat vind ik belangrijk in deze situatie?



Welke behoefte vraagt om aandacht?



Wat zou een steunende reactie op die behoefte zijn?

WAT IS BELANGRIJK VOOR MIJ?

Waarden zijn kwaliteiten die richting geven aan hoe je wilt handelen.
Ze zijn geen doel dat je perfect moet bereiken.



Wat vind ik belangrijk in mijn werk, relaties of dagelijks leven?



Welke waarde herken ik achter mijn zelfkritiek?



Hoe zou ik deze waarde kunnen volgen met een kleine, haalbare stap?



Mijn waarde



Mijn kleine stap

DE PERFECTIONISME-LUS

De eis om alles perfect te doen kan spanning geven en beginnen moeilijk maken.
Breng jouw patroon in kaart.



Wat verwacht ik van mezelf?



Wat vrees ik als het niet perfect is?



Wat doe ik daardoor: uitstellen, overwerken of vermijden?



Wat is 'goed genoeg' voor deze taak?



Wat is de kleinste eerste stap?

ALS JE EEN FOUT MAAKT

Een fout maken hoort bij menselijk handelen. Onderzoek hoe je reageert en wat je nodig hebt om verder te gaan.



Wat gebeurde er feitelijk?



Welke harde conclusie trok ik over mezelf?



Wat kan ik hiervan leren?



Wat kan ik herstellen of bespreken?



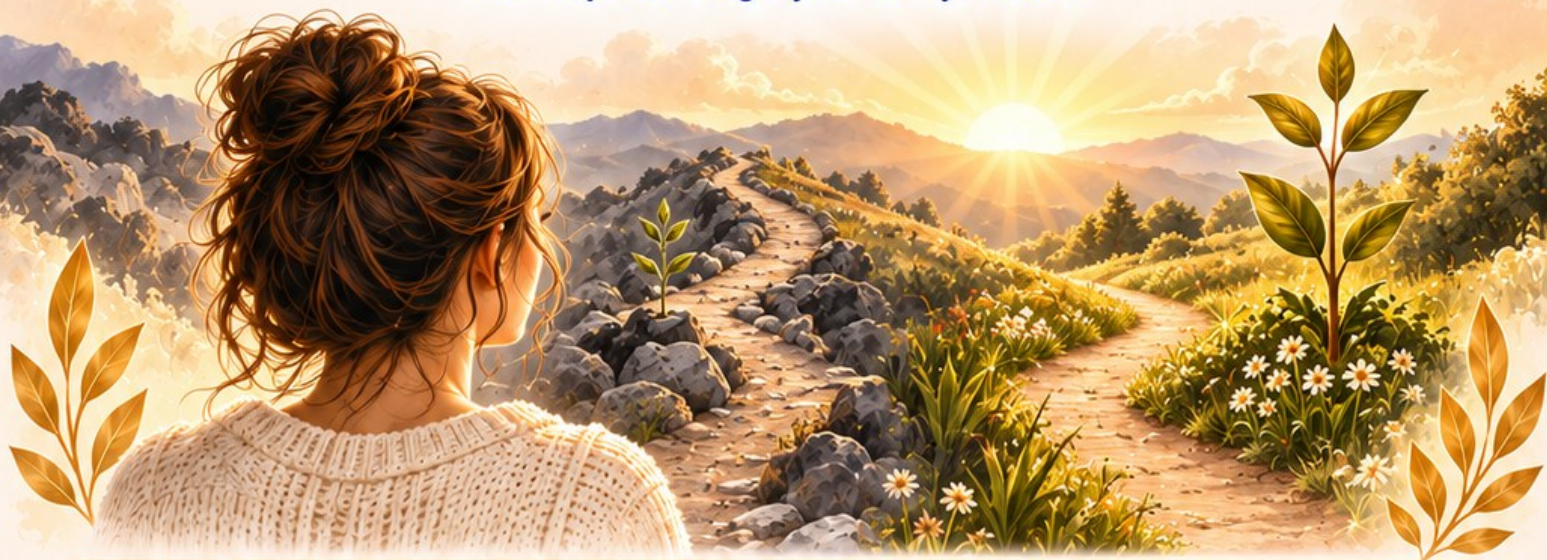
Welke steun heb ik nodig?



Mijn volgende haalbare stap:

VERGELIJKEN MET ANDEREN

Vergelijking laat vaak maar een deel van iemands verhaal zien.
Merk op wat vergelijken met jou doet.



Met wie of wat vergelijk ik mezelf?



Wat zie ik bij de ander?



