

Typische Schutzstrategien von angepassten Kindern

Darum geht es:

Jeder von uns wendet in mehr oder minder großem Ausmaß **Schutzstrategien** an. Einige werden jedoch von Menschen bevorzugt, welche ihr inneres verletztes Kind durch **Anpassung** versuchen zu schützen. Diese Schutzstrategien sollen dazu dienen, **Bindung und Nähe** herzustellen.

Aufgabe:

Lese dir die verschiedenen Schutzstrategien in Ruhe durch und fühle in dich hinein, ob dir einige von ihnen vielleicht bekannt vorkommen. Denke daran, dass du diese Aufgabe in erster Linie **für dich selbst** bearbeitest. Wenn du dir deiner eigenen Schutzstrategien bewusst bist, kannst du sie in deinem Leben schnell erkennen und **zu deinen Gunsten verändern**.

Wichtig: Sei bitte **ehrlich** zu dir selbst! Es ist vollkommen **normal**, wenn wir uns in ein paar der Schutzstrategien wiedererkennen. Merke: **Wir alle** wenden mehr oder weniger bestimmte Schutzstrategien in unserem Leben an. Am Ende ist es wichtiger zu entscheiden, wie wir damit umgehen wollen.

PS: Es kann sein, dass du dich **nur zu Teilen** in einer bestimmten Schutzstrategie wiedererkennst. Jeder Mensch verfügt über angepasste, als auch autonome Fähigkeiten und daher auch über **angepasste und rebellische Schutzstrategien**. Es ist zudem sehr wahrscheinlich, dass du bestimmte Teile einer Schutzstrategie bei dir **stärker oder schwächer ausgeprägt** vorfindest, als andere. Die vorgestellten Strategien dienen nur zu deiner **Orientierung**.

Jetzt DU! Werde dir deiner Schutzstrategien bewusst!

Strategie 1: Hilflosigkeit und Kindbleiben

Bist du ein Mensch, der...

- *sich, – oft unbewusst–, weigert Verantwortung für sein Leben zu übernehmen?*
- *lieber ein Leben lang Kind bleiben würde?*
- *nur sehr schwer eigene Entscheidungen treffen kann?*
- *sich lieber auf die Meinung von Außenstehenden verlässt?*
- *eher andere um Rat fragt?*
- *große Angst hat, es nicht alleine zu schaffen?*
- *große Angst hat, Fehler zu machen?*
- *eine niedrige Frustrationstoleranz hat?*
- *dazu neigt, sich an andere Menschen zu hängen?*

Dahinter versteckt sich oftmals ein **zutiefst verunsichertes verletztes inneres Kind**, welches sich ohne sichere Führung in der Welt **eher verloren fühlt**.

Auf einer Skala von 0-10: **Wie schwer fällt es dir, eine Entscheidung zu treffen?**



Spür mal in dich hinein...wie fühlt sich dein Leben an?

Hast du das Gefühl, eigenständig und selbstbestimmt zu leben?

Würdest du sagen, du übernimmst die Verantwortung für dein eigenes Leben?

Oder...sehnst du dich vielleicht danach, dass jemand anders wichtige Entscheidungen für dich trifft?

Schreibe hier deine **Gedanken und Gefühle** auf...

Probier doch mal Folgendes aus...

Falls du dich selbst in dieser Strategie wiedergefunden hast...

...mache dir bewusst, dass der größte Fehler wäre, weiter in der Abhängigkeit von anderen zu bleiben. Wenn du gerne frei sein möchtest, bedeutet das, auch Fehler zu machen. Meistens verlieren wir durch Fehler jedoch nicht viel, sondern gewinnen umso mehr.

Nimm dir stattdessen lieber mal vor, die Verantwortung für dich zu übernehmen und dir trotzdem Fehler in deinem Leben zu erlauben.

Trau dich... und treffe eine Entscheidung, ohne vorher jemanden um Rat zu fragen. Fange klein an und lerne jeden Tag, dass du dich 100%ig auf dich verlassen kannst.

Strategie 2: Perfektionsstreben und Schönheitswahn

Der Anschluss an die Gemeinschaft ist für uns existentiell notwendig.

Wir alle haben ein großes Bedürfnis nach Anerkennung, denn diese gewährt uns den Anschluss an die Gruppe. Das ist auch okay, solange das Ausmaß unserer Strategien nicht zu extrem wird.

Bist du ein Mensch, der...

