

WER DENKT IN DIR?

*Die 7 inneren Stimmen
erkennen und führen*



BAUM DER KRAFT · BONUS

ZITAT

„Widerspreche ich mir?

*Nun gut — dann
widerspreche ich mir.*

*Ich bin groß.
Ich umfasse Vielheiten.“*

WALT WHITMAN
Song of Myself · 1855








WIDMUNG

*Für alle, die gespürt haben,
dass in ihnen mehr als eine Stimme spricht —
und die sich endlich trauen, ihnen zuzuhören.*

INHALT

Die sieben Stimmen

Eine Landkarte für dein inneres Orchester.

	01	Der Innere Kritiker <i>„Nie gut genug.“</i>	S. 6
	02	Der Innere Perfektionist <i>„Erst, wenn es perfekt ist.“</i>	S. 8
	03	Der Innere Saboteur <i>„Kurz bevor du wächst.“</i>	S. 10
	04	Der Innere Beschützer <i>„Halt lieber Abstand.“</i>	S. 12
	05	Der Innere Rebell <i>„Nein — weil ich kann.“</i>	S. 14
	06	Der Innere Träumer <i>„Was, wenn alles möglich wäre?“</i>	S. 16
	07	Der Innere Beobachter <i>„Ich höre sie alle.“</i>	S. 18

INTEGRATION & PRAXIS

Die Orchestrierung <i>Wie du alle sieben führst</i>	S. 20
21-Tage-Praxis <i>Drei Wochen. Drei Schritte. Tiefe Veränderung.</i>	S. 22
Wenn du tiefer gehen willst <i>Die Metakognition-Challenge</i>	S. 24
Wissenschaftliche Grundlagen <i>Quellen und Primärliteratur</i>	S. 25

EINLEITUNG

Wer denkt eigentlich, wenn du denkst?

Wenn du jemanden fragst, wer er ist, wird er „ich“ sagen — als gäbe es da einen einzigen, klaren Jemand in seinem Kopf. Einen, der denkt, entscheidet, fühlt, will. Aber wenn du einmal wirklich hinhörst, nur für fünf Minuten, ganz still — merkst du etwas anderes.

- *Eine Stimme, die dich kritisiert.*
- *Eine, die alles perfekt machen will.*
- *Eine, die sabotiert, kurz bevor du wächst.*
- *Eine, die dich schützt, manchmal zu gut.*
- *Eine, die rebelliert, wenn sie sich eingeengt fühlt.*
- *Eine, die träumt und weit fliegt.*
- *Und — ganz leise — eine, die all das beobachtet.*

Sieben Stimmen. Manchmal mehr.

Das ist das menschliche Bewusstsein — so, wie es die Psychologie seit Jahrzehnten beschreibt. Inspiriert von Internal Family Systems (Schwartz), Schema Therapy (Young), Voice Dialogue (Stone) und Metakognitions-Forschung (Flavell). Jeder trägt diese Stimmen in sich. Die meisten kennen nur zwei oder drei davon — und werden von ihnen geführt, ohne es zu merken.

Das ist das stille Drama hinter den meisten unserer Entscheidungen: Wir treffen sie nicht wirklich. Eine unserer Stimmen trifft sie — und wir glauben, es war unser ganzes Selbst.

Dieses PDF ist eine Landkarte. Sieben Stimmen, sieben Porträts. Du lernst, jede einzelne zu erkennen — an ihrer Sprache, an ihren typischen Sätzen, an dem Gefühl, das sie in deinem Körper auslöst. Und du lernst, wie du sie führst, statt von ihnen geführt zu werden.

Jemand muss das Orchester dirigieren. Dieser Jemand bist du.



LESE-ANLEITUNG

Wie du mit diesem PDF arbeitest

Drei Schritte pro Stimme

- 1. Erkennen** Lies das Porträt. Spür, ob du dich wiedererkennst.
- 2. Reflektieren** Beantworte die 2 Diagnose-Fragen in Ruhe.
- 3. Üben** Setze die Mini-Praxis heute oder morgen um.

Empfehlung: Nicht alle 7 Stimmen an einem Tag durchgehen. Nimm dir eine Stimme pro Tag. 7 Tage. Oder zwei Wochen, wenn du tiefer gehen willst.

