

MODUL 3B - STRATEGIEN DES INNEREN KINDES

Hier findest du eine Liste der "Strategien", die das Innere Kind aus Selbstschutz nutzen kann. Es geht nicht darum, diese Strategien "perfekt auf den Kopf zuzusagen" - sondern darum, sie mal gehört und im Hinterkopf zu haben.

Die Liste hat auch keinen Anspruch auf Vollständigkeit bzw. findet man unterschiedliche Erklärungen und Zuordnungen in der Literatur. Es gibt natürlich auch Überschneidungen bei den genannten Strategien.

An sich sind alle diese Strategien nicht per se ein Problem, wenn sie sich im Rahmen halten. Wir alle kennen die eine oder andere - und sie können auch einen Nutzen erfüllen. Aber wenn eine Strategie die Überhand bekommt - also das Innere Kind das Leben damit steuert und es dem Coachee damit nicht gut geht - dann ist eine Regulierung in Form der Inneren-Kind-Arbeit sehr sinnvoll und hilfreich.

Es ist wichtig, immer daran zu denken, dass kein Kind die Strategien aus Boshaftigkeit anwendet. Sie entstehen aus dem Wunsch nach Sicherheit, Schutz, Anerkennung, Liebe...

Perfektionsstreben - Ich versuche alles richtig zu machen, um sicher zu sein und/oder geliebt zu werden.

Klammern - Ich versuche, durch übermäßige/n Anspruch, Kontrolle eine Verbindung zu dir aufzubauen und zu halten.

Harmoniestreben - Ich versuche, Sicherheit durch Harmonie herzustellen und bin bereit, jeden Preis dafür zu zahlen.

Distanz - Ich versuche, mich durch Verlust und Enttäuschung zu schützen, indem ich erst gar keine Nähe entstehen lasse.

Flucht in die Arbeit - Ich versuche, mich durch Busyness zu betäuben oder dadurch wichtig zu sein.

Kontrolle - Ich versuche, durch Pläne, Kontrolle, zwanghafte Routinen o.ä. eine Vorhersehbarkeit und Sicherheit herzustellen.

Macht - Ich versuche, Sicherheit und Aufmerksamkeit herzustellen, indem ich dich dominiere.

Konsum - Ich versuche, mich mit etwas von Aussen anzufüllen, um keine Enttäuschung, Einsamkeit oder Leere zu fühlen.

Anpassung - Ich versuche, durch übermäßige Anpassung meinen Stellenwert, Zugehörigkeit und Liebe zu erhalten.

Verdrängung - Ich versuche mich durch die Verdrängung von Gefühlen oder Tatsachen zu schützen.

Opferhaltung oder Klein-Machen - Ich versuche mich, durch Ohnmacht oder eine Art "Welpen-Schutz" unangreifbar zu machen und schütze mich dadurch vor Fehlern und deren Konsequenzen.

Helfersyndrom - Ich versuche, durch übermäßiges Gebraucht-Werden Liebe und Zugehörigkeit zu sichern.

Angriff und Drama - Ich versuche, durch große Gefühlsausbrüche gesehen zu werden.