- *das eigene Tun nur nach dem Motiv 'Anerkennung' ausrichtet?*
- *beim eigenen Tun das Motiv 'Freude' vernachlässtigt?*
- *sich zu sehr darum bemüht, möglichst keine Fehler zu machen?*
- *sich zu sehr darum bemüht, einen guten Eindruck zu hinterlassen?*
- *sich für die Anerkennung von sich selbst entfernt?
(und von deinen eigenen Bedürfnissen und Wünschen)*
- *sich total verausgabt und sich selbst nie genügt?*
- *den eigenen Ansprüchen nie gerecht werden kann?*
- *ständig nur dem nächsten Erfolg hinterherrennt?*
- *die Balance zwischen Entspannung und Leistung nicht halten kann?*
- *sich über die Maßen mit der eigenen äußeren Erscheinung beschäftigt?*

Dahinter versteckt sich oftmals die **Angst des inneren verletzten Kindes**, nicht zu genügen oder abgelehnt zu werden.

Wie hoch ist dein Wunsch nach Anerkennung?

Notiere deine Antwort auf einer Skala von 0-10.



Was tust du dafür, um anerkannt zu werden? Zähle **mindestens 3 Dinge** auf?

Beispiel:

- *'Ich lege sehr viel Wert auf mein Äußeres und kaufe mir regelmäßig teure Klamotten.'*

Versuche **einen Glaubenssatz** zu finden, der zu dieser Schutzstrategie passt.

Beispiel:

- 'So wie ich bin, bin ich nicht gut genug!'
Frage dich: Stimmt das...wirklich?

Probier doch mal Folgendes aus...

Falls du dich selbst in dieser Strategie wiedergefunden hast...

...mache dir bewusst, dass du so eigentlich gegen dein inneres verletztes Kind kämpfst und dir diese Strategie langfristig nicht weiterhelfen wird.

Nimm dir stattdessen lieber mal vor, einen guten und keinen perfekten Anspruch an dich selbst zu stellen. Achte zudem auf deine Vergleichsmaßstäbe: Anstatt im nächsten Modemagazin nach einem angemessenen Maßstab zu suchen, geh lieber mal in die Sauna. Da siehst du die Menschen nämlich so, wie sie wirklich sind.

Trau dich und nimm dich doch öfter einfach mal selbst in den Arm und sage 'DANKE'. Einfach so.

Strategie 3: Harmoniestreben und Idealisierung

Nicht weit von Perfektionsstreben liegen das Harmoniestreben und die Überanpassung. Es geht hier genauso um die Anerkennung unserer Mitmenschen.

Bist du ein Mensch, der...

- *alle Erwartungen erfüllen will?*
- *eigene Bedürfnisse verdrängt und unterdrückt?*
- *potenzielle Konflikte und Auseinandersetzungen vermeidet?*
- *oft selbst nicht weiß, was er will?*
- *oft 'JA' sagt und zugleich 'NEIN' meint?*
- *sich entweder fremdbestimmt oder schuldig fühlt?*
- *eher naiv ist und seine Mitmenschen idealisiert?*

Dahinter versteckt sich oftmals die **Angst des inneren verletzten Kindes**, von anderen abgelehnt zu werden.

Kennst du das auch? Überlege dir **drei Situationen**, in denen du Dinge gemacht hast, obwohl du das eigentlich gar nicht wolltest – hat dich dabei auch das **Motiv** bewegt, **andere nicht zu enttäuschen**?

Beispiel:

- *'Ich habe meiner Freundin versprochen, mit ihr shoppen zu gehen, obwohl ich überhaupt keine Lust darauf habe, weil ich lieber Sport treiben würde.'*
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Versuche **einen Glaubenssatz** zu finden, der zu dieser Schutzstrategie passt

Beispiel:

- *'Ich muss es allen Recht machen!'*
Frage dich: Stimmt das...wirklich?
-
-
-
-
-

Probier doch mal Folgendes aus...

Falls du dich selbst in dieser Strategie wiedergefunden hast...

...mache dir bewusst, dass dein Harmoniestreben deine Beziehungen langfristig eher belastet.

Nimm dir stattdessen lieber mal vor, ein offenes Gespräch mit deinem Gegenüber zu führen. Es ist viel fairer, wenn dein Gesprächspartner weiß, woran er oder sie mit dir ist. Es kann zudem sehr anstrengend für deine Mitmenschen sein, ständig darüber nachzudenken, was eigentlich deine Bedürfnisse sind oder was du willst.

Trau dich, die Verantwortung für deine Bedürfnisse und dein Wohlbefinden zu übernehmen!

Strategie 4: Jammern und Klemmen

Das angepasste innere Kind trägt vor allem die Sorge, allein gelassen zu werden. Vor allem in **Liebesbeziehungen** kommt es nicht selten vor, dass sich Menschen mit abhängigen Beziehungsmustern Partner suchen, die eher unabhängig sind und nach Autonomie und Freiheit streben. So entsteht in Beziehungen oftmals ein **Teufelskreis** zwischen Nähe- und Distanzversuchen.

Bist du ein Mensch, der...

- vor allem in Liebesbeziehungen eine große Verlustangst hat?
- sich bedürftig fühlt nach Anerkennung und Zuwendung?
- sehr wachsam auf mögliche Distanzierungen der Mitmenschen reagiert?
- viel Unterstützung von anderen benötigt?
- wenig Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten hat?
- manchmal viel jammert und klemmt?

Dahinter versteckt sich oftmals die **Angst des inneren verletzten Kindes**, allein gelassen zu werden.

Kommt dir diese **Angst in Beziehungen** bekannt vor? Warst du auch schon einmal in einer Situation, in der du gemäß deiner Angst gehandelt hast? Hast du schon mal versucht, eine bestimmte Person durch dein Klemmen festzuhalten?

Probier doch mal Folgendes aus...

Falls du dich selbst in dieser Strategie wiedergefunden hast...

...mache dir bewusst, dass du durch diese Strategie versuchst, dein verletztes inneres Kind durch dein Gegenüber zu heilen. Du tust dir damit jedoch keinen Gefallen, da du das Verhalten deines Gegenübers nicht beeinflussen kannst.

Nimm dir stattdessen lieber mal vor, deinen Selbstwert nicht durch das Verhalten deines Gegenübers zu erkennen. Mache dir bewusst, dass dein Wert nicht vom Verhalten anderer Menschen bestimmt wird.

Trau dich und übernimm die Verantwortung für dein inneres Kind und für dein Glück selbst in die Hand. Tue Dinge, die dir Freude machen und kümmere dich gut um dich selbst. Dann wirst du glücklicher, unabhängiger und attraktiver für andere.

Strategie 5: Shoppen, Konsum und Sucht

Diese Strategie hat viel mit dem **Glücksempfinden** und dem **Dopaminhaushalt** zu tun. Das Gehirn liebt Dopamin, denn es sorgt für positive Gefühlserlebnisse – weshalb es auch als Glückshormon gilt. Der **Konsum** von Essen, Trinken und Drogen oder auch der Konsum von Tätigkeiten wie Sport, Sex, Arbeit oder Shoppen führt zur Ausschüttung von Dopamin und einem **allgemeinen Wohlbefinden**. Kommt es zu einer Sucht, wird es jedoch problematisch. Doch diese Strategie kommt häufig auch nur in **einfachen Gewohnheiten und Konditionierungen** vor.

Bist du ein Mensch, der...

- *bei Traurigkeit gerne shoppen geht?*
- *der durch Konsum (oft Essen) gerne Langeweile bekämpft?*
- *versucht, die eigenen Gefühle durch viele Tätigkeiten zu verdrängen?*
- *bei Langeweile oder schlechter Laune gerne zum Handy greift?*
- *sich stundenlang ohne Zweck auf Social Media Websites rumtreibt?*
- *stundenlang Netflix schaut, weil es schwierig fällt ein Ende zu finden?*
- *stundenlang Computerspiele zockt, um sich die Langeweile zu vertreiben?*

Dahinter versteckt sich oftmals die **Angst des inneren verletzten Kindes**, zu versagen oder einsam zu sein.

Welche **Gewohnheiten** kennst du von dir selbst? Wie gehst du mit **Langeweile** um?

Beispiel:

- *'Wenn mir langweilig ist, gehe ich oft zum Kühlschrank und schaue nach, ob ich was essen könnte, dabei habe ich eigentlich gar keinen Hunger.'*
-
-
-

Gibt es **Tätigkeiten**, von denen du weißt, dass sie dir eigentlich **nicht so gut tun**, du dich aber trotzdem nur schwer von ihnen befreien kannst?

Beispiel:

- *'Jeden Tag 3 Stunden Netflix schauen. Danach fühle ich mich oft träge.'*
-
-

Wie gehst du mit **schwierigen Situationen und Gefühlen** um?
Erkennst du **Handlungsmuster**, denen du öfter unbewusst folgst?
Beispiel:

- 'Wenn ich traurig bin oder es mir nicht gut geht, greife ich oft zum Handy und beschäftige mich mit Social Media-Plattformen wie Instagram, Facebook usw.'
-
-
-

Probier doch mal Folgendes aus...

Falls du dich selbst in dieser Strategie wiedergefunden hast...

...mache dir bewusst, dass du durch diese Strategie versuchst, deine Gefühle nicht zu fühlen und wegzudrücken. So gehst du eher einen Umweg und schaust dir nie die eigentliche Ursache deiner schlechten Gewohnheiten an.

Nimm dir stattdessen lieber mal vor, deinen Gefühlen zu erlauben, da sein zu dürfen. Jeder Mensch hat mal einen schlechten Tag und das ist auch total okay.

Trau dich und sag 'JA' zu dir und zu der gesamten Gefühlspalette. Triff in belastenden Situationen eine neue Entscheidung: Das nächste Mal, wenn es mir nicht gut geht, versuche ich mich bewusst für etwas zu entscheiden, von dem ich weiß, dass es mir gut tut (z.B. ein langer Spaziergang, ein Gespräch mit einer guten Freundin), anstatt direkt auf meine Gewohnheiten zurückzugreifen.