DU WARST NIE FALSCH



7 Schritte ,
um die Folgen narzisstischen Missbrauchs
in der Kindheit zu erkennen –
und dich selbst neu zu sehen

VON ANDREA ZIMMERMANN

WILLKOMMEN

SCHÖN, DASS DU DIR ZEIT FÜR DIESES WORKBOOK NIMMST.

Vielleicht hältst du dieses Workbook gerade in einem Moment in den Händen, in dem du beginnst, deine Geschichte anders zu betrachten.

Nimm dir Zeit.
Lies in deinem eigenen Tempo.

Manche Dinge werden sich sofort klar anfühlen.
Andere brauchen Zeit.
Beides ist in Ordnung.

Dieses Workbook ist eine Einladung,
dir selbst mit mehr Aufmerksamkeit zu begegnen.

EIN KURZER MOMENT ZUM ANKOMMEN

Bevor du weiterliest, nimm dir einen kleinen Moment Zeit.
Spüre für einen Augenblick deinen Atem.
Vielleicht legst du eine Hand auf dein Herz oder deinen Bauch.
Atme einmal langsam ein.
Und wieder aus.
Erinnere dich daran:
Du kannst dieses Workbook in deinem eigenen Tempo durchgehen.
Du darfst jederzeit pausieren.



WENN DEINE KINDHEIT SPUREN HINTERLASSEN HAT

7 SCHRITTE , UM DIE FOLGEN NARZISSTISCHEN MISSBRAUCHS IN DER KINDHEIT ZU ERKENNEN – UND DICH SELBST NEU ZU SEHEN



Wenn deine Kindheit von emotionaler Vernachlässigung oder narzisstischem Missbrauch geprägt war, zeigt sich das oft nicht in klaren Erinnerungen.

Es zeigt sich in dem, was geblieben ist.
Im Gefühl, immer funktionieren zu müssen.
In Schwierigkeiten, Hilfe anzunehmen.
Im Impuls, Verantwortung für die Gefühle anderer zu übernehmen.
Oder in einem Nervensystem, das in bestimmten Situationen sehr stark reagiert.

Diese Muster sind keine Schwäche.
Sie sind das, was dir einmal geholfen hat, zurechtzukommen.

Wenn du den Selbsttest gemacht hast und dich in einigen dieser Erfahrungen wiedererkennst, kann dieses Workbook dich im nächsten Schritt begleiten.

Die folgenden sieben Schritte laden dich ein, deine eigenen Schutzstrategien besser zu verstehen und eine neue Beziehung zu dir selbst aufzubauen.

Viele der Muster, die dich heute begleiten, sind nicht zufällig entstanden.
Sie haben sich in einer Zeit entwickelt, in der du lernen musstest, dich anzupassen, stark zu sein oder deine eigenen Bedürfnisse zurückzustellen.

Diese Strategien waren kein Fehler.
Sie waren ein Versuch deines Nervensystems, in einem unsicheren Umfeld zurechtzukommen.



Heute kannst du beginnen, diese Muster mit mehr Verständnis zu betrachten.
Schritt für Schritt entstehen so neue Erfahrungen.
Mehr Sicherheit.
Mehr Verbindung zu dir selbst.
Dieses Workbook ist keine Aufgabe.

Es ist eine Einladung, dir selbst neu zu begegnen.

SCHRITT 1

Erkenne die Schutzstrategien deiner Kindheit

Kinder, die in einem emotional unsicheren Umfeld aufwachsen, finden Wege, damit umzugehen.

Manche passen sich stark an.
Manche versuchen, alles richtig zu machen.
Manche übernehmen früh Verantwortung für andere.

Diese Strategien helfen,
in einer schwierigen Situation zurechtzukommen.

Viele dieser Muster wirken bis heute weiter.
Auch dann, wenn die Situation längst vorbei ist.

Der erste Schritt ist, sie zu erkennen.



Welche davon kennst du?

1. Anpassung und People Pleasing

„Wenn ich es allen recht mache, bin ich vielleicht sicher.“

“ICH DARF NICHT ZU VIEL SEIN“

Das Kind lernt früh, sich an Erwartungen anzupassen.
Es beobachtet, was akzeptiert wird – und was Ablehnung auslösen könnte.

Also versucht es, möglichst unkompliziert zu sein.
Eigene Bedürfnisse treten in den Hintergrund.

Im Erwachsenenleben kann sich das darin zeigen, dass du dich stark an anderen orientierst und Schwierigkeiten hast, Grenzen zu setzen.



Du hast früh gelernt, dich zurückzunehmen.

Nicht, weil du ruhig oder unkompliziert bist – sondern weil es sicherer war.

Vielleicht hast du:

- deine Meinung angepasst
- deine Gefühle heruntergeschluckt
- gespürt, was andere brauchen – und dich danach ausgerichtet

Tief in dir wirkt dabei ein alter Satz:

„So wie ich bin, bin ich zu viel – oder falsch.“

Diese Anpassung schützt dich vor Ablehnung.
Gleichzeitig entfernt sie dich Schritt für Schritt von dir selbst.

Im Alltag zeigt sich das oft ganz leise:

- Du sagst schneller „ja“, obwohl du zögerst
- Du spürst deine eigenen Bedürfnisse erst spät oder gar nicht
- Du richtest dich automatisch nach der Stimmung anderer

Das passiert nicht bewusst. Es ist ein automatisches Reagieren auf ein altes Gefühl von Unsicherheit.

2. Zweifel an der eigenen Wahrnehmung (Gaslighting)

„Vielleicht stimmt mit meiner Wahrnehmung etwas nicht.“

“ICH KANN MIR NICHT VERTRAUEN“

Früh hast du gelernt, deine eigene Wahrnehmung zu hinterfragen.
Nicht, weil sie falsch war – sondern weil sie immer wieder infrage gestellt wurde.

