

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

## **Das Buch**

Wir kennen alle den inneren Kritiker, der uns einflüstert, was wir wieder falsch gemacht haben. Auch die Fehlerzähler, Besserwisser und andere Miesmacher begleiten uns oft schon seit der Kindheit. Das ist manchmal durchaus hilfreich, doch meistens sind diese Quälgeister anstrengend, zehren an unseren Nerven und machen uns das Leben schwer.

Der erfahrene Psycho- und Traumatherapeut Jochen Peichl stellt typische innere Kritiker vor: den Kontrolleur, den Perfektionisten, den Antreiber, den Allen-Rechtmacher sowie den Be- und Verurteiler (Richter). Sie sind alle Teile unserer Persönlichkeit. Der Autor zeigt mit vielen Beispielen, wie wir sie in die Schranken weisen und gleichzeitig ihre Stärken und ihr Potenzial erkennen, um sie letztlich als Unterstützergruppe nutzen zu lernen. Der ausführliche Selbsttest »Ihre inneren Kritiker« hilft zudem, lästige Miesmacher in konstruktive und hilfreiche Selbstanteile umzuwandeln.

Die Neuauflage dieses erfolgreichen Longsellers hat Jochen Peichl um ein zusätzliches Vorwort erweitert und mit neuen Informationen ergänzt, zum Beispiel zur Stimme der Kritiker und dem kritisierten Kind in uns.

## **Der Autor**

Dr. med. Jochen Peichl, geboren 1950, ist Facharzt für Neurologie und Psychiatrie sowie für Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik. Verschiedene psychotherapeutische Weiterbildungen, u. a. in Ego-State-Therapie. Der Autor vieler Fachbücher und populärer Publikationen für interessierte Laien war bis 2011 Oberarzt für Psychotherapie und Psychosomatik am Klinikum Nürnberg. Heute ist er in eigener Praxis tätig und leitet das Institut für hypno-analytische Telearbeit und Ego-State-Therapie (InHAT).

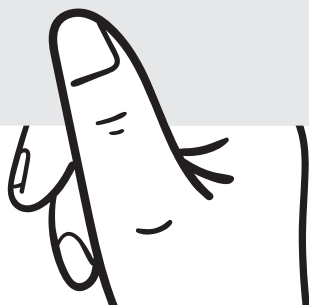
*[www.teiletherapie.de](http://www.teiletherapie.de)*

JOCHEN PEICHL

# ROTE KARTE

## FÜR DEN INNEREN KRITIKER

Wie aus dem  
ewigen Miesmacher  
ein Verbündeter  
wird



 KÖSEL

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

8., überarbeitete und erweiterte Auflage 2024

Copyright © 2014 Kösel-Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: FAVORITBUERO, München

Umschlagmotiv: DeShoff / Shutterstock.com

Illustrationen: Jochen Peichl, Nürnberg

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

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

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