Wichtig

Es gibt keine „gute“ oder „böse“ Stimme. Jede hat eine Funktion. Das Ziel ist nicht, Stimmen zum Schweigen zu bringen — es geht darum, sie zu integrieren.





STIMME 1

Der Innere Kritiker

Porträt

Der Innere Kritiker ist die wohl bekannteste aller Stimmen. Und die am häufigsten missverstandene.

Er klingt wie deine Eltern. Wie ein Lehrer, der dich einmal blamierte. Wie eine Gesellschaft, die dir beigebracht hat, niemals genug zu sein.

Seine Spezialität ist das Nachbeben. Nach jedem Gespräch, jeder Entscheidung, jeder Handlung liefert er den Kommentar: „Das hättest du besser machen müssen.“ „Was haben die jetzt gedacht?“ „Du bist nicht genug.“

Typische Sätze

„Das war peinlich.“

„Du hättest das wissen müssen.“

„Andere können das doch auch.“

„Sei nicht so empfindlich.“

„Reiß dich zusammen.“

STIMME 1 · DER INNERE KRITIKER

Wann er dir dient

Der Innere Kritiker ist nicht dein Feind. Er war einmal dein Schutz. Er hat sich entwickelt, damit du zur Gruppe gehörst, damit du nicht verstoßen wirst. In der Urzeit überlebte, wer sich rechtzeitig kritisierte, bevor die Gruppe es tat.

Er dient dir, wenn du vor einer wichtigen Präsentation stehst und er dich auf Lücken aufmerksam macht. Wenn er fragt, ob deine Entscheidung wirklich mit deinen Werten stimmt. Er ist Qualitätskontrolle — nicht Richter.

Wann er dich sabotiert

Wenn er zum Dauergast wird. Wenn er dich nach harmlosen Gesprächen noch stundenlang verfolgt. Wenn er dich lähmt, bevor du überhaupt angefangen hast. Wenn er dir das Gefühl gibt, ein schlechter Mensch zu sein — nicht nur: etwas nicht gut gemacht zu haben.

Diagnose-Fragen

1. Welchen Satz sagt dein Innerer Kritiker am häufigsten?
2. Wessen Stimme erinnert dich an diese Stimme?

MINI-PRAXIS:

Wenn der Innere Kritiker heute spricht, sag innerlich: „Danke, ich habe dich gehört.“ Dann frag: „Was willst du mir wirklich sagen?“ Oft merkst du: Hinter der Kritik steckt eine Sorge. Wenn du die Sorge hörst, wird der Kritiker leiser.

MOTTO

*„Er bellt laut, weil er einst klein war.
Höre ihn — dann geh deinen Weg.“*



STIMME 2

Der Innere Perfektionist

Porträt

Der Innere Perfektionist ist der nähere Verwandte des Kritikers — aber er agiert vor der Handlung, nicht danach. Er ist der Grund, warum du Dinge nicht anfängst. Warum du endlos planst. Warum nichts „bereit“ genug ist.

Er erscheint in vielen Verkleidungen: als Gründlichkeit, als Qualität, als „hohes Standard“. Und genau deshalb ist er so schwer zu entlarven. Weil er aussieht wie eine Tugend.

Typische Sätze

„Noch nicht. Es ist noch nicht perfekt.“

„Wenn du es machst, dann richtig.“

„Alles oder nichts.“

„Lieber gar nicht als halbherzig.“

„Ich muss erst noch...“

STIMME 2 · DER INNERE PERFEKTIONIST

Wann er dir dient

Wenn du etwas tust, das wirklich Präzision braucht — eine Operation, ein Vertrag, eine Konstruktion. Dann ist der Perfektionist Gold wert.

Er dient dir auch, wenn er dich vor Schlampigkeit bewahrt, die dich später teuer zu stehen käme.

Wann er dich sabotiert

Wenn er Dinge blockiert, die „fertig genug“ wären. Wenn er dich davon abhält, Dinge zu veröffentlichen, zu senden, zu starten. Wenn er dich in einer Endlosschleife aus Optimierung gefangen hält — weil das sicherer ist als der Sprung ins Offene.

Der Perfektionist ist oft ein verkleideter Angst-Hüter. Er will dich vor Kritik schützen. Aber der Preis ist hoch: Du lebst nicht.

Diagnose-Fragen

1. Welches Projekt hast du seit Monaten „fast fertig“?
2. Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte, wenn du es heute — unperfekt — veröffentlichst?

MINI-PRAXIS:

Wähle heute eine Sache, die „80 % fertig“ ist. Veröffentliche sie, sende sie, schließe sie ab. Nicht perfekt — fertig. Beobachte, was dein Perfektionist sagt. Und tu es trotzdem.

MOTTO

*„Fertig ist besser als perfekt.
Das Leben zählt, nicht die Politur.“*



STIMME 3

Der Innere Saboteur

Porträt

Der Innere Saboteur ist der unsichtbarste aller Stimmen. Und der gefährlichste. Weil er meistens schweigt — und dann in entscheidenden Momenten alles umwirft, was du aufgebaut hast.

Er kommt kurz bevor du wachst. Kurz bevor du durchbrichst. Kurz bevor etwas Gutes passiert, das dein altes Selbstbild sprengen würde.

Er erscheint als plötzliche Lustlosigkeit. Als Krankheit am Tag des wichtigen Termins. Als Streit mit dem Menschen, der dir gerade am nächsten war. Als Impuls, alles hinzuwerfen, genau dann, wenn du es fast geschafft hast.

Typische Sätze

„Das ist doch gar nicht so wichtig.“

„Ich hab keine Lust mehr.“

„Vielleicht ist das nicht der richtige Weg.“

„Ich mach's morgen.“

„Ist das überhaupt das Richtige für mich?“

STIMME 3 · DER INNERE SABOTEUR

Wann er dir dient

Der Saboteur ist dein inneres Kind, das Angst hat. Angst vor Größe. Angst vor Sichtbarkeit. Angst vor dem Verlust der vertrauten Identität.

Er dient dir, wenn du dich überfordert hast und er dich zurückzieht, bevor du ausbrennst. Er dient dir, wenn ein Weg wirklich nicht deiner ist — und er dich vor einer Fehlentscheidung bewahrt.

Aber das ist selten. Meistens sabotiert er Wachstum, nicht Überforderung.

Wann er dich sabotiert

Wenn er kurz vor dem Durchbruch erscheint. Wenn du plötzlich alles in Frage stellst, obwohl der Weg richtig war. Wenn du Menschen wegstößt, die dir gut tun. Wenn du Gewohnheiten brichst, die gerade anfangen, zu wirken.

Diagnose-Fragen

1. Wann hast du zuletzt etwas Gutes sabotiert? Wie hat es sich angefühlt — kurz davor?
2. Was in deinem Leben würde sich ändern, wenn du dort erfolgreich wärst? (Die Antwort zeigt dir, wovor der Saboteur Angst hat.)

MINI-PRAXIS:

Wenn du heute merkst, dass du plötzlich „keine Lust“ hast auf etwas Wichtiges — pausiere. Frag dich: „Kommt das aus echter Erschöpfung? Oder aus Angst vor dem nächsten Schritt?“ Wenn es Angst ist — mach einen kleinen Schritt. Nur einen. Der Saboteur verliert seine Kraft, sobald du ihn beim Namen nennst.

MOTTO

*„Deine Größe ist nicht gefährlich.
Sie ist dein Weg nach Hause.“*



STIMME 4

Der Innere Beschützer

Porträt

Der Innere Beschützer ist die älteste aller Stimmen. Er war schon da, als du noch ein Kind warst und lernen musstest, was dich verletzen könnte. Seine Aufgabe: dich zu bewahren.

Er ist die Stimme, die dich davor warnt, dein Herz zu öffnen. Die dich davon abhält, dich verletzlich zu zeigen. Die dir sagt, ein bisschen Abstand sei sicherer.

Er meint es gut. Immer. Aber seine Fürsorge stammt aus einer Zeit, in der die Welt anders war als heute.

Typische Sätze

„Lass dich nicht zu sehr ein.“

„Vertrau nicht zu schnell.“

„Halt Abstand.“

„Das ist zu riskant.“

„Bleib vorsichtig.“

STIMME 4 · DER INNERE BESCHÜTZER

Wann er dir dient

Wenn echte Gefahr da ist. Wenn ein Mensch rote Flaggen zeigt und du sie übersiehst — der Beschützer ist die Stimme, die dir den Bauch anspannt.

