

<https://warumnichtanders.at/blog/den-inneren-kritiker-abstellen-und-stolz-auf-dich-sein/>

# Den inneren Kritiker abstellen und stolz auf dich sein

Kennst du ihn auch, diesen inneren Kritiker? Diese Stimme im Kopf, die dir manchmal sagt, das hättest du noch besser machen können? In unseren Gedanken kommentieren wir uns fortwährend selbst. Wenn wir bewusst darauf achten, bemerken wir, dass viele dieser inneren Selbstgespräche wenig ermunternd sind. Heute geben wir dir Tipps, wie du deinen inneren Kritiker abstellen kannst und warum du gerade am Jahresende stolz auf dich sein solltest. Und zum Ende des Beitrages erfährst du 9 Gründe, warum auch wir uns besonders freuen dürfen!

Studien belegen, dass wir ca. 60.000 bis 80.000 Gedanken pro Tag denken. 90 % unserer inneren Dialoge sind gegen uns selbst gerichtet ([neuromentaltraining.com](http://neuromentaltraining.com), [selfapy.com](http://selfapy.com)). Grund genug unserem inneren Kritiker den Kampf anzusagen!

## Was der innere Kritiker bewirkt



Gedanken lösen in unserem Gehirn **biochemische Reaktionen** aus und **Botenstoffe werden ausgeschüttet**. Denken wir **negative Gedanken**, werden zum Beispiel Adrenalin, Cortisol oder auch Histamine ausgeschüttet, bei **positiven Gedanken** Serotonin, Oxytocin, Dopamin und Endorphine. Das Ausschütten dieser Botenstoffe führt zu **Emotionen**, die wir auch auf der **Körperebene** wahrnehmen, wie zum Beispiel als Kloß im Hals, als Druck im Magen oder als Verspannungen.

## Den inneren Kritiker loswerden in 3 Schritten:

### 1. Beobachte deine Gedanken

Wenn du deine Gedanken beobachtest, wirst du feststellen, dass der innere Kritiker einem **äußeren Einfluss** unterliegt. Denn er beurteilt dich nach **fremden Maßstäben** oder nach **alten Glaubensmustern**, die du dir angewöhnt hast. Höre dir und deinen Gedanken öfters genauer zu. Je mehr du die **kritische Stimme in dir bewusst wahrnimmst**, umso eher gelingt es dir, sie in Frage zu stellen.

## 2. Sei wohlwollend mit dir



Versuche dich bei deinem inneren Dialog öfters **auf frischer Tat zu ertappen**. Wenn du Sätze wie "ich schaffe das nicht" zu denken beginnst, frage dich, ob diese Gedanken stimmen. Hole dir dazu Ereignisse in Erinnerung, die du sehr wohl **bewältigt hast** und **formuliere deine Sätze neu**. Beispielsweise: "Auch wenn ich im Moment denke, es nicht schaffen zu können, probiere ich es." Mach im Kopf **Notfallpläne**, die dich unterstützen: wen du eventuell zur **Hilfe holen** kannst oder ziehe die Möglichkeit in Betracht, eine **Deadline zu verschieben**. Sei so liebevoll zu dir, wie du auch zu Kindern oder einem Freund bzw. einer Freundin wärst. Gewöhne dir an, dir gutgesonnen zu sein!

## 3. Bilde deine neue Wahrheit

Je öfter du **wohlwollend** und **ermutigend** mit dir umgehst, umso **positiver** wirst du denken. Umso eher wirst du deinen Fokus auf Lösungen richten, als darauf, dass etwas schiefgehen könnte oder du etwas nicht schaffen könntest. Übe mit **Visualisierungen**: Stelle dir den erfolgreichen Abschluss eines Projektes, den guten Ausgang eines Gesprächs möglichst oft **bildhaft** vor. Erinnerung dich mit **Affirmationen** immer wieder daran, wie toll du bist und was du schon alles in deinem Leben geschafft hast! Eine gute Übung für den Silvesterausklang: **Schreib eine Liste, worauf du besonders heuer stolz bist!** Verinnerliche deine Erfolge. Wenn du etwas dranbleibst, wird sich der innere Kritiker mehr und mehr verziehen.



## Auch wir dürfen stolz auf uns sein

Auch wir haben Grund uns zu freuen! Im Rahmen verschiedener Preisvergaben durften wir heuer folgende Auszeichnungen entgegennehmen:



**Bester Asset Manager**  
ESG Universalanbieter  
Raiffeisen Capital Management



### AAA-Rating von Scope – Bester Asset Manager ESG Universalanbieter

Die Scope Awards sind die traditionsreichste und bedeutendste Auszeichnung für Fonds- und Asset Manager im deutschsprachigen Raum. Wir durften uns über die Auszeichnung „**Bester Asset Manager ESG Universalanbieter, Österreich**“ sehr freuen! Genaueres über diese Auszeichnung liest du hier: [rcm.at/rating-scope](https://rcm.at/rating-scope).



