



# BRINGE DEINE KÖNIGIN & KRITIKERIN IN LICHTVOLLEN EINKLANG

Selbstreflexionsübung



# Die Königin in der Kommunikation

## Schattenaspekte:



- Opferhaltung
  - ‚Rampensau‘ oder ‚Energievampir‘
  - verwechselt ihre Wahrnehmung mit den Tatsachen
  - arrogante/egoistische Aussagen
  - versteckte Motivation/Absicht
  - ‚Ja-Sagerin‘
- 
- Imposter-Syndrom (Selbstzweifel)
  - mangelndes Selbstbewusstsein
  - nicht durchsetzungsfähig
  - fehlender Selbstwert
  - Apathie

## Nach außen:



## Nach innen:

## Lichtaspekte:

- ‚selbstverantwortungsvoll‘
- fördert die Strahlkraft Anderen
- handelt zum höchsten Gut von Allem
- selbstlos, doch ‚selbstfürsorglich‘
- transparente/authentische Aussagen

## SIE STEHT IN IHRER MACHT

- stellt ihre wahre Motivation & Absichten in Frage
- gesunde Abgrenzung
- gesteht sich würdevoll ihre eigene Stärken & Schwächen
- setzt ihre Energie bewusst ein
- handelt mit Integrität

„Reagierst du noch oder regierst du schon?“

# Die Kritikerin in der Kommunikation

## Schattenaspekte:



- besserwischerisch
- verteilt ‚Ratschläge‘ ungefragt
- bremst Kreativität/Spaß aus
- vergleicht Äpfel mit Birnen
- kleinkariert & detailfixiert
- Perfektionistin - nie zufrieden



DIE NEGATIVE STIMME IN UNSEREM KOPF, DIE UNS KRITISIERT UND ANGST MACHT.

## Lichtaspekte:

SIE ERRINERT UNS ALLEN  
**LIEBEVOLL**, WER WIR WIRKLICH  
SIND UND WOFÜR WIR STEHEN

SIE BRINGT UNS WIEDER IN  
UNSERE MACHT ZURÜCK

# ÜBUNG: BRINGE DEINE KÖNIGIN & KRITIKERIN IN LICHTVOLLEN EINKLANG

Selbstreflexionsübung

Erinnerre Dich auf ein Gespräch, was Dich getriggert hat.

1. Was ist passiert?
2. Welche Auswirkung hatte die Situation auf Dich und Dein Leben?
3. Wo trage ich Verantwortung in/nach dieser Situation?
4. Wo stehe ich nicht in meiner Macht?