Vielleicht hast du erlebt, dass:

- deine Gefühle nicht ernst genommen wurden
- dir gesagt wurde, du übertreibst
- deine Realität verdreht oder relativiert wurde

Also begannst du, dich selbst zu korrigieren. Deinem Gefühl weniger zu glauben als den Stimmen im Außen.
Im Erwachsenenleben kann sich das darin zeigen, dass du deine eigene Wahrnehmung immer wieder anzweifelst und Sicherheit im Außen suchst.



Du spürst etwas –
und im nächsten Moment stellst du es infrage.

Du hast gelernt, dich selbst zu überprüfen. Zu relativieren.
Dich anzupassen.

Tief in dir wirkt dabei ein alter Satz:

„Vielleicht liege ich falsch.“

Diese Unsicherheit schützt dich davor,
in Konflikt zu geraten oder abgelehnt zu werden.
Gleichzeitig entfernt sie dich von dir selbst.

Im Alltag zeigt sich das oft ganz leise:

- Du fragst dich, ob dein Gefühl „berechtigt“ ist
- Du suchst Bestätigung bei anderen
- Du erklärst oder rechtfertigst dich häufiger, als es nötig wäre
- Du nimmst dich selbst zurück, obwohl du innerlich etwas anderes spürst

Das passiert nicht bewusst. Es ist ein automatisches Reagieren auf ein altes Gefühl von Verunsicherung.

3. Perfektionismus und Leistung

„Wenn ich alles richtig mache, werde ich vielleicht gesehen.“

„ICH MUSS LEISTEN, UM WERTVOLL ZU SEIN“

Früh hast du gelernt, dass Anerkennung nicht selbstverständlich ist.
Dass sie an etwas geknüpft ist.
An Leistung. An Funktionieren. An „alles richtig machen“.

Vielleicht hast du erlebt, dass:

- du für das gelobt wurdest, was du getan hast – nicht für das, was du bist
- Fehler kritisch betrachtet wurden
- dein Wert davon abhing, wie gut du funktioniert hast

Also begannst du, dich anzustrengen. Mehr zu geben. Dich zu optimieren.

Im Erwachsenenleben kann sich das darin zeigen, dass du hohe Ansprüche an dich selbst hast und das Gefühl kennst, nie ganz zu genügen.



Du erreichst etwas – und bist schon beim nächsten Ziel.
Du machst etwas gut – und siehst sofort, was noch besser sein könnte.

Tief in dir wirkt dabei ein alter Satz:

> “Es reicht noch nicht.“

Diese Strategie gibt dir Orientierung und Halt.
Sie sorgt dafür, dass du leistungsfähig bleibst.
Gleichzeitig hält sie dich in einem inneren Druck, der selten wirklich zur Ruhe kommt.

Im Alltag zeigt sich das oft ganz leise:

- Du bist streng mit dir selbst
- Du hast Schwierigkeiten, zufrieden zu sein
- Du setzt dir hohe Maßstäbe – oft höher als für andere
- Du fühlst dich innerlich angespannt, auch wenn im Außen alles gut läuft

Das passiert nicht bewusst. Es ist ein automatisches Reagieren auf ein altes Gefühl, sich den eigenen Wert verdienen zu müssen.

4. Frühe Verantwortung (Parentifizierung)

„Wenn ich mich kümmere, bleibt alles stabil.“

„ICH BIN VERANTWORTLICH FÜR ANDERE“

Früh hast du gelernt, Verantwortung zu übernehmen.
Nicht Schritt für Schritt – sondern oft zu früh und zu viel.

Vielleicht hast du erlebt, dass:

- du Rücksicht auf die Stimmung anderer nehmen musstest
- du für Ausgleich sorgen solltest
- du Aufgaben übernommen hast, die eigentlich nicht deine waren

Also hast du begonnen, dich zu kümmern. Mitzugehen. Stabil zu sein.

Im Erwachsenenleben kann sich das darin zeigen, dass du dich schnell verantwortlich fühlst und Schwierigkeiten hast, dich abzugrenzen.



Du spürst, wenn es anderen nicht gut geht.
Und ein Teil von dir reagiert sofort.
Du übernimmst. Du hältst. Du regelst.

Tief in dir wirkt dabei ein alter Satz:

„Ich muss mich kümmern.“

Diese Strategie gibt dir eine klare Rolle.
Sie sorgt dafür, dass du gebraucht wirst.
Gleichzeitig bleibt oft wenig Raum für dich selbst.

Im Alltag zeigt sich das oft ganz leise:

- Du fühlst dich schnell verantwortlich für das Wohlbefinden anderer
- Du stellst deine eigenen Bedürfnisse zurück
- Du hast Schwierigkeiten, Aufgaben oder Sorgen abzugeben
- Du bist für andere da – auch dann, wenn du selbst erschöpft bist

Das passiert nicht bewusst. Es ist ein automatisches Reagieren auf ein altes Gefühl, für Stabilität sorgen zu müssen.

5. Kontrolle über Gefühle und Denken

„Wenn ich die Kontrolle behalte, bin ich sicher.“

„FÜHLEN IST UNSICHER – DENKEN GIBT HALT“

Früh hast du gelernt, dass Gefühle überwältigend sein können.
Zu intensiv. Zu viel. Zu unsicher.

Vielleicht hast du erlebt, dass:

- deine Gefühle keinen Raum hatten
- Emotionen nicht gehalten wurden
- du mit starken Gefühlen allein warst

Also hast du begonnen, sie zu kontrollieren.
Oder gar nicht erst zuzulassen.

Im Erwachsenenleben kann sich das darin zeigen, dass du viel verstehst – aber deine Gefühle schwer spüren kannst.



Du analysierst. Du denkst. Du ordnest ein.

