

## Finde deine persönlichen Schutzstrategien

Wenn unsere psychischen Grundbedürfnisse nach

- Bindung/Zugehörigkeit
- Autonomie und Kontrolle
- Lustgewinn & Unlustvermeidung
- Selbstwerterhöhung

in der Vergangenheit/Kindheit nicht ausreichend befriedigt wurden, entwickeln wir Selbstschutzstrategien, um uns vor negativen Erfahrungen und Gefühlen zu schützen. Beispielsweise habe ich nur Anerkennung erhalten, wenn ich anderen geholfen habe. Dadurch habe ich mich besser gefühlt und dieses Verhalten weiter ausgearbeitet und dann ein Helfersyndrom entwickelt. Oder ich habe nur Anerkennung erfahren, wenn ich gute Noten nach Hause gebracht habe und daraufhin habe ich meinen Perfektionismus entwickelt. Diese Strategien machen uns im Erwachsenenalter oft das Leben schwer, und es ist hilfreich sie aufzudecken.

### Übersicht über die Selbstschutzstrategien:

- Realitätsverdrängung
- Projektion und Opferdenken
- Perfektionsstreben, Schönheitswahn und die Sucht nach Anerkennung
- Harmoniestreben und Überanpassung
- Helfersyndrom
- Machtstreben
- Kontrollstreben
- Angriff und Attacke
- Ich bleibe Kind
- Flucht in die Sucht
- Narzissmus

Um deine wichtigsten Schutzstrategien schnell zu erkennen, kannst du dir einfach zwei oder drei Situationen aus den letzten Wochen vorstellen, in denen du dich unwohl gefühlt hast und dachtest: "Da habe ich ein Problem!"

Sei es ein Konflikt bei der Arbeit, sei es eine Situation mit deinem Partner, der dich genervt, geärgert oder aus der Bahn geworfen hat.

Schnell wirst du bei dieser kleinen Erinnerungsübung merken, welche Situationen in gewisser Weise typisch für dich sind und dir immer wieder Schwierigkeiten machen.



Anhand der Situationen siehst du deine Schutzstrategien dann sehr deutlich.

Nimm dir jetzt bitte ein Blatt Papier und notiere deine persönlichen Schutzstrategien in ganzen Sätzen und möglichst konkret.

Schreibe also beispielsweise nicht einfach »Rückzug« auf, sondern zum Beispiel: »Ich gehe Konflikten aus dem Weg.« Oder: »Ich eiere herum und verheimliche meine Meinung.« Oder: »Ich flüchte mich ins Internet.«

Schutzstrategien lassen sich meistens durch konkrete Verhaltensweisen beschreiben. Sie sind ein Teil unseres Handelns.

Deswegen formuliere deine ganz individuellen Schutzstrategien, wie zum Beispiel: »Ich gehe in die Werkstatt und schraube an meinem Auto.« Oder: »Ich laufe zum Kühlschrank und esse Käse. Oder "Ich gehe shoppen.« Oder: »Ich erfinde Geschichten, ich lüge.«

Wenn du deine Schutzstrategien aufgeschrieben hast, dann liegt jetzt jener Teil deines psychischen Programms vor dir, der dir immer wieder Probleme bereitet: dein hungriges inneres Kind.

© Julia Sahn 2022



[www.shinecoaching.de](http://www.shinecoaching.de)



LIFESTYLE SCHLANK  
PODCAST



@julia\_shinecoaching