

# Typische Schutzstrategien von rebellischen Kindern

---

## Darum geht es:

Jeder von uns wendet in mehr oder minder großem Ausmaß **Schutzstrategien** an. Einige werden jedoch von Menschen bevorzugt, welche ein Problem damit haben, anderen Menschen zu vertrauen. Ihr inneres verletztes Kind versucht sich durch **Selbstständigkeit, Selbstbehauptung und Kontrolle** zu schützen. Diese Schutzstrategien sollen dazu dienen, **Distanz** herzustellen.

---

## Aufgabe:

Lese dir die verschiedenen Schutzstrategien in Ruhe durch und fühle in dich hinein, ob dir einige von ihnen vielleicht bekannt vorkommen. Denke daran, dass du diese Aufgabe in erster Linie **für dich selbst** bearbeitest. Wenn du dir deiner eigenen Schutzstrategien bewusst bist, kannst du sie in deinem Leben schnell erkennen und **zu deinen Gunsten verändern**.

Wichtig: Sei bitte **ehrlich** zu dir selbst! Es ist vollkommen **normal**, wenn wir uns in ein paar der Schutzstrategien wiedererkennen. Merke: **Wir alle** wenden mehr oder weniger bestimmte Schutzstrategien in unserem Leben an. Am Ende ist es wichtiger zu entscheiden, wie wir damit umgehen wollen.

PS: Es kann sein, dass du dich **nur zu Teilen** in einer bestimmten Schutzstrategie wiedererkennst. Jeder Mensch verfügt über angepasste, als auch autonome Fähigkeiten und daher auch über **angepasste und rebellische Schutzstrategien**. Es ist zudem sehr wahrscheinlich, dass du bestimmte Teile einer Schutzstrategie bei dir **stärker oder schwächer ausgeprägt** vorfindest, als andere. Die vorgestellten Strategien dienen nur zu deiner **Orientierung**.

**Jetzt DU!** Werde dir deiner Schutzstrategien bewusst!

## Strategie 1: Macht- und Kontrollstreben

Wie alle benötigen ein gewisses Maß an **Kontrolle und Macht** in unserem Leben – sonst wären wir jeglichen Umständen ja total ausgeliefert. Wie bei anderen Strategien auch, geht es vor allem um das **Ausmaß**, wie wir den Selbstschutz praktizieren.

Bist du ein Mensch, der...

- *viel Kontrolle benötigt?*
- *sich gegen vermeintlich mächtige Menschen auflehnt?*
- *gerne die Oberhand behalten möchte?*
- *ungern Kompromisse eingeht?*
- *eher stur das eigene Ding durchzieht?*
- *Nachgeben als = Unterlegenheit und Schwäche betrachtet?*
- *sich selbst durch Routinen versucht zu kontrollieren?*
- *immer alles im Griff haben will?*
- *sich selbst als 'Kontrollfreak' bezeichnen würde?*
- *Aufgaben schlecht an andere abgeben mag?*

Dahinter versteckt sich oftmals **die Angst des verletzten inneren Kindes**, dass es, wie damals bei Mama und Papa, erneut in eine **ohnmächtige Position** gerät.

Auf einer Skala von 0-10: **Wie hoch schätzt du dein Kontrollbedürfnis ein?**



Überlege dir eine Situation, in der du ein **starkes Kontrollbedürfnis** hattest?  
Welche **Ängste** standen dahinter?

---



---



---



---



---



---

Versuche **einen Glaubenssatz** zu finden, der zu dieser Schutzstrategie passt.

Beispiel:

- 'Ich kann mich nur auf mich selbst verlassen!'
- Frage dich: Stimmt das...wirklich?

---

---

---

### Probier doch mal Folgendes aus. . .

**Falls du dich selbst in dieser Strategie wiedergefunden hast. . .**

...mache dir bewusst, dass Kontrolle die Antwort von Angst und das Gegenteil von Vertrauen ist. Frage dich, ob dein Kontrollstreben dir wirklich nutzt...?

**Nimm dir stattdessen lieber mal vor,** die Situation zu Ende zu denken und dir zu überlegen, was im schlimmsten Fall passieren könnte, wenn du die Kontrolle lockerst. Würde sich dein Leben dann zum Positiven verändern?