Er dient dir auch, wenn du dich selbst vergisst und zu viel gibst. Dann ist er derjenige, der sagt: „Zieh eine Grenze.“

Wann er dich sabotiert

Wenn er aus alten Wunden agiert, nicht aus der Gegenwart. Wenn er dich davon abhält, dich einzulassen, weil vor zehn Jahren jemand dich verletzt hat. Wenn er Mauern baut, wo Brücken wären.

Der Beschützer wird zum Gefängnis, wenn er nicht updated, was Gefahr bedeutet. Er schützt dich vor Risiken, die längst nicht mehr existieren.

Diagnose-Fragen

1. Welche Wand hast du um dich herum gebaut, die früher Sinn machte, aber heute nicht mehr?
2. Wenn dein Beschützer einen Brief an dich schreiben würde — was würde dort stehen?

MINI-PRAXIS:

Denk an eine Mauer, die dein Beschützer gerade hochhält. Frag ihn: „Wie alt ist diese Mauer?“ Und dann: „Brauche ich sie heute noch?“ Bedanke dich bei ihm. Sag ihm: „Du hast gute Arbeit gemacht. Aber heute übernehme ich.“

MOTTO

*„Was dich einst rettete,
darf heute ruhen. Du bist sicher.“*



STIMME 5

Der Innere Rebell

Porträt

Der Innere Rebell ist die Stimme, die „Nein“ sagt. Die sich nicht unterordnet. Die gegen Regeln pocht, die sie nicht selbst gewählt hat.

Er ist der Jugendliche in dir, der sich endlich abgrenzen will. Der Zorn darüber, zu gehorchen. Die Lust, etwas kaputtzumachen, nur weil jemand gesagt hat, es sei wichtig.

Typische Sätze

„Warum sollte ich?“

„Das machen alle so — genau deshalb nicht.“

„Ich lass mir nichts sagen.“

„Fuck it.“

„Dann eben anders.“

STIMME 5 · DER INNERE REBELL

Wann er dir dient

Wenn dich jemand manipulieren will. Wenn du in einer Rolle steckst, die dir nicht gehört. Wenn du „Ja“ sagen würdest, obwohl alles in dir „Nein“ schreit.

Der Rebell ist der Wächter deiner Freiheit. Ohne ihn würdest du dein Leben damit verbringen, die Erwartungen anderer zu erfüllen. Mit ihm hast du die Kraft, „Das nicht“ zu sagen.

Wann er dich sabotiert

Wenn er automatisch „Nein“ sagt — auch zu Dingen, die gut für dich wären. Wenn er Widerstand um des Widerstands willen erzeugt. Wenn er dich in eine Dauer-Opposition manövriert, die am Ende nur dich selbst kostet.

Der Rebell kann aus Freiheitskampf ein Selbstsabotage-Programm machen. Wenn Autoritäten dich zu Erwachsenen machen wollen — und du trotzig im Jugendlichen bleibst.

Diagnose-Fragen

1. Wogegen rebellierst du gerade — und nützt es dir?
2. Welches gesunde „Ja“ bleibst du dir schuldig, weil dein Rebell jedes „Ja“ als Unterwerfung sieht?

MINI-PRAXIS:

Beobachte heute, wenn dein Rebell automatisch „Nein“ sagt. Frag ihn: „Ist dieses Nein deines? Oder wehrst du dich nur, weil du das immer tust?“ Manchmal ist das freieste „Nein“ die Fähigkeit, auch „Ja“ zu sagen.

MOTTO

*„Nicht jede Mauer ist ein Feind.
Frag erst — dann wähle deinen Weg.“*



STIMME 6

Der Innere Träumer

Porträt

Der Innere Träumer ist die Stimme, die du in der Kindheit am deutlichsten gehört hast — und die du als Erwachsener am wenigsten ernst nimmst.

Er sieht, was möglich ist. Er träumt groß. Er spinnt Visionen, ohne sich um das „Wie“ zu kümmern. Er ist kein Planer — er ist ein Seher.

Viele Menschen haben gelernt, ihn zu belächeln. „Sei realistisch.“ „Träum nicht.“ „Bleib auf dem Boden.“ Und mit der Zeit wird er leiser. Manchmal so leise, dass du ihn gar nicht mehr hörst.

