



Erschienen am 10.08.2023  
100 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-7495-0456-5

Boris Pigorsch

## Freundschaft mit dem inneren Kritiker schließen

Mit Online-Material

### Kompetenz!Box Persönlichkeitsentwicklung

Fortsetzung der neuen Kompetenz!Box-Kartensetreihe

Als „innerer Kritiker“ wird der innere Anteil bezeichnet, der uns – oder besser: mit dem wir uns – heftig kritisieren, antreiben, stark anpassen und zur Perfektion bringen wollen.

Auch wenn der innere Kritiker oft eine gute Intention hat, kann er für starke Erschöpfung, ein Gefühl von Getriebensein und manchmal auch Depressionen, Angststörungen oder psychosomatische Beschwerden mitverantwortlich sein. Der richtige Umgang mit dem inneren Kritiker ist daher unerlässlich für die Selbstfürsorge.

In diesem Kartenset werden Übungen und Impulse vorgestellt, um

- den inneren Kritiker und seine Hintergründe besser zu verstehen,

- eine gesunde Distanz zu ihm aufzubauen,
- durch Achtsamkeit Ruhe und Regeneration zu erfahren sowie
- ein hilfreiches Mindset aufzubauen, das vor zu starker Selbstkritik schützt.

Vom Autor gesprochene Trancen helfen, tiefer zu entspannen sowie mehr Leichtigkeit und Wohlwollen mit sich selbst zu entwickeln.

So lernen Sie Stück für Stück, fürsorglicher mit sich selbst umzugehen und Ihren (belastenden) Themen mit gesunder Distanz zu begegnen.

Aus der Kartenset-Reihe Kompetenz!Box

Persönlichkeitsentwicklung, herausgegeben von Frauke Niehues und Ghita Benaguid.

## Autorenprofil

### Boris Pigorsch

Boris Pigorsch ist Psychologischer Psychotherapeut (VT), Dozent und Supervisor in eigener Praxis in Duisburg. Er ist von der Milton Erickson Gesellschaft (M.E.G.) in klinischer Hypnose zertifiziert. Auf M.E.G.-Tagungen sowie in Seminaren, Vorträgen und Webinaren vermittelt er verhaltens- und hypnotherapeutische Strategien im Umgang mit dem inneren Kritiker.