

Erforsche dich selbst

In unserer Kindheit haben wir alles getan, um die Liebe, Anerkennung und Lob von unseren Bezugspersonen zu erhalten.

Doch heute als Erwachsene ist dies eher unangemessen, weil das letztlich immer zu Enttäuschungen und Frustration führt.

Überprüfe hier einmal, welche Strategien du in deiner Kindheit angewendet hast.

Schaue danach einmal in deinen Alltag und überprüfe, welche Strategien du heute noch anwendest, um Anerkennung von anderen zu erhalten, um nicht kritisiert oder abgelehnt zu werden.

- a. Lieb, unauffällig und brav, d.h. ich habe mich angepasst
- b. Ich habe mich zurückgehalten, weil ich nicht unangenehm auffallen wollte.
- c. Ich habe das getan, was von mir erwartet worden ist.
- d. Konflikte wollte ich vermeiden.
- e. Ich habe mehr getan, als ich musste
- f. Ich habe mich mit allem sehr angestrengt und immer mein Bestes gegeben
- g. Ich wollte gut dar stehen, indem ich fleißig war
- h. Ich war mitfühlend und wollte anderen immerzu helfen
- i. Ich habe andere immer getröstet
- j. Ich habe mich schon damals für andere aufgeopfert
- k. Ich war als Kind oft krank (auch das erzeugt Aufmerksamkeit)
- l. Ich war schnell wütend
- m. Ich habe oft „nein“ gesagt und rebelliert
- n. Ich habe meine Traurigkeit schon damals unterdrückt, indem ich gelächelt habe
- o. Ich habe mich immerzu von der besten Seite gezeigt.
- p. Ich habe das Gegenteil gemacht, was von mir erwartet worden ist
- q. Ich habe viel geweint

Wo wendest du diese Strategien heute noch an?

Hier einige Beispiele:

- a. Machst du es deinem Partner immer wieder Recht?
- b. Bist du jemand, die den Haushalt so perfekt wie möglich halten möchte?
- c. Wo hältst du dich mit deiner Meinung zurück?
- d. Machst du auf der Arbeit immer mehr, als du es müsstest?
- e. Hast du ein schlechtes Gewissen einfach mal gar nichts zu tun?
- f. Erlaubst du es dir „nein“ zu sagen?
- g. Opferst du dich für andere Menschen auf?
- h. Hörst du anderen Menschen oft zu, obwohl du selbst jemanden zum reden bräuchtest?

Wir freuen uns alle, wenn wir Anerkennung bekommen. Doch brauchen wir heute diese Überlebensstrategien nicht mehr.

Die Frage ist: Welchen Preis zahlst du selbst dafür?