Sabine Krawagner durfte die Auszeichnung des Forums Nachhaltige Geldanlage entgegennehmen

### FNG-Siegel-Vergabe – erfolgreichste Fondsgesellschaft

Bei der FNG-Siegel-Vergabe (Forum Nachhaltige Geldanlage in Berlin) waren wir erfolgreichste Fondsgesellschaft:

**Alle 18 Fonds** wurden mit der **Höchstnote "3 Sterne"** ausgezeichnet! Die Höchstnote wurde insgesamt an 100 Fonds (von 310 Einreichungen) vergeben. Einen Überblick über unsere zertifizierten Fonds findest du hier: [rcm.at/gütesiegel](https://rcm.at/gütesiegel).



### Kurier-Award – Herausragendes nachhaltiges Engagement

Vom Kurier wurden wir – wie auch für 2022 – für „herausragendes nachhaltiges Engagement 2023“ ausgezeichnet. Die Studie dazu – “Nachhaltiges Engagement” – wurde vom IMWF Institut für Management und Wirtschaftsforschung durchgeführt. Details findest du hier: [imwf.at](https://imwf.at).

### Europe Banking Awards – Bester Asset Manager

Im Rahmen der Europe Banking Awards von EMEA Finance wurden wir als „Bester Asset Manager“ ausgezeichnet.

## Stockerplätze für unsere Dachfonds

Das GELD-Magazin verlieh den Österreichischen Dachfonds Award. Wir durften für **mehrere Fonds hervorragende Plätze** erzielen: [rcm.at/dachfondsaward](https://rcm.at/dachfondsaward).

## Sustainable Performance Award – die Besten der Besten

Beim in Stuttgart verliehenen Sustainable Performance Award der **ProVita GmbH** wurden Fonds von uns zu den **jeweils besten ihrer Kategorie** bestimmt und wir mit dem **Sustainable Performance Award 2022** ausgezeichnet.

## €uro ECO-Rating – Bestnote A für mehrere Fonds

Beim €uro ECO-Rating des Finanzverlags in Deutschland haben wir die Bestnote A für **mehrere Fonds** erreicht. Kooperationspartner des €uro ECO-Rating sind die Mountain View Data GmbH (A) sowie die Inrate AG (CH). Das ECO-Rating berücksichtigt Kriterien aus den Bereichen Umwelt- und Klimaschutz sowie Soziales. Nur die besten ECO-Fonds sind mit „A“ bewertet. Details zu den Bewertungskriterien gibt es hier: [ECO-Rating](#).

## Gesellschaft für Verbraucherstudien ÖGVS – Branchen Champion 2022

Von der Gesellschaft für Verbraucherstudien in Kooperation mit dem Magazin NEWS durften wir uns über die Auszeichnung „**Branchen-Champion 2022**“ freuen: [qualitaetstest.at](https://qualitaetstest.at).

## SRI Awards in Italien – 1. und 2. Platz

Zwei Fonds der Raiffeisen KAG haben vom „FORUM DELLA FINANZA SOSTENIBILE“ in Italien den jeweils 1. und 2. Platz bei den „SRI Awards“ (Kategorie Staatsanleihen) erzielt. Details dazu hier: [salonesri.it/awards](https://salonesri.it/awards).



& weitere, kleinere Auszeichnungen.

# Arbeit, die uns Freude macht

Diese **Auszeichnungen** sind Anlass, uns zu freuen und uns trotz allem zuversichtlich in die Zukunft blicken zu lassen. Ausgezeichnet zu werden **motiviert** uns, an uns zu **arbeiten** und wo es möglich ist, uns zu **verbessern**. Uns täglich aufs Neue anzustrengen und **das Beste zu geben** – für dich und auch für uns: Weil uns unsere Arbeit **Freude** macht und uns allen einen **Mehrwert** bringt.

**Klopf auch du dir auf die Schulter. Sei stolz auf dich und deine persönlichen Erfolge in diesem Jahr. Wir wünschen dir eine schöne Weihnachtszeit und ein Jahr voller positiver Selbstgespräche 2023!**

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.  
Stand/Erstelldatum: Dezember 2022.*

Aufgrund der Lesbarkeit wird auf das Gendern verzichtet. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

Veranlagungen in Fonds sind mit höheren Risiken verbunden, bis hin zu Kapitalverlusten. Ein Investmentfonds ist kein Sparsbuch und unterliegt nicht der Einlagensicherung.

**Raiffeisen Capital Management** steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock