

Karte 2.1

Ein Protokoll zur inneren Kritik/ zum inneren Antreiber

Was hat die innere Kritik ausgelöst? (z. B. ein Fehler, eine Person, ein Gedanke ...)	Welche Gefühle löst die innere Kritik aus? (z. B. Traurigkeit, Wut oder Angst)	Was tue ich? (Mich beschimpfen? Viel Essen? Grübeln? Oder etwas anderes?)	Macht mein Verhalten die Sache besser? (Sei ehrlich zu Dir selbst!)	Was würde meinen Kummer lindern? (Tue das, was Dich wirklich tröstet, z. B. einen Freund anrufen, etwas Gutes kochen, in der Natur sein ...)