

## Phänomen Selbstsabotage.

**Wer bin ich und wenn ja, wie viele?** „Vergiss es, das schaffst du nie!“ Mit diesem Satz ist mein Klient Johannes groß geworden. Auch heute noch, im Alter von 29 Jahren tauchen diese Worte fast täglich in seinem Kopf auf. Bei jeder größeren Aufgabe, die es zu lösen gilt. Und vor fast jedem Kundentermin. Er kämpft mit Selbstzweifeln und bewertenden Stimmen in seinem Kopf.

### Mitbewohner im eigenen Kopf?

#### Die 5 häufigsten inneren Stimmen:

1. Der innere Kritiker
2. Der Harmoniesüchtige
3. Der innere Antreiber
4. Der innere Vermeider
5. Der Katastrophierer

Ganz klar gibt es nicht eine Person in unserem Kopf, die, im Falle des inneren Kritikers, mit ausgestrecktem Zeigefinger tobt und zetert. Doch in der Psychologie geht es um den Ansatz, die psychischen Geschehnisse anschaulicher zu machen. Es geht um ein Bewusstsein darüber, dass unsere Impulse und Muster ein Teil unserer Persönlichkeit sind. Veranschaulicht als Mitbewohner, Stimmen, innere Personen oder Anteile. Sie haben unterschiedliche Aufgaben, Gefühle, Bedürfnisse und Lösungswege. Jede dieser inneren

Anteile in uns hat eine eigene Entstehungsgeschichte.

#### Wo kommen die her?

Die Aufgabe unserer Eltern lag darin, uns mit allem für das Leben Wichtige auszustatten, damit wir dieses meistern können.

Ganz automatisch haben wir die elterliche Sicht auf die Dinge – und auf uns als Person übernommen. Doch leider haben wir durch unsere kindlich eingeschränkte Sichtweise die elterliche Kritik, Strafen oder Verbote manchmal in den falschen Hals bekommen. Wir fühlten uns dann abgewertet und nicht so angenommen, wie wir waren. So konnte der Keim des Gefühls „Ich bin nicht ganz okay, so wie ich bin“ gedeihen.

Um zu gefallen, geliebt und anerkannt zu werden, passten wir uns an die elterlichen Vorstellungen an. Doch der Zweifel an „Ich bin okay, wie ich bin“ blieb. Die Geburtsstunde des eigenen Kritikers.

#### Wer sind die und was wollen die?

Für mich sind die inneren Anteile kleine „Persönchen“, die unser Denken und Fühlen mitbestimmen. Manchmal können diese Anteile sehr nützlich sein, doch manchmal übertreiben sie es. Einmal wollen sie uns unbedingt hin zu etwas Bestimmten bewegen, ein anderes Mal versuchen sie mit allen Mitteln uns von etwas fern zu halten. Dann wird es für uns kritisch.

#### Vom inneren Anteil zum Saboteur

Wir alle haben unsere blinden Flecken oder wunden Punkte. Werden wir an ihnen getroffen, reagieren wir wie blind oder ferngesteuert. Ungünstige Denkmuster laufen meist unbewusst, wie von alleine, in uns ab. Das Sabotageprogramm ist dann aktiv.

#### Ein Saboteur kommt selten alleine

Sehr viele Menschen tragen mindestens einen dieser Anteile in sich. Oftmals schließen sie untereinander einen Pakt. Der innere Antreiber formuliert ein Ziel, dass es zu erreichen gilt. Und der Kritiker springt an, wenn ein Scheitern droht. Beide geben 100 Prozent und wollen uns schützen.

Das kennt mein Klient Johannes nur zu gut. Er hat ganz klar formulierte Lebensziele: Mit 30 das eigene Haus in einer Rheinmetropole, mit 35 Führungskraft von 100 Mitarbeitern, mit 37 Vater etc. Seine Liste ist lang. Ausruhen? Gibt's nicht. Geht nicht. Der Plan muss ja erfüllt werden.

Johannes fühlt sich ständig gehetzt. Beschleunigung ist sein geliebtes Motto. Doch auch ein noch schnelleres Leben kann seinen inneren Antreiber nicht beruhigen. Er fordert mehr und mehr von sich. Neben Effizienz und Geschwindigkeit hat er perfektionistische Ansprüche. Perfekt oder wertlos, dazwischen gibt es für ihn nichts.

Neben dem inneren Antreiber



ist bei Johannes der Kritiker sein zweitstärkster Anteil. „Du machst auch nichts gescheit! Sieh dir mal die anderen an. Bei denen geht das alles viel schneller!“

Der innere Kritiker vergleicht und bewertet gerne. Zu unseren Ungunsten. Er schafft es, dass aus einem Geschäftstermin ohne Vertragsabschluss für Johannes ein echtes Selbstwertproblem wird. „Was war das denn? Du hast es einfach nicht drauf!“, hört Johannes die Stimme in solchen Momenten.

#### Selbstkritik und Grübeln lösen Stress aus, der bis zur Depression führen kann.

Johannes hinterfragt sich im Coaching, in welchen Lebensbereichen sein innerer Antreiber und sein innerer Kritiker sich am liebsten austoben. Und er reflektiert seine wunden Punkte: Wo ist seine Selbstkritik besonders ausgeprägt?

#### Wie konnten die inneren Anteile so groß werden und solch eine Macht über uns gewinnen?

Die inneren Anteile haben in unserem Leben eine Funktion: Der ehemals in unserer Kindheit gutgemeinte Schutz vor Verletzung oder

Ablehnung ist aus dem Gleichgewicht geraten.

Ein erster Schritt in die positive Veränderung der bewertenden Stimmen kann sein, dass wir die gute Absicht hinter diesen Anteilen annehmen lernen. Dadurch kann sich unser inneres Stress- und Antriebssystem langsam entspannen. Wir identifizieren Stück für Stück unsere eigenen Sabotagemuster und gewinnen dadurch die Führung über unser Leben wieder zurück.

Johannes' innerer Kritiker hat eindeutig sein Lieblingsthema „Versagen“, sobald es um Leistungsthemen geht. Dann ist für Johannes ein selbstbestimmtes Denken nicht mehr möglich. Seine Gedanken werden immer negativer. Er ist nicht mehr in der Lage, konstruktive Lösungen zu finden.

Einengende Gedanken und ein durch Grübeln entstandenes verzerrtes Selbstbild haben ihn in meine Praxis geführt. Seitdem arbeiten wir an seinem Selbstbild und am Loslassen der vergangenheitsorientierten Warum-Fragen, um Raum für zukunftsorientierte und freie Gedanken zu schaffen.

Johannes ist auf einem sehr positiven Weg. Die Arbeit an seiner emotionalen Freiheit ist mitunter sehr anstrengend für ihn. So lange Zeit haben ihn seine inneren Anteile angetrieben und gebremst

zugleich, ihn bewertet und niedergestimmt. Die Arbeit an seiner Persönlichkeit darf die alten Verletzungen heilen lassen. Und Heilung braucht ganz einfach seine Zeit. Sein persönliches Ziel ist emotionale Freiheit und Freude am Leben. Dafür lohnt sich jede Anstrengung.

Für mich persönlich zählt das Hinschauen und Anpacken der Lebensthemen zu den mutigsten Schritten, die wir gehen können. Meine Anerkennung gehört jedem, der sich auf diese Abenteuerreise begibt. Danke, Johannes, für Dein Vertrauen und danke dafür, dass ich einen Teil Deiner Geschichte hier veröffentlichen darf.

Wenn Sie Lust auf eine spannende Entdeckungsreise zu Ihren inneren Anteilen haben, dann freue ich mich, von Ihnen zu hören. Vielleicht ist jetzt Ihre Zeit für positive Veränderung. Worauf warten...?

Ihre *Nina Spiel*

#### Weitere Informationen:

Nina Spiel  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie

55425 Waldalgesheim  
Tel. 0 67 21 - 20 39 329

www.nina-spiel.com