Doch der Zugang zu deinem inneren Erleben bleibt
oft auf Abstand.
Tief in dir wirkt dabei ein alter Satz:

> „Ich muss die Kontrolle behalten.“

Diese Strategie gibt dir Stabilität.
Sie verhindert, dass Gefühle dich überrollen.
Gleichzeitig entsteht eine gewisse Distanz zu dir selbst.

Im Alltag zeigt sich das oft ganz leise:

- Du versuchst, Situationen zu verstehen, statt sie zu fühlen
- Du erklärst dir deine Gefühle, statt sie wirklich wahrzunehmen
- Du hast Schwierigkeiten, Emotionen zuzulassen
- Du wirkst nach außen ruhig – während innen wenig Bewegung spürbar ist

Das passiert nicht bewusst. Es ist ein automatisches Reagieren auf ein altes Gefühl von emotionaler Unsicherheit.

6. Rückzug und emotionale Abschaltung

„Wenn ich mich zurückziehe, bin ich sicher.“

„WENN ICH MICH NICHT ZEIGE, KANN ICH NICHT VERLETZT WERDEN“

Früh hast du gelernt, dass Nähe verletzend sein kann.
Dass es sicherer ist, dich zurückzunehmen.
Vielleicht hast du erlebt, dass:

- deine Gefühle nicht gesehen wurden
- du mit deinen Emotionen allein warst
- Nähe unsicher oder unberechenbar war

Also hast du begonnen, dich innerlich zurückzuziehen.
Weniger zu zeigen. Weniger zu fühlen.

Im Erwachsenenleben kann sich das darin zeigen, dass du Nähe nur begrenzt zulassen kannst und dich innerlich oft auf Abstand hältst.



Du bist da – aber ein Teil von dir bleibt geschützt.
Du nimmst teil – aber nicht ganz.

Tief in dir wirkt dabei ein alter Satz:

> „Es ist sicherer, mich zurückzuziehen.“

Diese Strategie schützt dich vor weiterer Verletzung.
Sie hält dich auf Abstand zu dem, was schmerzhaft sein könnte.
Gleichzeitig entsteht eine innere Distanz –
zu anderen und auch zu dir selbst.

Im Alltag zeigt sich das oft ganz leise:

- Du ziehst dich zurück, wenn es emotional wird
- Du hast Schwierigkeiten, dich wirklich zu öffnen
- Du fühlst dich in Beziehungen schnell auf Abstand
- Du spürst eine gewisse innere Leere oder Abgegrenztheit

Das passiert nicht bewusst. Es ist ein automatisches Reagieren auf ein altes Gefühl von Unsicherheit in Nähe.

Die meisten Menschen entwickeln nicht nur eine dieser Strategien.
Oft entstehen mehrere gleichzeitig – ***je nachdem, was ein Kind tun musste, um in seinem Umfeld zurechtzukommen.***
Vielleicht hast du gelernt, dich anzupassen, besonders stark zu sein oder früh Verantwortung für andere zu übernehmen.
Vielleicht hast du begonnen, deine Gefühle zu kontrollieren oder dich innerlich zurückzuziehen.



Diese Strategien waren kein Fehler.
Sie waren der Versuch deines Nervensystems, dich in einer schwierigen Situation zu schützen.
Der erste Schritt besteht deshalb nicht darin, diese Muster sofort zu verändern.



> ***Der erste Schritt besteht darin, sie zu erkennen – und zu verstehen, warum sie entstanden sind.***

Nimm dir einen Moment Zeit für dich

Vielleicht hast du beim Lesen bereits gespürt, welche dieser Strategien dir vertraut vorkommen.Diese Fragen können dir helfen, deine eigenen Muster besser zu erkennen.

1. Welche dieser Schutzstrategien erkenne ich bei mir wieder?

2. In welchen Situationen zeigen sich diese Strategien heute besonders deutlich?

3. Was versuche ich mit diesen Strategien vielleicht unbewusst zu vermeiden oder zu schützen?

4. Wie fühlt es sich an, diese Muster nicht nur kritisch zu betrachten, sondern auch als Schutzversuch meines Nervensystems zu verstehen?

Du musst auf diese Fragen keine perfekten Antworten finden.
Schon das Nachdenken darüber kann ein erster Schritt sein,
deine eigene Geschichte besser zu verstehen.

DU HAST ERKANNT, WIE DU ÜBERLEBT HAST – UND JETZT?

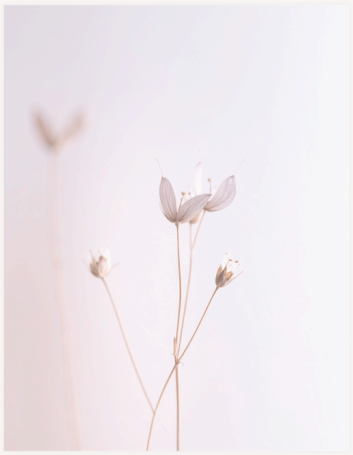


Vielleicht hast du beim Lesen begonnen zu erkennen, welche Strategien dir als Kind geholfen haben, mit deiner Situation zurechtzukommen.
Du hast gesehen, wie du reagiert hast. Doch hinter diesen Strategien steht mehr.

Ein Teil von dir, der all das erlebt hat.
Der sich angepasst hat.
Der stark war.
Der getragen hat, was für ein Kind kaum zu tragen ist. ***Dieser Teil ist bis heute da.***



Nicht als Problem. Sondern als Teil deiner Geschichte.



Viele Menschen nennen diesen Teil ***das innere Kind.***
Im nächsten Schritt geht es nicht darum,
etwas an dir zu verändern.
Sondern darum, diesem Teil in dir zu begegnen.
Mit mehr Verständnis.
Mit mehr Ruhe.
Und mit dem Blick darauf, was er wirklich gebraucht hätte.

02 SCHRITT

Das Innere Kind verstehen

Viele Menschen stellen sich das innere Kind als eine kleine Version ihrer selbst vor, mit der man durch Visualisierungen oder Meditationen sprechen kann. Dieses Bild kann hilfreich sein, um einen emotionalen Zugang zu finden.
Doch aus psychologischer Sicht beschreibt das „innere Kind“ etwas sehr Reales:



Die Erfahrungen, Gefühle und Schutzreaktionen, die unser Nervensystem in der Kindheit gelernt hat.



Wenn wir vom inneren Kind sprechen, meinen wir deshalb keinen imaginären Anteil.
Wir meinen das Netzwerk aus emotionalen Erinnerungen und Reaktionsmustern, das sich in der Kindheit gebildet hat und unser Erleben bis heute prägen kann.

Alles, was du damals erlebt hast –
Nähe oder Einsamkeit, Sicherheit oder Angst, gesehen werden oder übersehen werden –

hat Spuren in deinem inneren System hinterlassen.

Diese Spuren zeigen sich oft noch heute.
Zum Beispiel in deinem Selbstbild, in deinen Beziehungen oder darin, wie dein Nervensystem auf bestimmte Situationen reagiert.

Wenn wir also vom inneren Kind sprechen, meinen wir den Teil in dir, der diese frühen Erfahrungen trägt.

Wie innere Überzeugungen entstehen

Kinder versuchen immer zu verstehen, was um sie herum passiert. Wenn ein Kind wiederholt erlebt, dass seine Gefühle nicht gesehen werden, dass ihm Schuld zugeschoben wird oder dass es sich anpassen muss, sucht es die Erklärung meist bei sich selbst.



So entstehen mit der Zeit innere Überzeugungen über sich selbst.

Diese Überzeugungen entstehen nicht bewusst. Sie entwickeln sich oft über viele Jahre aus vielen kleinen Erfahrungen.



Viele Menschen, die narzisstischen Missbrauch erlebt haben, erkennen später Sätze in sich wie:

- „Ich bin nicht wichtig."
- „Ich bin schuld, wenn andere sich schlecht fühlen."
- „Ich muss mich anstrengen, um geliebt zu werden."
- „Meine Bedürfnisse sind zu viel."
- „Ich darf keine Fehler machen."
- „Mit mir stimmt etwas nicht."
- „Ich muss stark sein und alles alleine schaffen."
- „Ich weiß gar nicht genau, wer ich eigentlich bin."

Diese inneren Sätze wirken oft im Hintergrund.



Sie beeinflussen zum Beispiel:

- wie wir über uns selbst denken
- wie wir Beziehungen erleben
- wie wir auf Kritik reagieren
- welche Erwartungen wir an uns selbst haben.

Viele Menschen bemerken diese Überzeugungen erst dann, wenn sie beginnen, sich bewusster mit ihrer eigenen Geschichte auseinanderzusetzen.
Allein zu erkennen, dass solche inneren Sätze entstanden sind, kann bereits ein wichtiger Schritt sein.

Eine wichtige Erkenntnis

Der Zugang zu deinem inneren Kind beginnt nicht mit einer Technik.

> *Er beginnt mit einer inneren Haltung.*

Mit der Bereitschaft, dich selbst ernst zu nehmen.
Mit der Bereitschaft, deiner eigenen Geschichte zuzuhören.
Viele Menschen versuchen zuerst, etwas zu „reparieren“ oder schnell zu verändern.
Doch der erste Schritt ist etwas anderes:
zu verstehen, was ein Kind damals erlebt hat –

> ***und diesem Teil in dir heute mit mehr Verständnis zu begegnen.***

Nimm dir jetzt einen Moment Zeit für die folgenden Fragen.

Wenn du an deine Kindheit denkst:

In welchen Momenten hast du dich besonders allein, unverstanden oder überfordert gefühlt?

Wie hast du damals versucht, mit diesen Situationen umzugehen?
Zum Beispiel durch Anpassung, Rückzug, besonders brav sein oder stark wirken.

Welche inneren Sätze könnten in dieser Zeit entstanden sein?
Vielleicht etwas wie: „Ich darf keine Fehler machen.“ „Ich muss stark sein.“
„Meine Bedürfnisse sind zu viel.“ oder etwas ganz anderes.

Wenn du heute auf dieses Kind blickst:
Was möchtest du ihm heute gerne sagen?

Vielleicht hast du beim Beantworten der Fragen gemerkt, wie viel dieses Kind damals getragen hat.
Viele Menschen beginnen an dieser Stelle, ihre eigene Geschichte mit anderen Augen zu betrachten.
Nicht mehr nur aus der Perspektive der Erwachsenen.
Sondern aus der Perspektive des Kindes, das in diesen Situationen zurechtkommen musste.



> *Dieses Kind hat Strategien entwickelt, um zu überleben.*

Es hat versucht, sich anzupassen, stark zu sein oder seine Gefühle zurückzuhalten.



Gleichzeitig hat ein Kind in solchen Momenten oft begonnen, bestimmte Dinge über sich selbst zu glauben.

Vielleicht Sätze wie:

- „Mit mir stimmt etwas nicht."
- „Ich muss stark sein."
- „Meine Bedürfnisse sind zu viel."
- „Ich darf keine Fehler machen."

Solche inneren Überzeugungen entstehen nicht bewusst.
Sie entwickeln sich oft leise, über viele Erfahrungen hinweg,
während ein Kind versucht zu verstehen, warum sich Dinge so anfühlen, wie sie sich anfühlen.

Wenn du heute auf dieses Kind blickst, entsteht manchmal zum ersten Mal ein Gefühl von Verständnis.
Nicht dadurch, dass du sofort etwas verändern musst.
Sondern dadurch, dass du beginnst zu erkennen,



> *wie dieses Kind versucht hat, mit seiner Welt zurechtzukommen.*

Und wie sehr diese Erfahrungen auch das Bild geprägt haben können, das du lange von dir selbst getragen hast.
Heute kannst du diesem Teil in dir anders begegnen.
Mit mehr Aufmerksamkeit.
Mit mehr Mitgefühl.
Und mit der Bereitschaft, ihm zuzuhören.

Botschaft an Dein inneres Kind

Hallo, mein kleiner Schatz.

Ich weiß, du hast so lange still gehalten.
Du hast geschwiegen, wenn es wehgetan hat.
Du hast gelächelt, obwohl du traurig warst.
Du hast stark getan, obwohl du eigentlich nur in den Arm genommen werden wolltest.

Ich sehe dich.
Ich sehe, wie viel du getragen hast.
Wie oft du dich allein gefühlt hast.
Wie oft du geglaubt hast, dass mit dir etwas nicht stimmt – nur weil andere nicht sehen konnten, wie besonders du bist.

Aber heute bin ich hier.
Und ich bleibe bei dir.
Du musst nichts mehr beweisen.
Du musst nicht mehr brav sein.
Nicht stark.
Nicht perfekt.

Du darfst müde sein.
Du darfst traurig sein.
Du darfst wütend sein.

Und ich halte dich.
Ganz fest.
So lange du willst.
Denn du bist nicht mehr allein.
Ich bin jetzt da.
Und ich lasse dich nicht mehr im Stich.



Vielleicht hast du beim Lesen gespürt, dass dieser Teil in dir sehr lebendig ist.
Nicht nur als Erinnerung an früher, sondern als Anteil, der auch heute noch reagiert, fühlt und manchmal nach etwas sucht, das ihm lange gefehlt hat.

> ***Der Zugang zu diesem Teil entsteht nicht durch eine einmalige Übung.***

Er entsteht durch eine neue Form von Aufmerksamkeit.
Durch kleine Momente im Alltag, in denen du beginnst wahrzunehmen, wie es diesem inneren Anteil gerade geht.

Genau darum geht es im nächsten Schritt.

03 SCHRITT

Dein inneres Kind wahrnehmen

Das, was wir als „inneres Kind“ bezeichnen, zeigt sich selten als klares Bild oder eine Erinnerung.

Viel häufiger zeigt es sich in deinem Alltag.

In kleinen Momenten.
In schnellen Reaktionen.
In Gefühlen, die plötzlich da sind.

- *du nimmst die Stimmung anderer sofort wahr*
- *du willst es allen recht machen*
- *Kritik trifft dich sehr tief*
- *du fühlst dich oft nicht gut genug*
- *dein Körper spannt in bestimmten Situation sofort an*



Diese Reaktionen entstehen nicht zufällig.

Sie sind Ausdruck von Erfahrungen, die dein Nervensystem in der Kindheit gemacht hat. Was sich heute wie „deine Art“ anfühlt, ist häufig etwas, das du einmal gelernt hast, um in deinem Umfeld zurechtzukommen.

Eine wichtige Perspektive

Du musst diese Reaktionen nicht sofort verändern.
Der erste Schritt ist etwas anderes:
sie wahrzunehmen.
Denn in dem Moment, in dem du beginnst zu erkennen:

„Das bin nicht einfach ich.

Das ist ein Teil in mir, der einmal gelernt hat, so zu reagieren.“
entsteht Raum.
Raum zwischen dir und der Reaktion.

Und genau in diesem Raum beginnt Veränderung.

Eine kleine Übung

Nimm dir heute im Alltag einen Moment Zeit.
Nicht, um etwas zu verändern.
Nur, um wahrzunehmen.
Vielleicht bemerkst du eine Situation, in der du dich innerlich anpasst.
Oder in der du angespannt wirst.
Oder in der du das Gefühl hast, nicht richtig zu sein.

Halte für einen kurzen Moment

inne.

Und richte deine Aufmerksamkeit nach innen.
Nicht analysierend. Nicht bewertend.
Nur wahrnehmend.
Vielleicht hilft dir ein innerer Satz wie:

„Ich sehe dich.“

Mehr braucht es in diesem Moment nicht.



Nimm dir jetzt einen Moment Zeit für die folgenden Fragen.

In welchen Situationen in deinem Alltag bemerkst du besonders schnell innere Anspannung oder Anpassung?

Welche Gefühle tauchen in diesen Momenten auf?

Kennst du diese Reaktionen vielleicht schon sehr lange?

Was verändert sich, wenn du diese Reaktion nicht sofort bewertest, sondern einfach wahrnimmst?

04 SCHRITT

Für dein inneres Kind da sein

Bis hierhin hast du begonnen zu erkennen, wie viele deiner heutigen Reaktionen aus deiner Kindheit entstanden sind.

Vielleicht hast du bemerkt:

- wie schnell dein System auf Kritik reagiert
- wie aufmerksam du die Stimmung anderer Menschen wahrnimmst
- wie leicht das Gefühl entstehen kann, nicht gut genug zu sein.

Viele Menschen versuchen an dieser Stelle, diese Reaktionen einfach zu verändern.
Doch unser Nervensystem funktioniert nicht so.
Es hat über viele Jahre gelernt, auf eine bestimmte Weise zu reagieren.

Zum Beispiel durch:

- Anpassung
- Wachsamkeit
- Rückzug
- das Gefühl, sich ständig beweisen zu müssen.

Diese Muster sind nicht durch eine einzelne Erfahrung entstanden.

Und deshalb verändern sie sich auch nicht durch eine einzelne Erkenntnis.
Das Nervensystem lernt vor allem durch Erfahrung.
Neue Erfahrungen.
Und Wiederholung.

Wenn ein Mensch immer wieder erlebt:

- meine Gefühle dürfen da sein
- ich werde wahrgenommen
- ich bin nicht allein

beginnt sich langsam etwas zu verändern.

Genau hier entsteht eine neue Möglichkeit.

Du kannst beginnen, für das Kind in dir da zu sein.
Nicht perfekt. Nicht ständig. Aber immer wieder.
Vielleicht zum ersten Mal.
Dieses Kind musste viele Gefühle alleine tragen.

Vielleicht:

- Angst
- Einsamkeit
- Verwirrung
- das Gefühl, nicht wichtig zu sein.





Heute bist du erwachsen.

Du kannst die Vergangenheit nicht verändern.
Aber du kannst beginnen, diesem Kind etwas zu geben, das ihm früher oft gefehlt hat:

Wahrnehmung. Verständnis. Begleitung.

Und genau darin liegt eine neue Erfahrung für dein Nervensystem.

Eine kleine Übung

Nimm dir einen Moment Zeit und halte kurz inne.
Erinnere dich an eine Situation aus deinem Alltag, in der du dich angespannt, unsicher oder innerlich getroffen gefühlt hast.
Vielleicht ist es eine ganz alltägliche Situation.
Ein Blick.
Ein Gespräch.
Ein Moment, in dem sich etwas in dir zusammengezogen hat.

1. Geh einen Schritt nach innen

Stell dir vor, dieser Teil in dir ist ein jüngeres Ich.
Wie wirkt es gerade?
Vielleicht:

- angespannt
- still
- überfordert
- bemüht, alles richtig zu machen

Es geht nicht darum, es genau zu sehen.
Es reicht, wenn du ein Gefühl dafür bekommst.

2. Die entscheidende Frage

Was hätte dieses Kind in diesem Moment gebraucht?
Vielleicht:

- jemanden, der es versteht
- jemanden, der es schützt
- jemanden, der sagt: „Es ist okay“
- jemanden, der da bleibt

3. Sei jetzt genau diese Person

Richte deine Aufmerksamkeit bewusst auf diesen Teil in dir.
Und dann gib ihm innerlich genau das, was es gebraucht hätte.
Vielleicht durch einen Satz wie:

- „Ich sehe dich.“
- „Du bist nicht allein.“
- „Du musst das nicht alleine schaffen.“
- „Ich bin jetzt da.“

Wähle Worte, die sich für dich stimmig anfühlen.

4. Spüre nach

Nimm dir einen Moment und spüre, was sich verändert.
Vielleicht ist es nur ganz wenig:

- ein etwas ruhigerer Atem
- ein kleines Nachlassen von Anspannung
- ein Gefühl von mehr Raum

Das ist bereits ein wichtiger Schritt.



Nimm dir jetzt einen Moment Zeit für die folgenden Fragen.

In welchen Situationen bemerkst du besonders schnell innere Anspannung oder Selbstzweifel?

Welche Gefühle könnten in diesen Momenten auch mit Erfahrungen aus deiner Kindheit verbunden sein?

Wie fühlt es sich an, dir selbst in solchen Momenten bewusst zu sagen:
„Ich sehe dich.“

Was verändert sich vielleicht ein wenig, wenn du dir erlaubst, kurz innezuhalten, statt sofort weiter zu funktionieren?

Ein Moment für dich



Was du hier erkennst,
hat sich nicht zufällig entwickelt.
Es ist aus Erfahrungen entstanden, die dich geprägt haben.
Aus Momenten, in denen du lernen musstest,
.

mit etwas umzugehen,das für ein Kind zu viel war.

Mit der Zeit sind daraus innere Überzeugungen entstanden.

Sätze über dich. Über deinen Wert.

Über das, was du darfst – und was nicht.



Diese Sätze wirken oft leise.

Und gleichzeitig bestimmen sie,

wie du dich heute erlebst.

Wie du dich fühlst.

Wie du dich verhältst.

Und was du von dir erwartest.

Deshalb ist dieser Moment wichtig.

Nicht, um die Vergangenheit immer wieder zu durchdenken.
Sondern um etwas anzuerkennen:

Du hast viel getragen.

Und genau hier beginnt etwas Neues.
Der Moment, in dem du nicht mehr nur funktionierst.
Sondern beginnst, dich selbst wahrzunehmen.
Schritt für Schritt.

Wenn du magst, nimm dir einen kurzen Moment.
Lege eine Hand auf dein Herz.
Atme ruhig ein und aus.
Und sage dir innerlich einen einfachen Satz:
„Es ist in Ordnung, dass ich diesen Weg jetzt gehe."



In den nächsten Schritten geht es darum, dein inneres Kind noch besser zu verstehen und ihm etwas zu geben, das früher oft gefehlt hat:

Verständnis

Schutz

eine neue innere Orientierung.

Dieser Weg muss nicht perfekt sein.
Es reicht, ihn Schritt für Schritt zu gehen.

05 SCHRITT

Die Gefühle deines inneren Kindes ernst nehmen

Viele Menschen stellen an dieser Stelle etwas Wichtiges fest:
Allein wahrzunehmen, was in ihnen passiert, verändert bereits etwas.
Doch dein inneres Kind braucht noch mehr als nur Wahrnehmung.

In diesem Schritt geht es darum, deine Gefühle wirklich ernst zu nehmen.
Denn viele Kinder haben gelernt, dass ihre Gefühle keinen Platz haben.

Heute kann eine neue Erfahrung entstehen.

Für viele Menschen liegt genau hier ein besonders wichtiger Wendepunkt.
Denn vielleicht hast du schon begonnen, dein inneres Kind wahrzunehmen.
Vielleicht hast du dir sogar in schwierigen Momenten innerlich gesagt: ***„Ich sehe dich."***

Doch oft zeigt sich dann etwas, das lange keinen Raum hatte:

Gefühle wie Traurigkeit, Angst, Wut, Scham, Einsamkeit oder Überforderung



Denn viele Kinder, die emotionalen oder narzisstischen Missbrauch erlebt haben, lernen sehr früh, dass ihre Gefühle keinen sicheren Platz haben.

Vielleicht wurden sie:

- übergangen
- belächelt
- abgewertet
- gegen dich verwendet
- oder einfach nicht wirklich wahrgenommen.

> ***Das Nervensystem lernt daraus oft eine klare Botschaft:***
> ***So, wie ich fühle, bin ich zu viel. Oder: Mit meinen Gefühlen bin ich allein.***

Deshalb reagieren viele Erwachsene später ähnlich:

Sie erklären sich ihre Gefühle weg.

Sie funktionieren weiter.

Sie zweifeln an sich.

Oder sie spüren sich kaum noch.

Doch Gefühle verschwinden nicht, nur weil sie keinen Platz bekommen.
Sie bleiben oft im Inneren aktiv und zeigen sich später zum

Beispiel als:

- starke Selbstkritik
- innere Anspannung
- schnelle Überforderung
- Rückzug
- das Gefühl, nicht richtig zu sein.



Dein inneres Kind braucht an dieser Stelle nicht, dass du alles sofort löst.

Es braucht etwas anderes:

Dass das, was es fühlt, da sein darf.
Dass du nicht sofort weggehst.
Dass du nicht sofort funktionierst.
Dass du nicht sofort wieder klein machst, was in dir lebendig ist.

> **Genau darin liegt eine neue Erfahrung für dein Nervensystem:**
> **Meine Gefühle dürfen existieren.**
> **Ich muss mich dafür nicht verlassen.**

Eine kleine Übung

Nimm dir einen ruhigen Moment.
Erinnere dich an eine Situation aus den letzten Tagen, in der du innerlich stark reagiert hast.

Vielleicht war da:

- ***Verletztheit***
- ***Druck***
- ***Unsicherheit***
- ***das Gefühl, nicht zu genügen.***

Statt dich sofort zu fragen, warum du so reagierst, frage dich für einen Moment:

Was fühlt das Kind in mir gerade?

Versuche nicht, die Antwort richtig zu machen.
Vielleicht kommt ein klares Gefühl.
Vielleicht nur ein Körperempfinden.
Vielleicht erst einmal gar nichts.
Alles davon ist in Ordnung.

Dann sage innerlich:

„Auch das darf da sein."

Bleibe einen Moment bei diesem Satz.



Nimm dir jetzt einen Moment Zeit für die folgenden Fragen.

Welche Gefühle durften in deiner Kindheit wenig Raum haben?

Welche Gefühle fallen dir bis heute besonders schwer zuzulassen?

Was tust du normalerweise, wenn in dir Traurigkeit, Wut, Angst oder Scham auftauchen?

Wie fühlt es sich an, dir selbst innerlich zu sagen:
„Auch das darf da sein“?

SCHRITT 6

Dein inneres Kind schützen

Wenn Kinder aufwachsen, sind sie darauf angewiesen, dass Erwachsene für sie sorgen.

Dass jemand da ist, der:

- sie schützt
- ihre Grenzen respektiert
- ihnen Sicherheit gibt
- für sie einsteht.

Wenn das gefehlt hat, bleibt oft etwas zurück:

das tiefe Befürfnis nach Schutz.

Dein Nervensystem entwickelt Strategien, um trotzdem zurechtzukommen.

- sich besonders anzupassen
- Konflikte zu vermeiden
- Verantwortung zu übernehmen, die eigentlich nicht zu einem Kind gehört
- die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen.

Diese Strategien haben einmal geholfen.
Doch viele Menschen merken später, dass sie auch im Erwachsenenleben noch wirken.
Vielleicht erkennst du Situationen wie diese:

- Du sagst „ja“, obwohl du eigentlich „nein“ meinst.
- Du fühlst dich verantwortlich für die Gefühle anderer Menschen.
- Du übergehst deine eigenen Bedürfnisse, um Konflikte zu vermeiden.
- Du hältst viel aus, bevor du eine Grenze setzt.

Das hat nichts mit Schwäche zu tun.

Es zeigt nur, wie früh dein Nervensystem gelernt hat, dass Anpassung Sicherheit schafft.

Heute bist du jedoch nicht mehr das Kind von damals.
Du bist erwachsen.

Und damit entsteht eine neue Möglichkeit:

Du kannst beginnen, für dich selbst einzustehen.
Nicht perfekt. Nicht in jeder Situation. Aber Schritt für Schritt.

Jedes Mal, wenn du eine kleine Grenze setzt,
entsteht eine neue Erfahrung für dein Nervensystem:

Ich darf mich schützen.

Eine kleine Übung

Denke an eine Situation in deinem Alltag, in der du dich oft übergehst.

- du übernimmst mehr Verantwortung, als dir guttut
- du sagst „ja“, obwohl du innerlich zögerst
- du bleibst in Situationen, die sich eigentlich nicht gut anfühlen.

Stelle dir nun eine einfache Frage:

Was würde das Kind in mir in dieser Situation brauchen?

- Schutz
- Unterstützung
- eine klare Grenze
- jemanden, der sagt: „So geht es nicht.“

Du kannst diese Frage in Zukunft immer wieder nutzen.
Sie hilft dir, Schritt für Schritt eine neue Orientierung zu entwickeln.



Nimm dir jetzt einen Moment Zeit für die folgenden Fragen.

In welchen Situationen fällt es dir besonders schwer, eine Grenze zu setzen?

Welche Bedürfnisse stellst du häufig hinter die Bedürfnisse anderer zurück?

Wie würde sich dein Verhalten verändern, wenn du dein inneres Kind in solchen Momenten bewusst mitdenken würdest?

Welche kleine Grenze könntest du in deinem Alltag als ersten Schritt ausprobieren?

SCHRITT 7

Ein neuer innerer Boden

Viele Menschen entdecken auf diesem Weg etwas Wichtiges:
Wenn sie beginnen,

- ihre Gefühle ernst zu nehmen
- für sich einzustehen
- sich selbst Schutz zu geben,

> *verändert sich langsam auch ihr inneres Selbstbild.*

Im letzten Schritt dieses Workbooks geht es deshalb darum,
wie ein neuer innerer Boden entstehen kann –
ein Gefühl von mehr innerer Sicherheit und Selbstwert.

Beim Durcharbeiten dieses Workbooks hast du begonnen, etwas zu erkennen.
Du hast Situationen aus deinem Alltag anders betrachtet.
Du hast bewusst wahrgenommen, wie viele deiner heutigen Reaktionen mit Erfahrungen aus deiner Kindheit verbunden sind.
Und du hast gespürt, dass bereits kleine Veränderungen möglich sind.

Wenn du innehältst.
Wenn du deine Gefühle ernst nimmst.
Wenn du beginnst, dich selbst zu schützen.

> ***Diese Momente mögen klein erscheinen.***
> ***Doch für dein Nervensystem bedeuten sie etwas Neues.***

Über viele Jahre hat dein inneres System gelernt, sich an ein bestimmtes Umfeld anzupassen.

Vielleicht an ein Umfeld, in dem du:

- besonders aufmerksam sein musstest
- dich stark anpassen musstest
- deine eigenen Bedürfnisse zurückstellen musstest
- dich oft allein gefühlt hast.

Diese Erfahrungen prägen, wie ein Mensch sich selbst sieht.
Viele Betroffene tragen deshalb lange ein inneres Gefühl in sich wie:

- „Ich bin nicht wichtig."
- „Ich muss mich ständig beweisen."
- „Mit mir stimmt etwas nicht."

> *Doch unser Nervensystem bleibt ein Leben lang lernfähig.*

Jede Erfahrung von:

- wahrgenommen werden
- ernst genommen werden
- innerer Sicherheit
- Selbstschutz

kann beginnen, neue Verbindungen im Gehirn zu stärken.
Dieser Prozess geschieht selten von heute auf morgen.

> *Er entsteht durch viele kleine Erfahrungen.*

Immer wieder.
Schritt für Schritt.

Mit der Zeit kann so etwas entstehen, das viele Menschen lange vermisst haben:

> *Ein neuer innerer Boden.*

Ein Gefühl, dass du dir selbst zunehmend vertrauen kannst.
Dass du dich nicht mehr ständig verlassen musst.
Dass du beginnen darfst,
dein Leben aus einer anderen
inneren Haltung heraus zu gestalten.

Eine kleine Übung

Nimm dir einen ruhigen Moment.
Setze oder stelle dich so hin, dass beide Füße den Boden spüren.
Atme einmal langsam ein und aus.
Richte deine Aufmerksamkeit für einen Moment auf deinen Körper.
Spüre deine Füße auf dem Boden.
Spüre deinen Atem.
Spüre deine Hand auf deinem Herzen oder deinem Bauch.

Erinnere dich dann daran:

Du bist heute nicht mehr das Kind von damals.
Du bist erwachsen.
Du bist hier.
Und du kannst beginnen, für dich selbst da zu sein.
Vielleicht möchtest du dir innerlich einen einfachen Satz sagen:

„Ich darf heute anders mit mir umgehen.“

Bleibe noch einen Moment bei diesem Gefühl.



Nimm dir jetzt einen Moment Zeit für die folgenden Fragen.

Was hast du über dich selbst durch dieses Workbook neu verstanden?

Welche deiner Schutzstrategien erkennst du heute klarer?

Gab es einen Moment, in dem du dein inneres Kind besonders deutlich wahrgenommen hast?

Welchen kleinen Schritt möchtest du in deinem Alltag weiter üben?

Zum Abschluss

Beim Durcharbeiten dieses Workbooks ist etwas in Bewegung gekommen.
Du hast begonnen zu erkennen,
warum du in bestimmten Momenten so reagierst,
wie du reagierst.

Und du hast gesehen,
wie viel dieses Kind in dir lange getragen hat.

Allein dieses Wahrnehmen kann bereits etwas verändern.

Nicht, weil plötzlich alles anders ist.
Sondern weil du beginnst, dich selbst anders zu sehen.

Mit mehr Verständnis.
Mit mehr Klarheit.
Und Schritt für Schritt auch mit mehr innerer Sicherheit.

Dieser Weg entsteht in kleinen Momenten:

Wenn du innehältst.
Wenn du wahrnimmst, was in dir ist.
Wenn du beginnst, für dich selbst da zu sein.

Das ist der Anfang von etwas Neuem.

Du darfst neugierig sein,
was du auf diesem Weg
in dir entdecken wirst.



Ein letzter Moment

Bevor du dieses Workbook schließt, nimm dir noch einen kurzen Augenblick.

Atme ruhig ein und aus.

Vielleicht erinnerst du dich an den Satz, der dich auf diesem Weg begleitet hat.
Und vielleicht möchtest du dir jetzt sagen:

Ich bin auf diesem Weg.

Und ich darf ihn in meinem eigenen Tempo gehen.

Dieses Workbook ist ein erster Schritt.
Und dieser Schritt bewirkt bereits viel.

Es hilft dir, deine inneren Muster besser zu erkennen und deinem inneren Kind mit mehr Aufmerksamkeit zu begegnen.

Viele Menschen spüren an diesem Punkt, dass sie diesen Weg weitergehen möchten – mit mehr Orientierung und Begleitung.

Genau dafür habe ich den Audiokurs „Free Yourself“ entwickelt.

Was ich dir sehr gerne noch sagen möchte:

Du warst nie falsch.

Du hast dich angepasst, um in einem
schwierigen Umfeld zurechtzukommen.
Das war kein Fehler.
Das war ein Weg, zu überleben.
Und heute darfst du beginnen,
dich wieder an dich selbst zu erinnern.

Alles Liebe für Dich!

Andrea Zimmermann

