

Modul 3 - Überlebensstrategien

In diesem Modul werfen wir einen genaueren Blick auf deine persönlichen Überlebens- oder Kompensationsstrategien.

Bevor wir loslegen, lass mich eins feststellen: jeder Mensch hat mindestens zwei äußerst ausgeprägte Strategien, die ihm oder ihr im Laufe ihres Lebens im Weg stehen und immer wieder Probleme bereiten.

Sie sind per se nichts Verwerfliches, auch dann, wenn einige der Strategien gesellschaftlich akzeptierter sind, als andere. Jemand, der exzessiv Sport treibt oder aufgrund von ausgeprägtem Leistungs- und Geltungsdrang hohe Positionen in Wirtschaft und Gesellschaft erreicht, genießt natürlich ein anderes Ansehen als jemand, der zu den verschiedenen betäubenden Substanzen greift oder sein Einkommen schon am dritten des Monats verspielt hat.

Gleichzeitig sind die dahinter liegenden Schmerzen und Verletzungen, die uns zum jeweiligen Verhalten treiben, die gleichen.

Ich denke, dass jeder Mensch im Laufe seines Lebens zwischen den verschiedenen Strategien wechselt, denn ihre Ausübung hat viel mit unserem sozialen Umfeld zu tun.

Die Frage, die ich für wirklich relevant halte, ist nicht, warum diese oder jene Strategie für dich besser funktioniert als eine andere. Die Frage, die ich für relevant halte, ist viel mehr:

- Woher kommt dieser Schmerz?
- Wie kannst du diesen Schmerz am einfachsten lernen zuzulassen und dadurch zu verarbeiten?

Du wirst im Rahmen dieses Modules mehr Aufmerksamkeit für einen bestimmten Schmerz-Moment bekommen und ich hoffe sehr, dass du dich darauf einlassen kannst.

E-Motionen brauchen vor allem eins: eine Erlaubnis da zu sein. Der Moment in dem wir sie zulassen können, ist der Moment in dem sie beginnen sich zu verändern und schlussendlich zu gehen.

Sämtliche Emotionen haben die Eigenschaft, wenn wir sie zulassen, nach wenigen Minuten (10-15 Minuten) durchlebt zu sein. Höchstens. In den meisten Fällen ist der Moment deutlich kürzer.

Wenn wir eine Trauma-Wunde neu "entdecken" haben wir oft das Gefühl, dass die Emotionen, sobald wir sie zulassen, nie aufhören. Das ist vor allem oft bei Verlusten

und Trennungen der Fall, die oft unbewusst an Dutzende unverarbeitete Trennungen und Verluste aus dem Familiensystem erinnern.

Bitte suche dir für solche Prozesse Unterstützung und Hilfe.

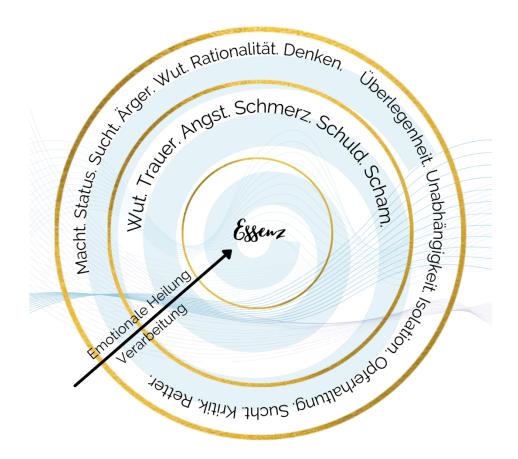
Generell ist es hilfreich therapeutische Hilfe für bestimmte Themen in Anspruch zu nehmen. Das gilt insbesondere dann, wenn dein Leib, Leben und Eigentum oder Leib, Leben und Eigentum anderer durch dein Verhalten in Gefahr gebracht werden.

Auch schwere Entzugsprozesse (Alkohol, Drogen, Medikamenten) sollten therapeutisch, ärztlich und ggf. medikamentös begleitet werden. Es besteht Lebensgefahr.

Emotionale Heilung passiert, wenn wir Schritt für Schritt in unserem eigenen Tempo lernen, den Schmerz hinter unserem Verhalten zuzulassen und zu verarbeiten.

Wir können den Prozess nicht beschleunigen und wir sollten uns damit auch nicht unter Druck setzen. Das Leben liefert die Trigger von ganz allein, dann wenn für dich der richtige Zeitpunkt gekommen ist.

