

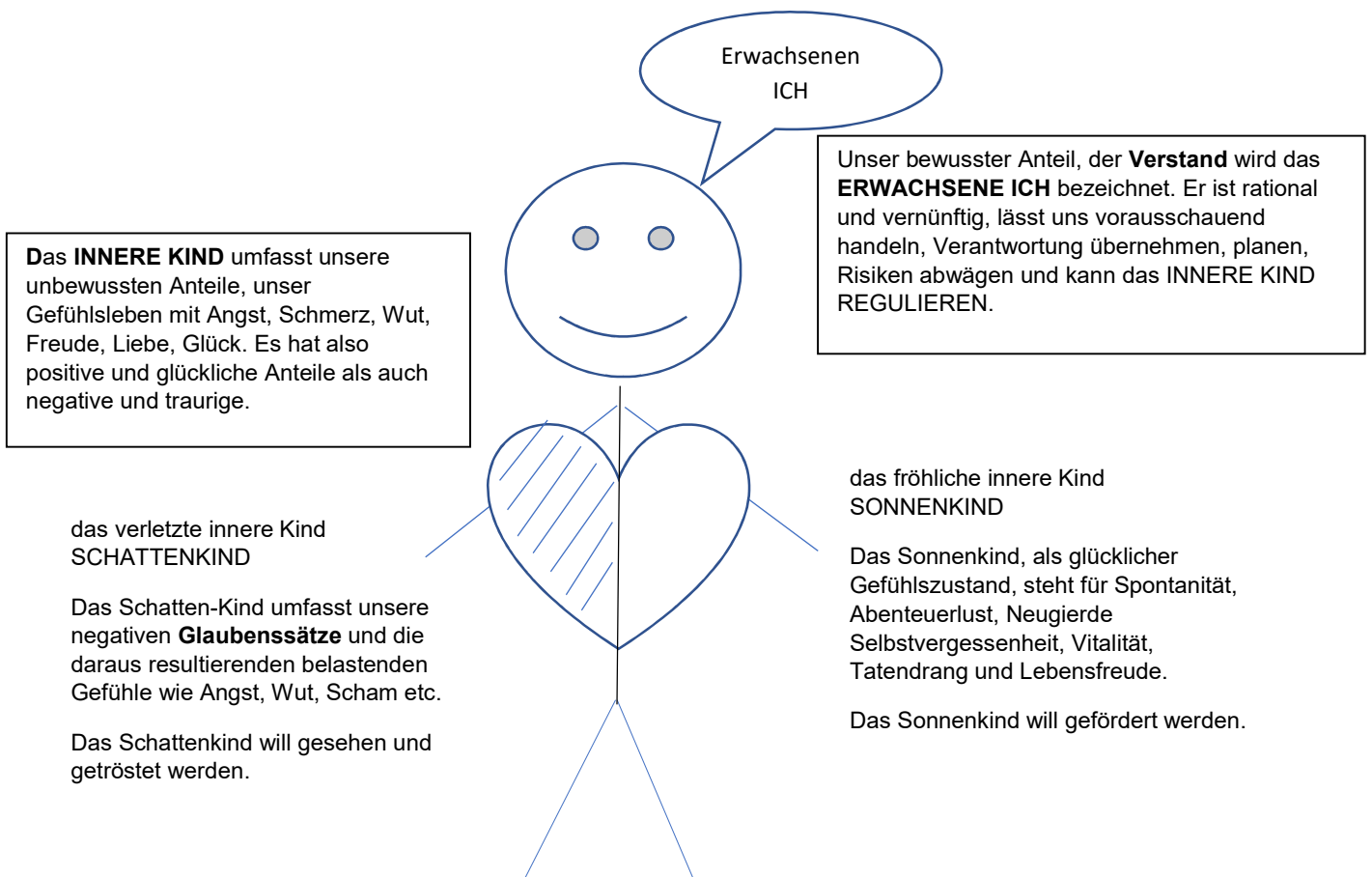
Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme

In diesem Buch geht es darum, dass wir mit unserer elterlichen Prägung Glaubenssätze entwickelt haben, die unser erwachsenes Leben negativ beeinflussen, weil sie uns in unserer Entwicklung bremsen.

