

Mag. Laya Commenda MAS MSc

Rewrite Your Inner Voice

**Das Ende
der Selbstkritik**

Du kannst dich nicht klein denken
und groß leben.

Schreib dich raus aus dem inneren Krieg -
und hinein in dein bestes Leben!

Hier beginnt dein Rewrite.



Deine Freiheit beginnt mit einem neuen inneren Dialog

Wir glauben oft, wir müssten hart zu uns sein, damit wir nicht versagen, nachlassen oder die Kontrolle verlieren.

Doch Selbstkritik bewirkt das Gegenteil. Aus ihr sprechen Angst und alte Schutzmuster. Sie raubt dir Kraft, untergräbt deine Selbstachtung und schreibt ein negatives Selbstbild immer tiefer in dich ein.

Solange dein innerer Dialog von Härte, Abwertung und alten Urteilen geprägt ist, bleibt auch dein inneres Skript dasselbe - und daraus formt sich dein Leben.

Genau deshalb drehen sich so viele Frauen im Kreis: Sie richten sich innerlich immer wieder gegen sich selbst und verhindern damit die Freiheit und die Lebendigkeit, nach der sie sich sehnen.

Doch ein neues Leben entsteht nicht aus innerer Härte. Es beginnt dort, wo du deinen inneren Dialog neu schreibst: liebevoll, selbstermächtigend, wachstumsfördernd.

In einer Sprache, die dich aus dem inneren Krieg herausführt, statt Öl in ihn zu gießen.

Wenn du deinen inneren Dialog neu geschrieben hast, weißt du: Ich bin unverbrüchlich an meiner Seite - auch dann, wenn ich Fehler mache. Auch dann, wenn manchmal wirklich gar nichts zu gelingen scheint.

Und das macht dich frei, mehr von dem zu wagen, was du wirklich willst.

Mit Deep Journaling hältst du den Schlüssel in der Hand, mit dem du dein inneres Skript neu schreibst.

Auf der nächsten Seite beginnt dein Rewrite.

Schritt 1:

Thought Download – Mind Unmasked

Wähle eine Situation, in der du einen „Fehler“ gemacht und dich selbst dafür verurteilt hast.

Oder eine Situation, in der du dich schuldig gefühlt oder Scham empfunden hast.

Oder ein anderes Thema, bei dem du dich selbst kritisierst oder verurteilst.

Schreib nun völlig unzensuriert alles auf, was du darüber denkst und wie du dich in Bezug auf dieses Thema fühlst.

Lass alles ungehindert aufs Papier fließen. Das mag schmerzhaft sein – aber dein Rewrite kann nur wirken, wenn du völlig ehrlich zu dir selbst bist und dir bewusst machst, was in dir vorgeht:

Was denkst und fühlst du *wirklich*? Was sagen deine inneren Stimmen?

Beginne hier, zu schreiben. Auch auf der nächsten Seite ist noch Platz.

Wenn du fertig bist, nimm einen tiefen Atemzug und schüttle deinen Körper kurz durch.

Lies dann deinen Text mit einer liebevoll forschenden Haltung:

Unterstreiche Beurteilungen, Verurteilungen und Wertungen.

Markiere Generalisierungen, zB. "immer", "ständig" oder "nie".

Hebe auch Dramatisierungen wie "furchtbar" oder "schlimm" hervor.

Und dann sag dir laut oder leise:

Das sind einfach nur Gedanken. Und ich muss keinen einzigen davon glauben.

Schritt 2:

Nüchtern betrachtet

Schreib ein zweites Mal über die Situation oder das Thema, diesmal jedoch auf möglichst neutrale Weise.

Beschreibe kurz und prägnant die Fakten, und verzichte auf jegliche Interpretation, Beurteilung oder Selbstkritik.

Tipp: Schreib in dritter Person, so als würde ein neutraler Beobachter über dich und dieses Thema berichten!

Lies nun durch, was du geschrieben hast, wenn möglich sogar laut.

Nimm wahr, wie du dich danach fühlst - und wie sich die emotionale Ladung verändert hat.