Typische Sätze

„Was wäre, wenn...“

„Stell dir vor, ich würde...“

„Eines Tages...“

„Es müsste doch möglich sein...“

„Ich wünsche mir...“

STIMME 6 · DER INNERE TRÄUMER

Wann er dir dient

Immer, wenn du neu beginnen willst. Wenn du etwas erschaffen willst, was es noch nicht gibt. Wenn du dein Leben über das Bestehende hinaus ausrichten willst.

Der Träumer ist die Quelle aller Veränderung. Kein Mensch hat je etwas Wichtiges erschaffen, ohne erst zu träumen.

Wann er dich sabotiert

Wenn er die einzige Stimme ist, die du hörst. Wenn du in Träumen lebst, aber nie handelst. Wenn du dich im „Was wäre wenn“ verlierst und die Gegenwart verpasst.

Der Träumer braucht einen Begleiter — jemanden, der seine Visionen in Handlung übersetzt. Ohne Struktur bleibt der Träumer ein ewiger Zuschauer seines eigenen Lebens.

Diagnose-Fragen

1. Welcher Traum in dir ist so leise geworden, dass du ihn fast nicht mehr hörst?
2. Was hält dich davon ab, ihn heute — noch ganz klein — einzuladen?

MINI-PRAXIS:

Gib deinem Träumer heute 10 Minuten. Ohne „aber“. Ohne „wie“. Ohne „das geht nicht“. Nur: Was, wenn alles möglich wäre? Schreib es auf. Nicht für die Umsetzung — für die Erinnerung daran, dass er da ist.

MOTTO

*„Träume sind Samen.
Gib ihnen Erde — und sie werden Leben.“*



STIMME 7

Der Innere Beobachter

Porträt

Der Innere Beobachter ist die leiseste aller Stimmen. Und die mächtigste. Weil er nicht spricht — er schaut.

Er ist die Stimme hinter den Stimmen. Der, der zusieht, wenn der Kritiker kritisiert. Der, der merkt, wenn der Saboteur sabotiert. Der, der wahrnimmt, wenn der Rebell rebelliert.

Er ist kein weiteres Stimmchen. Er ist der Raum, in dem alle anderen Stimmen auftauchen.

Die meisten Menschen lernen ihn erst in Krisen kennen. Oder in Meditation. Oder in Momenten tiefer Stille. Aber er war schon immer da — nur überhört.

Typische Sätze

(Er sagt fast nichts. Er ist Präsenz, nicht Sprache.)

„Ah. Das ist der Kritiker.“

„Interessant.“

„Ich sehe dich.“

„Ich bin hier.“

STIMME 7 · DER INNERE BEOBACHTER

Wann er dir dient

Immer. Ausnahmslos. Er ist die Voraussetzung für jede bewusste Entscheidung. Er ist die Grundlage aller Metakognition. Ohne ihn bist du deinem Autopiloten ausgeliefert.

Der Beobachter dient dir, wenn du unter Druck stehst und trotzdem klar bleiben willst. Wenn du in Wut bist und nicht in Wut handeln willst. Wenn eine Stimme laut wird — und du wissen willst: „Welche ist es?“

Wann er „sabotiert“

Er sabotiert nie. Aber er kann distanzieren. Wenn du ihn als Schutz benutzt, um nicht zu fühlen. Wenn du alles „beobachtest“ statt zu leben. Wenn du aus dem Leben in die Meta-Ebene fliehst.

Der Beobachter ist kein Versteck. Er ist ein Werkzeug.

Diagnose-Fragen

1. Wann hast du dich das letzte Mal selbst beim Denken beobachtet?
2. Was ist dir aufgefallen, das dir vorher verborgen war?

MINI-PRAXIS:

Setz dich heute fünf Minuten hin. Kein Ziel. Keine Methode. Beobachte einfach, was in dir passiert. Welche Stimme spricht zuerst? Welche wird lauter? Welche verstummt, wenn du sie anschaust? Das ist Metakognition. Nichts anderes.

MOTTO

*„Du bist nicht deine Stimmen.
Du bist der, der sie hört.“*

INTEGRATION

Die Orchestrierung

Wie du alle 7 Stimmen führst



Jetzt kennst du deine sieben Stimmen. Die Frage ist: Wie lebst du mit ihnen?

