



LAURA BALMER

# Finde deine Schutzstrategien

ARBEITSBLATT



# FINDE DEINE SCHUTZSTRATEGIEN

Unsere innere Wirklichkeit kreiert unsere Projektionen

Stelle dir 2- 3 Situationen aus deinem Leben vor, in denen du dich unwohl, unter Druck, überfordert oder ausser dich gefühlt hast. Das kann ein Konflikt, ein Missverständnis oder ein Ärgernis sein mit deinem Partner oder im Beruf, der dich genervt und nachdenklich gemacht hat.

Wie verhältst du dich? Bitte schreibe möglich genau und konkret.	
Situation 1	
Situation 2	
Situation 3	

## DIE SCHUTZSTRATEGIEN

Situation/Glaubenssätze	Strategie	Was tue ich, wenn ich mich schütze?	
<b>Wenn ich meine Probleme verdränge kann ich sie nicht lösen.</b>	Realitätsverdrängung	1. Ich gehe Probleme nicht konkret an 2. Ich warte zu lange bis ich handle 3. Ich fühle mich hilflos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Ich fühle mich minderwertig und schwach und projiziere Dominanz und Stärke auf einen anderen Menschen</b>	Projektion und Opferdenken	1. Ich fühle mich leicht unter Druck gesetzt 2. Ich sehe das Verhalten meiner Eltern in meinem Partner wieder und fühle mich dadurch gestresst 3. Ich fühle mich als Opfer von den Launen anderer Menschen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Ich genüge nicht! Ich darf keine Fehler machen! Ich bin ein Versager!</b>	Perfektionsstreben Schönheitswahn Die Sucht nach Anerkennung	1. Ich versuche mich zwanghaft zu kontrollieren 2. Ich möchte möglichst keine Fehler machen 3. Ich bemühe mich sehr stark, die Anerkennung meiner Mitmenschen zu erhalten	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Ich bin dir unterlegen, ich muss immer lieb und nett sein, ich darf mich nicht wehren.</b>	Harmoniebestreben und Anpassung	1. Ich möchte möglich allen Erwartungen meiner Mitmenschen erfüllen 2. Ich unterdrücke meine eigenen Gefühle 3. Auf persönliche Verletzungen reagiere ich mit Trauer als mit Wut und vermeide Konflikte	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



<b>Ich muss dir helfen, um geliebt zu werden, ich bin von dir abhängig.</b>	Helfersyndrom	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wenn ich anderen Menschen helfe fühle ich mich nützlich und wichtig</li> <li>2. Ich fühle mich verantwortlich und schuldig, wenn es meinem Partner nicht gut geht</li> <li>3. Ich fühle mich abhängig von meinem Partner, auch wenn er mich schlecht behandelt</li> </ol>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Ich muss alles im Griff haben, ich komme zu kurz, ich genüge nicht.</b>	Machtbestreben	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ich bin sehr schnell verschlossen und lasse mich auf keine Kompromisse ein</li> <li>2. Ich fühle mich oft hilflos und stelle auf stur</li> <li>3. Ich unterordne mich den Wünschen anderer, auch wenn es mir nicht passt und schmolle, bin schlecht gelaunt</li> </ol>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Ich muss alles im Griff haben, ich bin dir ausgeliefert, ich kann dir nicht vertrauen</b>	Kontrollbestreben	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ich habe eine übertriebene Selbstdisziplin</li> <li>2. Ich habe Probleme damit Aufgaben zu delegieren</li> <li>3. Ich muss alles kontrollieren können, in meinem und im Leben meiner Liebsten</li> </ol>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Ich bin dir unterlegen, ich kann dir nicht vertrauen, ich komme zu kurz.</b>	Angriff und Attacke	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ich fühle mich schnell gekränkt und reagiere impulsiv/aggressiv auf das Verhalten meines Gegenübers</li> <li>2. Völlig unverhofft kann ich ausflippen und ausrasten und bereue anschliessend mein Verhalten</li> <li>3. Kleinigkeiten machen mich bereits wütend</li> </ol>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Ich bin schwach und naiv, ich darf dich nicht enttäuschen, ich darf dich nicht verlassen, ich muss mich anpassen.</b>	Ich bleibe Kind	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ich passe mich an Vorgaben und Erwartungen an</li> <li>2. Ich brauche die Zustimmung meines Partners oder meiner Eltern, wenn ich eine wichtige Entscheidung in meinem Leben machen muss</li> <li>3. Ich habe Angst andere zu enttäuschen, wenn ich meinen eigenen Weg gehe</li> </ol>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Ich bin dir ausgeliefert, allein sein ist sicher, ich schaffe das nicht</b>	Flucht, Rückzug und Vermeidung	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nur wenn ich allein bin, fühle ich mich sicher und frei in meinen Entscheidungen und in meinem Handeln</li> <li>2. Ich bin oft rastlos und muss permanent beschäftigt sein</li> <li>3. Wenn ich mich im Kontakt mit anderen Menschen überfordert fühle, stelle ich innerlich auf «schweigen/offline»</li> </ol>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



# WÜRDIGUNG UND HILFE

Wenn du aus deinem Kindheitsprogrammen aussteigen willst und glücklicher werden willst dann musst du die Tatsache anerkennen, dass du dir mit deinem Schattenkind deine Wirklichkeit selbst konstruierst.

*Du bist frei deine Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle selbst zu gestalten.*

Notiere hier 2 deiner Hauptschutzstrategien (mind. 2 Mal angekreuzt) und überlege dir, welche positiven Vorzüge du daraus gewinnen kannst und was dir hilft, dieser Schutzstrategie aufzulösen.

Hauptschutzstrategie	Was ist gut an der Strategie	Hilfe

Beispiel: Schutzstrategie Perfektionismus

Das Gute daran ist: Wer nach Perfektion strebt ist eine Kämpfernatur, hat viel Kraft, Fleiss und Disziplin

Hilfe: Dein innerer Erwachsener sich mehr um dein Schattenkind kümmert, es tröstet und ihm aufzeigt, dass es mal locker und leicht sein darf.

Beispiel: Harmoniebestreben und Überanpassung

Das Gute daran ist: Du gibst dir viel Mühe mit anderen Menschen gut auszukommen, das macht dich sympathisch und liebenswert.

Hilfe: Mache deinem Schattenkind bewusst, dass es sich ruhig mehr zeigen kann und zu den eigenen Wünschen und Bedürfnissen stehen kann. Dadurch wirst du für deine Mitmenschen greifbarer und transparenter und es wird für sie leichter, wenn du sagst was du willst.

Beispiel Helfersyndrom:

Das Gute daran: Du gibst dir Mühe ein guter Mensch zu sein.

Hilfe: Mache deinem Schattenkind bewusst, dass es gut genug und wertvoll ist. Manchen Menschen kannst du nicht helfen und jeder ist für sein eigenes Glück verantwortlich. Finde einen gesunden Halt in dir.

*Arbeitsblatt aus dem Coaching Programm «SEXUAL EMPOWERMENT», Inspiriert durch «Das Kind in dir muss Heimat finden», Stefanie Stahl*