Es liegt in deiner Verantwortung, dich unter Umständen aus Situationen und Beziehungen zurückzuziehen, die re-traumatisierend sind oder dich konstant triggern und stressen. Es ist nicht deine Pflicht Dinge auszuhalten.



Grundbedürfnisse

Grundbedürfnisse: Schutz, Anerkennung und Wertschätzung

Gewollt und in Liebe angenommen sein	Zu wissen, dass es ok ist Fehler zu machen und daraus zu lernen
Sich einzigartig und respektiert zu fühlen	Erleben von Liebe, Intimität und Respekt von Bindungspersonen (Eltern, Partner)
In allen natürlichen Gefühlen anerkennt und unterstützt zu werden (Trauer, Wut, Angst, Schmerz, Unsicherheit)	In der Entwicklung von Autonomie ermutigt und unterstützt zu werden
Sich sicher und beschützt zu fühlen	Liebend und respektvoll Grenzen gesetzt bekommen (ohne Gewalt oder Bedrohung)
Inspiriert und motiviert zu werden, zu lernen und individuelle Fähigkeiten und Interessen auszubauen	In liebender Präsenz körperlich berührt zu werden

Verletzungen und Trigger für Urängste

Urängste/Urwunden: Ablehnung, Verlassen werden

Unter Druck gesetzt, kritisiert, bewertet und missachtet zu werden	Manipulation mit Erwartungen, Wut, Schuld, Opferhaltung, Krankheit oder Sex
Ratschläge zu bekommen, wenn nicht danach gefragt wurde	Sexueller Missbrauch, sexuelle Beziehungen mit mangelnder Sensitivität
Gesagt bekommen, was man zu denken, fühlen, wollen oder tun hat	Nicht gehört und unterbrochen zu werden (Niemand ist verpflichtet für dich da zu sein.)
Physischer Raum wird nicht respektiert, etwas nehmen ohne zu fragen	Wenn jmd. das letzte Wort haben will, dir zeigen will, dass du falsch liegst
Das Recht bestimmte Gefühle zu haben abgesprochen zu bekommen (Kein Recht auf Ärger, Angst, Wut)	Wenn ein Nein nicht akzeptier t/gehört wird
Gewaltandrohung , Gewaltanwendung	"Geneckt" zu werden (für intensive Gefühle, Fehler)
Mit Verlassen oder Misshandlung drohen	Ignoriert zu werden



Überlebensstrategien / Kompensationsstrategien / Trauma-Strategien

Dahinter verbirgt sich immer ein nicht erkannter Schmerz

Ärger und Wut, wenn jemand unsensibel, distant, abwertend, respektlos ist	Retter spielen, um sich gebraucht und wichtig zu fühlen
Denken , statt fühlen. Sich hinter Ideen und Gedanken verstecken, versuchen etwas "herauszufinden".	Chronischer Kritiker, den Fehler in Partner, Kollegen und Freunden suchen
Gefallen wollen, folgsam sein, sich unterordnen, damit niemand ärgerlich wird	Aufgeben, in die Opferhaltung gehen
Sich überlegen fühlen, spiritueller, moralischer, elitärer	Ablenkung mit Suchtverhalten bis hin zu Zwängen
Fokus auf Status, Macht und Kontrolle	Überbetonung von Unabhängigkeit (Ich brauche dich nicht.)

Opfermentalität

Verletzte Weiblichkeit/Inneres Kind

Trifft zu?
Skala: 0-10

- ist unsicher und sucht nach äußerer Bestätigung
- vertraut ihrer Intuition nicht
- hat immer etwas auszusetzen und zu kritisieren
- ist bedürftig und bettelt nach Liebe und Anerkennung
- vergleicht sich ständig mit anderen
- kann ihre Emotionen nicht regulieren und kontrollieren
- ist manipulativ
- will sich beweisen, etwas Besseres sein
- kennt keine Grenzen und Selbstkontrolle
- hat Angst vor Verlust und ist sehr anhänglich (auf eine ungesunde, exzessive Weise)
- ist anhaftend
- teilt ihre Gefühle und Bedürfnisse übermäßig
- sucht verzweifelt nach Liebe und ist immer auf der Suche nach ihr
- fühlt sich wie ein Opfer
- opfert sich selbst auf
- priorisiert andere auf ihre Kosten
- wirkt unecht, trägt Masken
- hat saugende Vampir-Energie
- ist besessen von Äußerlichkeiten und Jugend
- lebt im Mangel (Geld, Liebe, Anerkennung, Energie)