Wat weet ik niet over diens situatie?



Welke eigen inspanning of vooruitgang vergeet ik?



Wat wil ik aandacht geven in mijn eigen leven?

DE LAT HOGER OF LAGER?

De criticus kan regels gebruiken die moeilijk vol te houden zijn.
Onderzoek of jouw verwachting haalbaar en passend is.



Welke regel leg ik mezelf op?



Moet deze regel altijd gelden?



Wat zou ik tegen iemand anders met deze verwachting zeggen?



Welke mildere, realistische regel past beter?



Mijn nieuwe helpende regel:

EEN GEDACHTE LOSLATEN

Je hoeft een gedachte niet weg te duwen om er anders mee om te gaan.
Je kunt haar opmerken en haar laten passeren.



Welke gedachte trekt nu mijn aandacht?



Zeg in gedachten: 'Ik merk dat ik de gedachte heb dat...'



Wat verandert er wanneer ik de gedachte zo benoem?



Waar wil ik mijn aandacht daarna op richten?



Mijn aandacht kies ik voor:

PAUZE VOORDAT JE REAGEERT

Een korte pauze kan helpen om op te merken wat er gebeurt en bewust een volgende stap te kiezen.



Stop even

Wat gebeurt er nu?



Adem rustig uit

Wat merk ik in mijn lichaam?



Kijk opnieuw

Welke gedachte is aanwezig?



Kies een kleine stap

Wat past bij wat ik belangrijk vind?

MIJN STEUNENDE ZINNEN

Een steunende zin hoeft niet overdreven positief te zijn.
Kies woorden die geloofwaardig, vriendelijk en behulpzaam voelen.



Wanneer de criticus zegt:



Kan ik antwoorden met:



Wanneer ik een fout maak, wil ik mezelf herinneren:



Wanneer ik spanning voel, helpt het mij om te horen:



Mijn eigen steunende zin:

MIJN EIGEN PATROON

Gebruik deze pagina om samen te brengen wat je hebt ontdekt.
Je hoeft niet alles in één keer op te lossen.



Situaties waarin mijn criticus vaak opkomt:



De woorden die ik dan hoor:



Wat ik meestal voel of doe:



Wat ik nodig heb:



Een reactie die ik wil oefenen:



Bewustzijn

Keuze

Groei

Meer jezelf

MIJN OEFENPLAN

Kies één kleine oefening om de komende tijd uit te proberen.
Maak het concreet en haalbaar.



Deze situatie wil ik oefenen:



Als ik de criticus opmerk, dan wil ik:



Een steunende zin die ik kan gebruiken:



Wie of wat kan mij helpen?



Wanneer kijk ik terug op mijn ervaring?



Mijn plan in één zin:

TERUGKIJKEN OP MIJN OEFENING

Ervaring hoeft niet perfect te gaan om leerzaam te zijn.
Kijk nieuwsgierig terug.



Wat probeerde ik?



Wat merkte ik op?



Wat hielp een beetje?



Wat was lastig?



Wat wil ik een volgende keer aanpassen?



Wat wil ik mezelf meegeven?

MIJN PERSOONLIJKE STEUNKAART

Vul deze kaart in met woorden die voor jou geloofwaardig en steunend zijn.



Wanneer ik merk dat mijn innerlijke criticus actief is, kan ik...



Een gedachte is niet automatisch een feit.



Wat ik belangrijk vind, is...



Een kleine stap die bij mij past, is...



Mijn steunende zin:



WAT WIL IK ONTHOUDEN?

Neem rustig de tijd om terug te kijken op dit werkboek.



Wat heb ik over mijn innerlijke criticus geleerd?



Welke oefening wil ik blijven gebruiken?



Welke verandering wil ik opmerken, hoe klein ook?



Wat wil ik mezelf meegeven?



Mijn belangrijkste inzicht:



MIJN VOLGENDE STAP

Verandering verloopt stap voor stap. Kies iets kleins dat past bij jouw situatie.



Deze week wil ik oefenen met:



Een moment waarop ik dit kan proberen:



Als het lastig wordt, kan ik:



Iemand die ik om steun kan vragen:



Mijn afspraak met mezelf:



AFSLUITEN MET AANDACHT

Je hebt stilgestaan bij de woorden van je innerlijke criticus en onderzocht welke reactie bij jou past. Neem mee wat bruikbaar voelt en laat de rest liggen.



Wat wil ik meenemen uit dit werkboek?



Wat voelt voor mij als een vriendelijke volgende stap?



Ruimte voor mijn eigen woorden:

