

## Arbeit mit dem inneren Richter

Bearbeiten Sie die folgenden 10 Anweisungen unbedingt immer schriftlich und bleiben Sie je Durchgang bei einer Situation.

1. Beschreiben Sie eine Situation aus Ihrem Leben, in der Sie sich angegriffen, verurteilt, abgelehnt oder unangemessen behandelt gefühlt haben.
2. Filtern Sie heraus, welche *Übersetzung* Ihnen Ihr innerer Richter liefert, und zwar in Form einer *Du-Botschaft gegen Sie selbst*.
3. Beschreiben Sie, wie die Auswirkung des Angriffs aussieht und wie sie sich anfühlt. Was will der innere Richter von Ihnen? Wie sollen Sie sich nach seinem Angriff fühlen?
4. Wer war der ursprüngliche Richter? Mit wem haben Sie zum ersten Mal eine entsprechende Situation erlebt?
5. Was war der Maßstab, an dem Sie gemessen wurden? Wie hätten Sie sein müssen, um damals *nicht* verurteilt zu werden?
6. Ist dieser Maßstab für Sie immer noch gültig? Glauben Sie ihn?
7. Beschreiben Sie, auf welche Weise Sie sich in den Angriff verwickeln. Wie wehren Sie ihn ab (z.B. Rationalisierung, Gegenangriff, Depression,...)?
8. Beschreiben Sie, welches Selbstbild von Ihnen durch die Gefühle des Angriffs wachgerufen wird.
9. Finden Sie eine angemessen aggressive Antwort auf den Angriff, mit der Sie sich verteidigen ohne sich zu rechtfertigen. Üblicherweise ist dies auf einer tieferen Ebene zu finden, hebt gewissermaßen den inneren Richter von unten her aus. Sie fühlen es, wenn Sie die richtige Antwort haben. Für einen Moment stellt sich ein Gefühl von Befreiung und Entlastung ein.
10. Seien Sie darauf gefasst, dass der nächste Angriff des inneren Richters schon vorbereitet wird. Arbeiten Sie ggf. die Liste gleich wieder von vorne durch.

Eine ausführliche Darstellung der Funktionsweise und der Auflösung des inneren Richters finden Sie im Buch von Byron Brown: [„Die Befreiung vom inneren Richter“](#).