Machermentalität

Verletzte Männlichkeit/Innere Eltern

Trifft zu? Skala: 0-10

- ist wettbewerbsorientiert und will immer gewinnen
- ist exzessiv am Tun (mangelndes Vertrauen)
- sieht keinen Wert in Mitgefühl, Gültigkeit und Intuition
- ist auf Ziele fokussiert und an den Erfolg gebunden
- ist missbräuchlich (auch sich selbst gegenüber)
- neigt dazu, Verbindungen zu vermeiden
- kann kalt und distanziert sein
- nimmt alles persönlich
- muss Recht haben
- Perfektionismusdrang
- Übererfüllung
- fürchtet sich vor Versagen
- ist machtgierig und herrschsüchtig
- verteidigt sich, greift an, beschuldigt
- rennt vor der Liebe weg, zieht sich zurück, schafft Trennung
- kann aggressiv sein
- ist kritisch und urteilend
- ist kontrollierend
- ist narzisstisch und egoistisch
- kann anderen nicht wirklich tief zuhören
- ist in seinem Verstand gefangen
- ist nicht in Kontakt mit seinen Gefühlen
- kann süchtig nach Arbeit, Drogen, Fernsehen etc. sein
- ist permanent Burn-Out gefährdet
- hat eine ungesunde innere Weiblichkeit, die ernst, starr und kontrollierend ist



- 1. Verbinde dich mit dem Gefühl, das zu dem Verhalten führt, das du gern verändern möchtest.
- 2. Spüre in das Verlangen aufgrund des Reizes.
- 3. Was willst du wirklich?
- 4. Von wem willst du es wirklich?
- 5. Wie alt fühlst du dich gerade? / Ist das dein Verlangen oder gehört es jemand anderem?
- 6. Welchen Schmerz willst du vermeiden?

Erinnere dich, dass es sicher ist alles zu fühlen. Jetzt. Als Erwachsene(r).

Journaling Prompts

Du kannst diese Fragen hier schriftlich beantworten oder in deinem Journal. Wenn dir das Schreiben schwerfällt, kannst du auch Sprachmemos auf dein Smartphone sprechen und sie dir erneut anhören, um Klarheit und Bewusstsein über dein Leben zu gewinnen.

Welche Intention hast du für dieses Modul? Schreibe einen Brief, als würdest du einer guten Freundin schreiben.

Schau dir den Video-Impuls an. Was war wichtig für dich?

An welcher Überlebensstrategie willst du in diesem Modul arbeiten und warum?
Was passiert, wenn du es nicht tust?

Was passiert, wenn du die Strategie ablegen kannst? Wie verändert das dein Leben?
Wen betrifft diese Veränderung noch? Welche positiven und negativen Auswirkungen hat deine Veränderung auf eure Beziehung?

Wobei hilft dir die Strategie?	
Welche alternativen Verhaltensweisen sind dir bereits bekannt? Beschrei detailliert, Schritt für Schritt, wie es ist, wenn du das alternative Verhalten	

Reflektiere die Grundbedürfnisse. Wie kannst du sicherstellen, dass die Grundbedürfnisse für dich befriedigt sind?
Wie befriedigst du das Grundbedürfnis nach Berührung und Sexualität?
Wie befriedigst du das Grundbedürfnis nach Berührung und Sexualität? (Menschen, die isoliert und einsam leben, sterben früher. Berührung und Sexualität sind essenzielle Bedürfnisse, die zu Gesundheit und Erfolg wesentlich beitragen.)
(Menschen, die isoliert und einsam leben, sterben früher. Berührung und Sexualität sind essenzielle Bedürfnisse, die zu Gesundheit und Erfolg wesentlich
(Menschen, die isoliert und einsam leben, sterben früher. Berührung und Sexualität sind essenzielle Bedürfnisse, die zu Gesundheit und Erfolg wesentlich
(Menschen, die isoliert und einsam leben, sterben früher. Berührung und Sexualität sind essenzielle Bedürfnisse, die zu Gesundheit und Erfolg wesentlich
(Menschen, die isoliert und einsam leben, sterben früher. Berührung und Sexualität sind essenzielle Bedürfnisse, die zu Gesundheit und Erfolg wesentlich

Ich bin in Frieden

mit mir selbst und mit der ganzen Welt. Ich liebe jeden und jeder liebt mich.

Affirmation von Florence Scovel Shinn