**Trau dich** und nutze die Zeit, welche du bisher für die Kontrolle aufgebracht hast, für andere Dinge in deinem Leben, die dir Freude machen.

## Strategie 2: Mauern und Verweigern

Einige Menschen sind unbewusst im **Trotzalter** stecken geblieben. Da sie von den Eltern zu wenig Freiraum bekommen haben, um den **eigenen Willen** durchzusetzen, kämpfen sie auch später noch um ihre Unabhängigkeit und Selbstbehauptung.

Bist du ein Mensch, der...

- *schnell das Gefühl hat, bevormundet zu werden?*
- *schnell das Gefühl hat, kontrolliert und übergangen zu werden?*
- *sich Kontrolle widersetzt, indem er auf sein Recht pocht und streitet?*
- *sich Kontrolle widersetzt, indem er sich verweigert?*
- *die Sachen, die von ihm erwartet werden, gerne mal vergisst oder vetrödelt?*
- *andere, die ihn zu sehr einschränken, gerne mal auflaufen lässt?*
- *sich bei scheinbar hohen Erwartungen schnell zurückzieht und dicht macht?*
- *sich schwer tut, mit den Erwartungen anderer Menschen umzugehen?*
- *schnell das Gefühl hat, fremdbestimmt zu sein?*

Dahinter versteckt sich oftmals **die Angst des verletzten inneren Kindes**, dass es, wie damals bei Mama und Papa, erneut in eine **ohnmächtige Position** gerät.

Welche Gefühle und Gedanken löst das Thema **‘Erwartungen meiner Mitmenschen’** bei dir aus?

Beispiel:

- *‘Erwartungen lösen in mir Engegefühle aus. Ich komme mir dann bevormundet vor, weil...’*

---

---

---

---

---

---

Welche **Arten des Widerstands** gegen vermeintliche Kontrolle oder Erwartungen deiner Mitmenschen kennst du von dir selbst?

Beispiel:

- *Trödeln, verweigern, zumachen, schweigen, abtauchen, Dinge vergessen usw.*

---

Versuche **einen Glaubenssatz** zu finden, der zu dieser Schutzstrategie *Trotz und Verweigerung* passt.

Beispiel:

- *'Ich bin für dein Glück verantwortlich!'*  
Frage dich: Stimmt das...wirklich?
- 
- 
- 

### Probier doch mal Folgendes aus. . .

**Falls du dich selbst in dieser Strategie wiedergefunden hast. . .**

*...mache dir bewusst, dass du heute auf Augenhöhe mit deinen Mitmenschen bist und dich nicht ständig gegen Bevormundung und Kontrolle wehren musst.*

**Nimm dir stattdessen lieber mal vor,** freundlich 'Nein' zu sagen, wenn du das Gefühl hast, eine Erwartung in diesem Moment nicht erfüllen zu können.

**Trau dich** und lasse deine Mitmenschen an deiner Gefühlswelt teilhaben. So könnt ihr einen gemeinsamen Weg finden, verständnisvoll miteinander zu kommunizieren.

### Strategie 3: Attackieren und Fordern

Das Attackieren und das Fordern bilden den Gegenpol zum Harmoniestreben. Die **Aggression**, die an unseren **Überlebenstrieb** gekoppelt ist und die den Schutz unserer Grenzen, im Zweifelsfall unseres Lebens, garantiert, fördert die Selbstschutzstrategie des Attackierens auf einen vermeintlichen oder echten Angriff. Dabei ist die Frage interessant, welche Situationen wir letztendlich als Angriff erleben und welche nicht.

Bist du ein Mensch, der...

- *sich oft eher unsicher fühlt?*
- *sich schnell angegriffen fühlt?*
- *sich schnell respektlos behandelt fühlt?*
- *generell leicht zu kränken ist?*
- *oft den Impuls spürt, sich wehren zu müssen?*
- *oft und energisch seine Rechte einfordert?*
- *manchmal mehr fordert als geben will?*
- *durch eine dominante, fordernde Art auffällt?*
- *entweder als 'weibliche Diva' oder als 'männlicher Macho' bezeichnet wird?*
- *fühlt, dass die eigenen zwischenmenschlichen Beziehungen belastet sind?*

Dahinter versteckt sich oftmals **die Angst des verletzten inneren Kindes**, dass es etwas verlieren könnte oder nicht gut genug ist.