Ziel ist nicht Stille.

Ziel ist nicht, die Stimmen zum Schweigen zu bringen. Das würde dich entleeren, nicht befreien. Deine Stimmen sind deine Farben, deine Instrumente, deine Vielfalt.

Ziel ist Dirigenz.

Der Innere Beobachter wird zum Dirigenten. Er entscheidet, welche Stimme wann ans Mikrofon darf — welche heute gebraucht wird, welche heute bitte schweigt.

DAS WERKZEUG

Die drei Fragen, die alles ändern

Wenn eine Stimme laut wird, stell dir diese drei Fragen:

01

ERKENNEN

Welche Stimme ist das gerade?

Name geben. Beobachte, ohne zu bewerten. Merke: das ist nicht „ich“, das ist eine Stimme.

02

VERSTEHEN

Was will sie mir wirklich sagen?

Hör zu, was hinter den Worten steckt. Meist: eine alte Sorge, ein alter Schutz, eine Sehnsucht.

03

FÜHREN

Ist sie jetzt die richtige Stimme — oder darf eine andere sprechen?

Entscheide bewusst. Der Innere Beobachter übernimmt die Regie. Du wählst, wer gerade spricht.

Diese drei Fragen, täglich angewandt, verändern dein Leben. Sie verwandeln Autopilot in Bewusstsein. Reaktion in Entscheidung. Chaos in Orchester.

TÄGLICHE ÜBUNG

21-Tage-Praxis

Drei Wochen. Eine Übung pro Woche. Kurz. Machbar. Tief.

01**WOCHE 1****Erkennen**

Jeden Abend 5 Minuten: Welche Stimme war heute am lautesten? Notiere eine Stimme pro Tag.

02**WOCHE 2****Verstehen**

Jeden Morgen 5 Minuten: Wähle eine Stimme. Frag sie: „Was willst du mir sagen?“
Schreib die Antwort auf.

03**WOCHE 3****Führen**

Den ganzen Tag: Wenn eine Stimme laut wird, sag innerlich: „Ich höre dich. Danke.“
Und dann: Entscheide bewusst, ob du jetzt folgst — oder jetzt nicht.

Nach 21 Tagen wirst du nicht derselbe sein — nicht weil die Stimmen weg sind, vielmehr weil du sie jetzt kennst.

OUTRO

Was jetzt?



Du hast jetzt eine Landkarte. Aber eine Landkarte ist keine Reise.
Die sieben Stimmen sind wie sieben Räume in deinem Haus. Jetzt weißt du, welcher Raum welcher ist.
Ob du darin wohnst, umziehst, renovierst — das ist dein Weg.

Eines ist sicher: Du wirst diese Stimmen nie wieder als „ich“ verwechseln. Das ist Metakognition. Das ist das erste Tor zu einem Leben, das wirklich deines ist.

Alles Gute auf diesem Weg.

Alex

Wenn dir dieses PDF geholfen hat, darfst du es gern weitergeben. Jeder, der seine inneren Stimmen kennenlernt, macht die Welt ein Stück bewusster.

Weiter lesen: @energiementor auf Instagram und TikTok.

WENN DU TIEFER GEHEN WILLST

Das war erst der Anfang.

Dieses PDF ist ein Anfang. Aber die 7 inneren Stimmen zu integrieren ist eine Praxis — keine einmalige Lektüre.

Für alle, die tiefer gehen wollen, habe ich einen 7-Tage-Kurs gebaut: die Metakognition-Challenge.



Ein Blick in den Online-Kurs

Was du im Kurs findest

- Neurowissenschaft der inneren Stimmen — wie das Gehirn sie erzeugt, warum sie sich anfühlen wie „ich“, und wie du sie auf biologischer Ebene integrierst.
- Tägliche Integration im Alltag — Mikro-Übungen, die in 2 Minuten passen und nach Wochen den Unterschied machen.
- Der Innere Beobachter als Dirigent — wie du ihn gezielt aktivierst und zur Grundlage jeder wichtigen Entscheidung machst.
- Meditation und bewusstes Training — wissenschaftlich belegte Übungen, die Metakognition messbar stärken.
- 30-Tage-System für dauerhafte Klarheit — ein kompletter Fahrplan, der die Praxis vom Kurs ins Leben trägt.

Und das bekommst du noch

- Tägliche Impulse und geführte Übungen
- Audio-Meditationen zu den inneren Stimmen
- Eine Community von Menschen, die denselben Weg gehen
- Persönliche Begleitung durch mich



Zur 7-Tage-Challenge

Scanne den QR-Code oder besuche:

baum-der-kraft.de/metakognition

Kein Druck. Wenn das PDF dir reicht — wunderbar. Wenn du mehr willst — der Weg ist offen.

BAUM DER KRAFT

Baum der Kraft · Dein Bewusstsein. Deine Superkraft.

QUELLEN

Wissenschaftliche Grundlagen

Die Landkarte der sieben Stimmen ist aus diesen Traditionen destilliert.

Richard C. Schwartz

Internal Family Systems Therapy (IFS)

1995 · Guilford Press

Das zentrale Modell: Menschen bestehen aus „Teilen“ mit eigenen Stimmen, plus dem „Self“ als beobachtende Instanz. Evidence-based, APA-anerkannt. Grundlage für Beobachter, Beschützer, Saboteur.

Jeffrey E. Young

Schema Therapy — A Practitioner's Guide

2003 · Guilford Press

Die Modes: — Innerer Kritiker, Verletztes Kind, Gesunder Erwachsener. Klinisch etabliert. Grundlage für Kritiker und Perfektionist.

Hal & Sidra Stone

Embracing Our Selves · Embracing Your Inner Critic

1989 / 1993 · New World Library

Voice Dialogue — Methode, mit inneren Stimmen direkt zu arbeiten. Grundlage für Rebell, Träumer, Pusher/Perfektionist.

John H. Flavell

Metacognition and Cognitive Monitoring

1979 · American Psychologist

Das Paper, das Metakognition als Forschungsfeld begründet hat. Grundlage für den Inneren Beobachter — das Denken über das Denken.

C. G. Jung

Gesammelte Werke — Archetypen, Schatten, Persona

1934–1954 · Walter Verlag

Die Tiefenpsychologie des inneren Plurals. Schatten, Anima, Puer/Träumer. Ursprung vieler späterer Modelle.

Jon Kabat-Zinn

Im Alltag Ruhe finden · Wherever You Go, There You Are

1994 · Knauer / Hyperion

Mindfulness als Beobachter-Praxis. Wissenschaftlich fundiert, MBSR-Programm. Grundlage für die Praxis-Übungen.

Eric Berne

Spiele der Erwachsenen · Games People Play

1964 · Rowohlt

Transaktionsanalyse — Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich. Frühes Modell innerer Stimmen im Dialog.

Dieses PDF versteht sich als zugängliche Landkarte. Für die vollständige wissenschaftliche Tiefe: die Originalwerke oben.



Impressum

WER DENKT IN DIR?

Die 7 inneren Stimmen erkennen und führen

Herausgeber

Alexander Baneth
St-Nikolaus-Str. 2 | 52396 Heimbach | Deutschland
kontakt@baum-der-kraft.de | baum-der-kraft.de

1. Auflage, 2026 · © 2026 Alexander Baneth. Alle Rechte vorbehalten.

Haftungsausschluss

Die in diesem PDF beschriebenen Übungen und Reflexionen ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnose oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultiere bitte eine Ärztin oder einen Arzt deines Vertrauens. Die Anwendung erfolgt in eigener Verantwortung.

Urheberrecht

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise verwendet werden. Für private Nutzung und zum Teilen mit Freunden und Familie freigegeben. Kommerzielle Nutzung ohne schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

Keine Garantie

Obwohl die Informationen mit größter Sorgfalt zusammengestellt wurden, übernimmt der Autor keine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Inhalte.

Folge uns:

TikTok



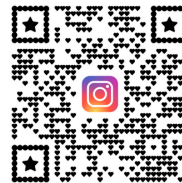
@energiementor

YouTube



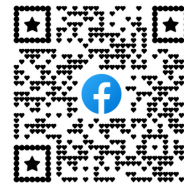
@energiementor

Instagram



@energiementor

Facebook



@energiementor



baum-der-kraft.de | Baum der Kraft