Schritt 3:

Mensch unter Menschen

Vervollständige nun die folgenden Sätze. Du kannst auch mehr dazu schreiben, wenn du merkst, dass du in den Schreibflow kommst:

Das ist zutiefst menschlich, weil ...

Das kann jedem passieren, weil ...

Diese Erfahrung verbindet mich mit anderen Menschen, weil ...

Schritt 4:

Mit mir, nicht gegen mich

Stell dir vor, du erzählst deiner besten Freundin von diesem Thema.

Diese Freundin kennt dich, sie liebt dich, und sie sieht dich - in deiner wahren Größe, Schönheit und Kraft.

Schreib eine liebevolle und stärkende Botschaft dieser Freundin an dich selbst!

Alternativ kannst du auch aus Sicht deines Höheren Selbst, deiner Seele, deiner inneren Weisheit, der Liebe, von Gott / Göttin, ... schreiben.

Schritt 5:

Rewrite & Rewire Von Kritik zu Kraft

Auf der nächsten Seite findest du zwei Spalten.

In die linke Spalte schreibst du deine alten, selbstkritischen Gedanken, die du in Schritt 1 hervorgehoben hast.

In die rechte Spalte schreibst du zu jedem dieser Gedanken einen neuen und selbstermächtigenden Gedanken, den du ab jetzt denken wirst.

Zum Beispiel:

"Wieder alles falsch gemacht" → "Wieder viel für die Zukunft gelernt!"

"Ich habe versagt" → "Ich bin stolz darauf, dass ich es versucht habe"

"Es hilft alles nichts, die Wunde sitzt zu tief" → "Jeder kleine Schritt der Heilung zählt"

Alte, selbstkritische Gedanken

Neue, selbstermächtigende Gedanken

Poetic Empowerment Dein poetisches Siegel

"Poetic Empowerment" ist eine Besonderheit der "Rewrite & Rewire" Methode.

Jedes Poetic Empowerment wirkt wie ein persönliches Mantra - und dadurch viel tiefer als jede Affirmation.

Wähle dazu die drei kraftvollsten neuen Gedanken aus Schritt 5, und bring sie in die folgende Form:

1. Zeile: Gedanke 1
2. Zeile: Gedanke 2
3. Zeile: Gedanke 3
4. Zeile: intuitiv ergänzt

Tipp: Lies dir die Zeilen 1 - 3 selbst laut vor - meistens formt sich die vierte Zeile dann ganz von selbst.

Du kannst auch von dieser vierzeiligen Struktur abweichen und deine eigene, kreative Form für dein Poetic Empowerment finden. YOU DO YOU!



Von Rewrite zu neuer Realität

Stell dir vor, wie du in einer Situation, in der früher sofort deine schärfste Kritikerin losgelegt hätte, heute kurz innehältst. Wie du einmal gut durchatmest. Wie du dich erinnerst.

Und wie du dich bewusst für einen neuen inneren Dialog entscheidest – einen, der dich stärkt und expandieren lässt, statt dich zu schrumpfen und zu sabotieren.

Doch damit sich dein neuer innerer Dialog in deinem Gehirn und Nervensystem verankert, braucht es Wiederholung. Rewiring geschieht durch Praxis!

Je öfter du diese 5 Schritte und deine neuen Gedanken wiederholst, desto stabiler werden die neuen neuronalen Bahnen - und die alten verschwinden.

Irgendwann ist es selbstverständlich für dich geworden, respekt- und liebevoll mit dir selbst zu sprechen. Und das ist die Basis für alles andere.

Aber was wäre, wenn ...

Ja - was wäre, wenn du nicht nur deinen inneren Dialog umschreibst, sondern ihn gleich deinem besten Zukunfts-Ich überlässt?

Wenn gar nicht mehr dein altes Skript spricht - sondern ein neues? Das einer Frau, die längst so frei, authentisch und erfolgreich lebt, wie du es dir wünschst?

Genau das ist der Ansatz von "Future Self Priming". Er geht nicht von den Prägungen der Vergangenheit aus, sondern von der Identität deiner besten Zukunft. Das macht diesen Ansatz so anders - und so wirkungsvoll.

👉 **Schau dir jetzt die kostenlose "Future Self Priming" Session an und erlebe den Unterschied!**



layacommenda.com/priming