Indem wir lernen uns zu reflektieren, diese Glaubenssätze erkennen und annehmen, können wir uns davon befreien und uns weiterentwickeln.

Es geht um Wertschätzung der eigenen Persönlichkeit - mit all ihren Seiten - als Potential für Entwicklung.

Stefanie Stahl entwickelte eine Problemlösestruktur mit der man fast alle so hausgemachten Probleme lösen kann, wie Beziehungsprobleme, depressive Verstimmungen, Stress, Zukunftsangst, mangelnde Lebensfreude, Panikattacken und Zwangshandlungen



Diese Aufteilung stammt von Julia Tomuschat

Unsere Persönlichkeit wird in das **Erwachsenen-Ich** und das **innere Kind** unterteilt.

Unser bewusster Anteil, der **Verstand** wird hier als das **ERWACHSENE ICH** bezeichnet. Er ist rational und vernünftig, lässt uns vorausschauend handeln, Verantwortung übernehmen, planen, Risiken abwägen und kann mit diesen Fähigkeiten das INNERE KIND REGULIEREN.

Das **INNERE KIND** umfasst unsere unbewussten Anteile, unser Gefühlsleben mit Angst, Schmerz, Wut, Freude, Liebe, Glück. Es spiegelt unsere elterlichen Prägungen wieder, hat also positive und glückliche Anteile als auch negative und traurige.

Es wird weiter in das Sonnen- und das Schattenkind unterteilt.

Das Sonnenkind ist das **fröhliche** innere Kind

Das Sonnenkind, als glücklicher Gefühlszustand, steht für Spontanität, Abenteuerlust, Neugierde Selbstvergessenheit, Vitalität, Tatendrang und Lebensfreude. Es umfasst unsere positiven Glaubenssätze, die in Situationen entstehen, in denen sich ein Kind angenommen und geliebt fühlt, sie stärken es.

Bsp. Ich bin stark, ich bin geliebt, ich bin schön..

Das Sonnenkind will gefördert werden.

Das Schattenkind ist das **verletzte** innere Kind.

Das Schattenkind umfasst unsere negativen **Glaubenssätze** und die daraus resultierenden belastenden Gefühle wie Angst, Wut, Scham etc. **Negative Glaubenssätze** entstehen in Situationen in denen sich ein Kind falsch und abgelehnt fühlt.

Sie schwächen es. Sie und ihre Wirkung in unserem Unterbewusstsein sind die Ursache für die Probleme die wir als erwachsene Menschen haben.

Bsp. Ich genüge nicht, ich bin dumm, ich bin schwach

Das Schattenkind will gesehen und getröstet werden.

Von Geburt an haben wir **vier Grundbedürfnisse**.

Alle psychischen Probleme lassen sich auf Verletzungen eines oder mehrerer unserer Grundbedürfnisse zurückführen.

Unsere vier psychologischen Grundbedürfnisse nach Psychotherapieforscher Klaus Grawe sind:

- das Bedürfnis nach Bindung
- das Bedürfnis nach Autonomie und Sicherheit/Kontrolle
- das Bedürfnis nach Lust-Befriedigung und Unlustvermeidung
- das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Anerkennung

Wenn sie in Interaktion mit unseren Bezugspersonen immer wieder verletzt oder frustriert werden, reagieren wir mit Unwohlsein und entwickeln aus unserer Persönlichkeit heraus negative

Glaubenssätze, die sich gerade in unseren ersten 6 Lebensjahren durch die in dieser Zeit sehr intensive Entwicklung unseres Gehirns tief in uns einprägen.

Unsere Glaubenssätze sind ein Filter für unsere Wahrnehmung.

Die **Wahrnehmung** einer Situation beeinflusst unser Fühlen, Denken und Handeln.

Umgekehrt beeinflussen aber auch unsere Gedanken und Gefühle also auch unsere Glaubenssätze unsere Wahrnehmung.

Bsp Ein überlegener Mensch löst bei uns Minderwertigkeitsgefühle aus. An einem anderen Tag mit guter Laune können wir diesen Menschen als gleichwertig oder unterlegen wahrnehmen

Das Schattenkind und sein Verhalten

Wir streben danach das Schattenkind zu verdrängen bzw. uns so zu verhalten, dass wir seine negativen Glaubenssätze möglichst nicht spüren. Auch andere sollen nicht mitbekommen wie ungenügend wir uns in Wahrheit fühlen, wir entwickeln **Schutzstrategien** auf der Handlungsebene z. B. Rückzug, Perfektionismus, Flucht in die Sucht...

Beispiel 1. Michael reagiert wütend auf Sabine, weil diese beim Einkaufen seine Lieblingswurst vergessen hat.

Michaels Mutter hat seine Bedürfnisse nicht ernst genommen. Sein Glaubenssatz ist „ich bin nicht wichtig“ Er projiziert dies auf Sabine und reagiert wütend.

Sabine wurde von ihren Eltern oft kritisiert und hat den Glaubenssatz „ich bin nicht gut genug.“ Die übertriebene wütende Reaktion von Michael trifft sie sehr und sie reagiert gekränkt mit Rückzug.

Beispiel 2. Glaubenssatz des Schattenkinds eines Menschen: „Ich genüge nicht“

Dieser Mensch macht unbewusst entweder viel dagegen oder hat resigniert und tut unbewusst viel dafür diesen Glaubenssatz zu bestätigen.

Seine Schutzstrategie: Perfektionsstreben = Angst zu versagen und abgelehnt zu werden

Beispiel 3. Glaubenssatz des Schattenkinds eines Menschen: „Ich bin nicht liebenswert“

Seine Schutzstrategie: Rückzug, keine engen Beziehungen eingehen.

Das eigentliche Problem wird Einsamkeit. Würde er mit anderen in Kontakt bleiben und erzählen, dass er sich nicht liebenswert fühlt, dann wäre er nicht einsam.

Das Problem sind also die Schutzstrategien, denn sie lassen uns u.U. ungünstig verhalten und uns selbst und andere verletzen.

Die meisten Probleme die wir haben resultieren also aus unserem Selbstschutz.

Um sich von den Schutzstrategien zu lösen, muss man diese erst wertschätzen und würdigen. Die Mühe die wir uns geben um mit Hilfe der Schutzstrategien mit uns und anderen zurecht zu kommen verdient höchste Anerkennung.

2 meta-Selbstschutz-Strategien

1. Realitätsverdrängung - Verdrängung ist die Mutter-Strategie aus der die anderen entspringen
2. Projektion und Opferdenken – Bsp. ich nehme andere durch die Brille meiner eigenen Bedürfnisse, Gefühle oder

Erfahrungen wahr. Wenn ich mich unsicher und minderwertig fühle kann es sein, dass ich in andere eine besondere Stärke und Dominanz projiziere

Oder, Man selbst will sich die Schuld nicht eingestehen und produziert sie deswegen auf einen Sündenbock.

Weitere individuelle Schutzstrategien:

Perfektionsstreben, Schönheitswahn: Problem es gibt kein genug. Es gibt höher, weiter, besser. Erzielte Erfolge bringen nur kurzfristig Erleichterung. Das Schattenkind bleibt davon unbeeindruckt. Der äußere Erfolg heilt nicht die tiefen Verletzungen des Schattenkindes. Diese Menschen sind nie zufrieden mit sich, glauben ihre Erfolge wären auf Glück zurückzuführen oder sie hätten sie nicht verdient.

Sucht nach Anerkennung: Viele Menschen tun unheimlich viel dafür anerkannt zu werden und das im Dienst der Selbstwerterhöhung. Wir sind Herdentiere und auf Bindung angewiesen und haben große Angst vor Ablehnung. Das Problem liegt im AUSMASS der Anerkennung die wir benötigen. Das eigene Tun richtet sich hier extrem nach der Anerkennung anderer. Man verliert den Kontakt zu seinen wahren Wünschen und moralischen Werten.

Harmoniestreben und Überanpassung

Helfer-Syndrom

Machtstreben

Kontrollstreben

Schutzstrategien können je nach Lebensbereich variieren. Häufig haben wir aber typische Schutzstrategien und wenden diese in allen Lebensbereichen an, daher nehmen wir sie sogar als Persönlichkeitsmerkmale wahr.

Wir finden sie mit Fragen wie:

Wo hast du dich in den letzten Wochen unwohl gefühlt und ein Problem erkannt?
Welche Situationen sind typisch für dich und machen dir immer wieder Schwierigkeiten?

Um die Schutzstrategien als solche zu erkennen brauchen wir Reflexion und das Wissen um unser Schattenkind. Wir können uns reflektieren machen aber unterschiedlich stark Gebrauch davon, da die Angst sich mit dem Schattenkind zu beschäftigen unterschiedlich groß ist.

Das Schattenkind und seine Glaubenssätze

Viele Menschen wollen mit ihrem Schattenkind nicht in Kontakt kommen um ihre inneren Verletzungen und Ängste nicht zu spüren. Das ist ein natürlicher Schutzmechanismus und ein verständlicher Wunsch, also wird das Schattenkind bei Seite geschoben wenn es sich melden will.

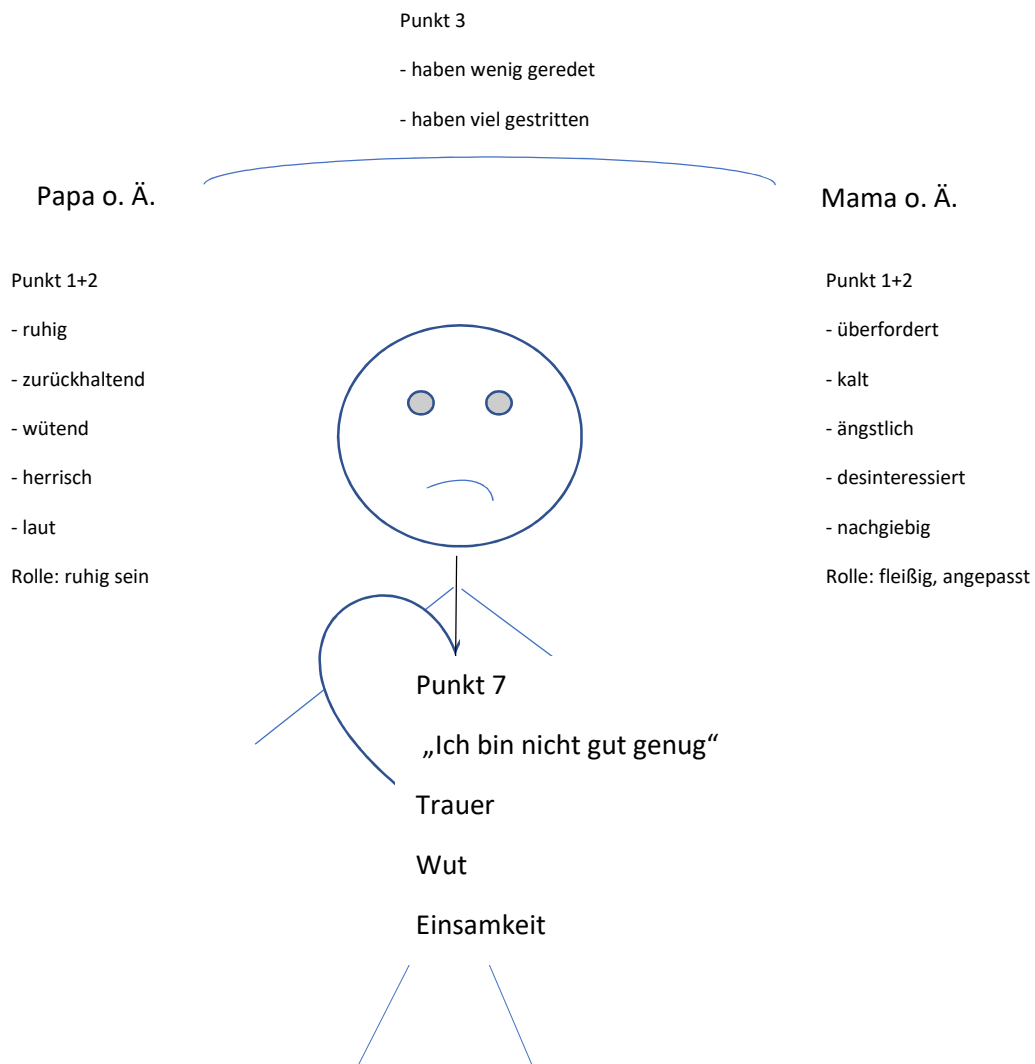
Schattenkinder jedoch betteln, wie wirkliche Kinder, immer mehr um Aufmerksamkeit, wenn man ihnen keine Beachtung schenkt.

Wenn also Angst oder Wut nie an die Oberfläche kommen, wirken sie im Unterbewusstsein weiter. Dort stiften sie Unheil ohne dass es uns bewusst ist und entladen sich auf einem Nebenschauplatz, wie z. B. dem nächsten Streit mit dem Partner.

Wenn wir unsere Probleme also lösen wollen, müssen wir uns mit ihm auseinandersetzen.

Dein Schattenkind – finde deine Glaubenssätze

1. Erwinnere min. eine unshöne Situation mit den Bezugspersonen. Wie waren sie?
2. Welche Rolle / unausgesprochenen Auftrag hattest du in der Familie?
3. Was war schwierig in der Beziehung der Eltern?
4. Fühle und notiere separat was das Verhalten in dir hervorgerufen hat? Welche Gefühle, Gedanken, Reaktionen hat es hervorgerufen? All das macht dein Schattenkind aus.
5. Welche negativen Überzeugungen hat es hervorgerufen – Welche Glaubenssätze entstanden aus dir selbst? Gegenüber dir selbst oder gegenüber der Bezugsperson? Notiere sie separat.
6. Wo spürst du die Empfindungen deiner Glaubenssätze? Welche sind es? Notiere auch diese separat
7. Finde den Kernglaubenssatz der die stärksten Gefühle auslöst und spüre ihn kurz um seiner bewusst zu werden. Notiere ihn in den Bauchraum



Schutzstrategien – in konkreten Sätzen

„Ich gehe shoppen, ich gehe Konflikten aus dem Weg“

Wenn wir es erkannt haben und unsere Probleme lösen wollen, müssen wir es annehmen, **trösten und heilen**

Eigenverantwortung

Wir erschaffen unsere Wirklichkeit.

Wir konstruieren unsere Wirklichkeit mit unserem Schattenkind und dessen Glaubenssätzen und unserer Wahrnehmung, und dieser Prozess läuft so lange automatisch und unbewusst ab bis wir es bemerken und es ändern.

Je öfter wir einen Gedanken hegen können, eine Handlung vollziehen, ein Gefühl fühlen desto wahrhaftiger wird es. Unser Gehirn lernt durch Konditionierung.

Heile dein Schattenkind: um unser Schattenkind zu heilen können wir auf verschiedene Tools zurückgreifen

Trennung

Es ist wichtig das Schattenkind von dem Erwachsenen-Ich zu trennen damit wir uns selbst besser regulieren und steuern können, also vom Modus Schattenkind in den Modus Erwachsenen-Ich zu wechseln.

Dazu müssen wir uns um die Regulation unserer Wahrnehmung, unseres Denkens und unserer Gefühle bemühen, also Selbstmanagement betreiben, uns in den Schutzstrategien ertappen und die gegebenen Übungen regelmäßig wiederholen, uns um-konditionieren.

Wir können Abstand schaffen indem wir bei negativen Gefühlen nicht von uns, sondern von unserem Schattenkind sprechen z. B. mein Schattenkind hat Angst

Finde innere Helfer zur Unterstützung

Nimm Personen oder Gegenstände mental an deine Seite die in dir gute Gefühle auslösen und habe sie immer bei dir wenn du sie brauchst. Es können Menschen sein die bereits verstorben sind, Freunde, Coaches, Fantasiewesen und Figuren wie Superman.

Stärke dein Erwachsenen-Ich durch Argumente

Um dein Schattenkind zu heilen benötigst du einen starken inneren Erwachsenen der versteht und wiederholt dass es sich nur um Prägungen aus der Kindheit handelt, nicht um die Wahrheit. Unser Verstand ist mit der Fähigkeit ausgerüstet in logischen Argumenten zu denken Argumente sind ein Gerüst mit denen wir Sicherheit finden.

Finde Argumente um Abstand zwischen dem Schattenkind und dem Erwachsenen-Ich zu schaffen.

„Kinder können keine schlechten Menschen sein. Kinder können nerven und anstrengend sein aber das ändert nichts an ihrem Wert. Es liegt in der Verantwortung der Eltern zu entscheiden ob sie diese Aufgabe auf sich nehmen wollen. Kinder müssen auf sich aufmerksam machen denn sie müssen die Erwachsenen dazu bewegen ihre wichtigen Bedürfnisse zu befriedigen. Schließlich wollen sie überleben, groß werden, alles lernen etc.

Solche Argumente geben dem Erwachsenen-Ich Stärke und Halt.

Das Schattenkind **annehmen**

Es ist ein psychologisches Gesetz, dass wir mehr Stress erleben desto mehr wir gegen uns selbst ankämpfen. Je mehr wir das Schattenkind akzeptieren desto ruhiger wird es.

Selbstannahme ist Voraussetzung für Entspannung und Weiterentwicklung. Uns annehmen heißt nicht, dass wir alles gut finden müssen, sondern, dass wir zu dem was da ist **JA** sagen.

Es bedeutet dass wir unsere Gefühle, die positiven sowie die negativen, als uns zugehörig annehmen und auch unsere Stärken und Grenzen kennen und annehmen.

Nimm Verbindung mit deinem Schattenkind auf und sage ihm: **Ja so ist es, du bist ist mein Schattenkind. Du darfst jetzt einfach mal da sein, ich verstehe dich und heiße dich willkommen.**

Das Erwachsenen-Ich **tröstet** das Schattenkind mit einem Gespräch

- nimm ein Kinderfoto von dir zur Hand oder stelle dir ein kleines Kind vor
- mache ihm begreiflich, dass es sich bei den Glaubenssätzen um eine Fehl-Programmierung handelt, dass seine Glaubenssätze nichts über seinen tatsächlichen Wert aussagen
- übe dich also im Wohlwollen dir selbst gegenüber. Das ist wichtig um mit dir und deinem Schattenkind Frieden zu schließen
- Erkläre deinem Schattenkind zuerst wie das damals bei Mama und Papa war
- benutze Worte der kindlichen Sprache also nicht „dominant“ sondern „laut“
- vermittele dem Schattenkind, dass es nicht seine Schuld war
- lass das Kind nicht weglaufen – der Erwachsene bestimmt was passiert (Bsp. Konsequenz beim Zahnarztbesuch)

Dieses Gespräch darf so oft **wiederholt** werden bis die Botschaft angekommen ist. Hierdurch kann unser Programm nicht mehr automatisch ablaufen. Durch den Abstand können wir unser Muster selbst reflektieren und haben die Chance zu neuen Entscheidungen für neues Verhalten zu kommen.

Entdecke und fördere dein Sonnenkind

Das Sonnenkind ist ein innerer Gefühlszustand den wir alle lieben. Es hat die Fähigkeit sich ganz dem Hier und Jetzt zu widmen. Es liebt Spaß und Quatsch, ist neugierig und spontan und denkt nicht über sich selbst nach. Es mag sich so wie es ist, vergleicht sich nicht mit anderen, weil sein Blick nicht auf sich selbst gerichtet ist, sondern auf die Welt da draußen. Es beobachtet sich selbst nicht und macht sich keine Gedanken welchen Eindruck es hinterlässt. Es kann spontan laut lachen, hüpfen, singen und das Leben genießen aber auch tief versunken arbeiten und lernen.

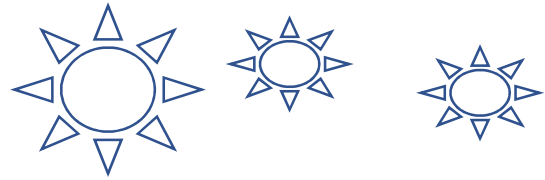
Erinnere dich wie du als Kind gedankenversunken spielen konntest, neugierig warst. Hohle die Spontaneität und Unbefangenheit vor Augen mit der du als Kind die Welt betrachtet hast. Überlege wie wenig du dich mit anderen verglichen hast als Kind. Richtig und falsch, hässlich und schön, erfolgreich und nicht erfolgreich haben keine Rolle gespielt. Die Dinge waren so wie sie eben waren!

Wenn wir neue Wege gehen wollen, dann hilft es wenig wenn wir uns vornehmen nicht mehr an unser altes Programm zu glauben.

Wir brauchen eine **Vision** an die wir stattdessen glauben wollen!

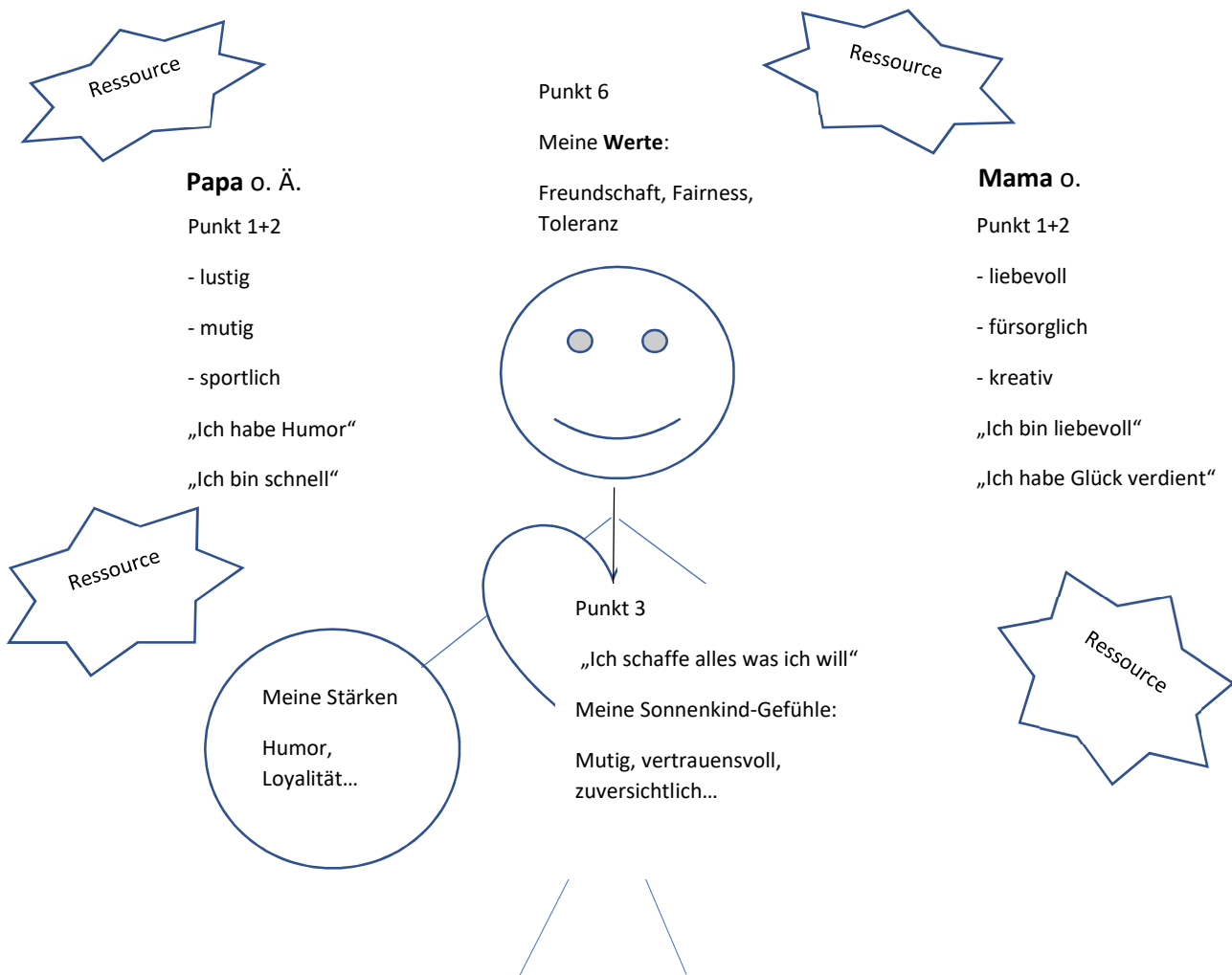
Wir benötigen einen **Ziel-Zustand** an dem wir uns orientieren und festhalten können, etwas Neues, das wir an Stelle des alten setzen können.

Finde das Sonnenkind



Dein Sonnenkind – dein Zielzustand

1. Erwinnere min. eine schöne Situation mit den Bezugspersonen. Wie waren sie? Was haben sie richtiggemacht? Welche guten Eigenschaften haben sie?
2. Welche Glaubenssätze hast du von ihnen erworben?
3. Wähle zwei deiner negativen Glaubenssätze und drehe sie um? Notiere sie im Bauchraum
„Ich schaffe das nie“ – „Ich schaffe alles was ich will“
4. Finde deine Stärken und notiere sie an deinem Sonnen-Kind.
5. Finde deine Ressourcen und notiere sie um dein Sonnen-Kind.
6. Bestimme deine Werte (jene die Gegenmittel deiner Schutzstrategien sind) und notiere sie am Kopf. Sie stärken den inneren Erwachsenen in dir
7. Erwinnere eine Situation in der deine Kernglaubenssätze wahr sind. Nimm deine Ressourcen, Stärken und Werte mit allen Sinnen wahr und verankere sie mit einer dir spontan kommenden Bewegung – deiner neuen Sonnenkind-Geste. Vielleicht schenkt dein Sonnenkind dir ein neues Bild, nimm dieses an und notiere es im Bauchraum



Entwickle Schatzstrategien

Schatz-Strategien sind Maßnahmen die helfen sollen unsere Wahrnehmung, Gefühle und Gedanken zu regulieren, sodass wir möglichst oft in den Sonnenkind -Modus oder in den Zustand des vernünftigen Erwachsenen-Ich gehen.

Es sind **sinnvolle** Schutzstrategien die uns helfen zu dem zu stehen was wir sind.

Das Ziel ist nicht der Selbstschutz, sondern uns mehr und mehr zu mögen.

Je mehr wir zu uns und unserem Schattenkind stehen, desto weniger müssen wir uns in der Welt verstecken.

Je authentischer wir leben desto glücklicher können wir unsere Beziehungen gestalten, desto besser geht es uns mit uns selbst und anderen, denn wir selbst fühlen uns auch besser unter authentischen Menschen die zu ihren Schwächen stehen, als unter den die perfekt scheinen.

Impulse zu Schatzstrategien

Genieße dein Leben „Ich mache Wellness und genieße mir dabei einfallende kreative Ideen“

Vertraue dir selbst und dem Leben „Ich begeben mich jeden Morgen in das Sonnenkind-Gefühl“

Werde konfliktfähig „Ich bleibe mit meinem Ehemann auf Augenhöhe“

Pflege Hobbys und Interessen „Ich lerne Saxophon“

Lerne zuzuhören

Unterscheide zwischen Tatsache und Interpretation

Setze Grenzen

Finde Balance zwischen Reflexion und Ablenkung

Lerne Nein zu sagen

Sei dir selbst gegenüber ehrlich

Übe dich in Wohlwollen

Lobe deinen Nächsten

Überwinde Trägheit

Sei authentisch, anstatt lieb Kind

Übe Dankbarkeit

Spiele mit deinem Sonnenkind so oft es geht – fördere es und stärke es!

Übung um die beiden Kinder um sie anzunehmen und zu integrieren.

Gehen entlang der Acht.

Zettel mit Kernglaubenssätzen und Gefühlen des Schattenkindes.

Zettel mit Kernglaubenssätzen, Gefühlen und dem Bild deines Sonnenkindes.

Schatten- und Sonnenkind-Schablonen auf den Boden, drum herum Platz für eine Acht.

Dann die Acht ablaufen und die Karten auf dem Weg der einzelnen Kreise lesen – ca. 10 Mal

Ziel ist es mehr im Sonnenkind zu fühlen als im Schattenkind.

Erlaube dir du selbst zu sein

Die Voraussetzung für unsere persönliche Freiheit als auch für gelingende Beziehungen ist zu uns selbst zu stehen! Wenn wir dies lernen wollen müssen wir akzeptieren, dass wir verletzlich sind, dass wir Fehler machen, Schwächen haben und angreifbar sind.

Je mehr das Schatten- und das Sonnenkind in dir eine liebevolle Heimat finden, desto mehr ruhst du in dir selbst und desto verständnisvoller und wohlwollender bist du anderen gegenüber.

Heimat ist dort, wo du DU selbst sein darfst; Heimat bedeutet Geborgenheit, Vertrautheit und Sicherheit.

Unser Fokus sollte darauf liegen, dass es uns mit uns selbst und anderen mit uns möglichst gut geht.

Ich bin, was ich bin und das ist alles was ich bin.