

Wohnt bei dir auch ein Mäkelmonster?!

Journaling-Impulse, um dem „Mäkelmonster“ beizukommen



Wie sieht dein Mäkelmonster aus?

Das ist ein Mäkelmonster, manchmal tritt es auch unter dem etwas vornehmeren Namen „Innere:r Kritiker:in“ auf. Dann tut es so, als ob es dir die Wahrheit sagt und nur „konstruktiv kritisieren“ möchte. Aber lass dich nicht täuschen, den Schaden, den es dabei anrichten kann, ist derselbe wie in der Monstermaske.

Mäkelmonster schaden dem Selbstvertrauen, denn wenn du ihnen zu lange zuhörst, fängst du an zu glauben, was sie sagen. Der Grund dafür ist eine gedankliche Verzerrung oder kognitiver Bias, den wir Menschen haben, den *Wahrheits-Effekt (illusory truth effect)*. Dieser führt dazu, dass wir Aussagen, die wir schon öfter gehört haben, eher glauben als Aussagen, die wir zum ersten Mal hören. Kurz und gut: Je öfter du eine Gedanken denkst, desto vertrauter erscheint er dir. Und leider auch umso wahrer. *(Das wird übrigens auch in der Werbung ausgenutzt. Je öfter du hörst, dass ein bestimmtes Produkt großartig ist, desto eher glaubst du das auch.)*

Ich habe lange Erfahrung mit Haltung und Pflege eines Mäkelmonsters: Bei mir lebt eben auch schon lange eines. Durch das ausführliche Zusammenleben habe ich mittlerweile ein paar Tricks entwickelt, wie es erträglicher wird, so ein Monster um sich zu haben. Mittlerweile ist es sogar stubenrein!

Das Wichtigste ist, das, was es so zu sagen hat, nicht allzu ernst zu nehmen. Aber es lächerlich zu machen oder komplett zu ignorieren ist auch keine gute Idee. Dann wird meins jedenfalls nur noch penetranter. ... und fieser!

Es geht darum, einen Weg zu finden, das Monster zu bändigen: Es soll in respektvollem Tonfall vor Fehlern warnen. Außerdem könnte es dafür sorgen, dass man sich weiterentwickelt, indem es wachsam auf ungünstige Verhaltensweisen achtet und uns darauf hinweist. Das ist übrigens die eigentliche Aufgabe: So etwas wie ein innerer Bodyguard zu sein, der uns dabei hilft möglichst sicher zu leben.

Journaling kann dir dabei helfen, deinem Mäkelmonster etwas von seiner Macht zu nehmen. Das wird es vermutlich nicht sofort zum Verstummen bringen, aber es ist eine gute Möglichkeit, seinen negativen Einfluss mit der Zeit zu verringern.

Extra-Tipp !!

Beim Journaling rund ums Mäkelmonster ist eine Zeitbegrenzung besonders wichtig: Gib ihm nicht zu viel Raum, um sich auszutoben: 5 - 10 Minuten pro Übung sind genug.

Achte beim Schreiben gut auf dich und unterbreche, sobald du dich zu unwohl fühlst.

Beachte dazu auch den [Disclaimer](#) auf meiner Webseite!

Übung 1 – Was hat es zu sagen?

Dein Mäkelmonster oder deine innere/r Kritiker:in hat wahrscheinlich ein Standardrepertoire an Sätzen oder Aussagen, die es dir immer wieder auftischt.

Wenn du an dein Mäkelmonster denkst, welche Sätze fallen dir dabei ein?

Schreibe eine Liste von Sätzen, die du dann im Kopf hast. Sei beim Aufschreiben so genau wie möglich. Schreibe wörtlich das auf, was du hörst.

Es kann sein, dass sich das seltsam oder sogar unangenehm anfühlt. Wenn es *zu* unangenehm wird, stoppe das Schreiben, atme ein paarmal bewusst und schau, ob du weitermachen magst. Wenn nicht, leg den Stift einfach beiseite. Achte dann darauf, was du fühlst.

Mehr als 10 Sätze sollten es nicht sein. Wenn es weniger sind – umso besser! Dann ist dein Monster nicht so geschwätzig. 😊

Übung 2 – Was sagt es da eigentlich wirklich?

Jetzt kommt der zweite Teil der Übung. Du schaust dir die Sätze noch einmal an und schreibst dann eine „Ernte“. Versuche dabei, eine wohlwollende, fürsorgliche und liebevolle Haltung einzunehmen. Es geht darum, eine Gegenstimme zum Mäkelmonster zu entwickeln. [7 Minuten]

Beginne mit einem oder mehreren der folgenden Sätze:

- ❖ „Wenn ich das lese, fühle ich...“
- ❖ „Wenn ich das lese, erkenne ich ...“
- ❖ „Wenn ich das lese, überrascht mich, ...“
- ❖ „Wenn ich das lese, möchte ich, ...“

Übung 3 – Guter Rat

Im dritten Teil schauen wir uns die Sätze noch einmal an und versuchen herauszufinden, was als guter Rat oder Einsicht dahinter stecken könnte. Dazu schreibst du einen Dialog mit deinem Monster auf. Schreibe auch diesmal wieder genau auf, was es sagt. Wenn der Tonfall zu unfreundlich wird, kannst du es auffordern, netter zu sein.

Nimm dir dafür einen der Sätze von oben vor und stelle dem Mäkelmonster ein paar Fragen dazu. Du hörst dem Mäkelmonster einfach zu und schreibst mit. Nach maximal zwei/ drei Sätzen bist du dran, deine Position aufzuschreiben. So seid ihr im Wechsel dran und das Monster muss auch mal zuhören.

Die Liste unten kann eine Anregung für das Gespräch sein, wenn du einen Impuls zum Starten möchtest.

- ❖ Warum regst du dich so sehr über [xy] auf?
- ❖ Was befürchtest du?
- ❖ Was wäre das Dümme, was ich deiner Meinung nach tun könnte?
- ❖ Wann wärst du zufrieden?

Am Ende der Schreibeinheit leg eine Pause ein und schüttele dich aus. Das hilft dir, nach dieser intensiven Schreibeinheit wieder im „Hier und Jetzt“ anzukommen.

Übung 4 – Abschluss

Auch jetzt folgt eine kurze „Ernte“.

Beginne mit einem oder mehreren der folgenden Sätze:

- ❖ „Wenn ich das lese, fühle ich...“
- ❖ „Wenn ich das lese, erkenne ich, ...“
- ❖ „Wenn ich das lese, überrascht mich, ...“
- ❖ „Wenn ich das lese, möchte ich, ... „

Ich hoffe, du konntest mit deinem Mäkelmonster in einen guten und wohltuenden Kontakt kommen. Gib dir auf jeden Fall Zeit, das, was du jetzt vielleicht herausbekommen hast, weiter zu verstehen und zu verarbeiten.

Es erfordert Courage, sich den manchmal doch sehr fiesen Kommentaren zu stellen. Es ist toll, dass du das für dich getan hast!

Wenn du noch Fragen zu den Übungen hast, schreibe mir einfach an:
claudia@die-schreibapotheke.de