Auf einer Skala von 0 (sehr konfliktscheu) bis 10 (sehr fordernd): **Wo würdest du dich einordnen?**



Überlege mal: Erinnerst du dich an mindestens zwei Situationen, in denen du dich gekränkt gefühlt hast, aber mit Wut reagiert hast? Verbirgt sich hinter dem **Gefühl der Kränkung** auch die **Wut**?

---



---



---

---

---

Versuche **einen Glaubenssatz** zu finden, der zu dieser Schutzstrategie passt.

Beispiele:

- *'Ich muss aufpassen, dass mir nicht wehgetan wird.'*
  - *'Das Leben ist gefährlich!'*
- Frage dich: Stimmt das...wirklich?
- 
- 
- 

### **Probier doch mal Folgendes aus...**

***Falls du dich selbst in dieser Strategie wiedergefunden hast...***

*...mache dir bewusst, dass du zwar eine Kämpfernaut in dir trägst und deswegen auch schon viel erreicht hast, aber manchmal auch mit Kanonen auf Spatzen schießt.*

***Nimm dir stattdessen lieber mal vor,*** für dich selbst zwischen angemessenen und übertriebenen Forderungen zu unterscheiden. Überlege, ob du vielleicht mehr forderst, als du manchmal bereit bist zu geben.

***Trau dich,*** dein Anliegen freundlich zu formulieren. Vertraue darauf, dass du auch so rüberbringen kannst, was du den anderen gerne mitteilen möchtest. Die Chance, dass deine Mitmenschen so viel empfänglicher sein werden, ist dann sogar höher.

## Strategie 4: Rationalisieren und Intellektualisieren

Rationalisierung als Schutzstrategie funktioniert ganz nach dem Motto: Wer nicht fühlt, kann auch nicht leiden. Denn wenn wir **unangenehme Gefühle vermeiden**, dann bleiben wir möglichst lange **unverletzlich**. Vor allem Männer und Jungen wählen diese Strategie oft unbewusst, um sich vor schwierigen Gefühlen zu schützen. Obwohl es natürlich auch Frauen gibt, die rational agieren, hat die **Sozialisation** dazu beigetragen, dass es vor allem Männern und Jungen schwer fällt, offen Gefühle zuzulassen.

Bist du ein Mensch, der...

- *zur Versachlichung neigt?*
- *unangenehme Gefühle lieber ausblendet und unterdrückt?*
- *alles und jeden auf logische Prinzipien reduziert?*
- *nüchtern und kopfbestimmt agiert?*
- *eine gewisse Härte ausstrahlt?*
- *scheinbar ein mangelndes Einfühlungsvermögen besitzt?*  
(Einfühlungsvermögen setzt voraus, dass ich eigene Gefühle spüren kann)
- *nach schnellen und rationalen Lösungen sucht?*

Dahinter versteckt sich oftmals **die Angst des verletzten inneren Kindes**, einem schmerzhaften Gefühl ausgesetzt zu sein.

Kennst du diese Selbstschutzstrategie von dir selbst? Schreibe deine **Gedanken und Gefühle** dazu auf. . .

---

---

---

---

---

---

---

Gibt es **Gefühle**, die du in der Regel **wenig fühlst** (Wut, Trauer, Freude, Liebe, Angst)?

---

---



Erinnerst du dich noch, wie **deine Eltern** mit diesen Gefühlen umgegangen sind?

---



---



---

Auf einer Skala von 0-10:

**Wie hoch würdest du dein Einfühlungsvermögen einschätzen?**



Versuche **einen Glaubenssatz** zu finden, der zu dieser Schutzstrategie passt.

Beispiele:

- 'Wenn ich emotional bin, dann werde ich abgelehnt.'
  - 'Ich kann mit meinen Gefühlen nicht umgehen.'
- Frage dich: Stimmt das...wirklich?

---



---



---

### Probier doch mal Folgendes aus...

#### **Falls du dich selbst in dieser Strategie wiedergefunden hast...**

*...mache dir bewusst, dass die starke Verdrängung von Gefühlen dazu führt, dass diese auch nicht mehr reflektiert werden können. Und ohne Reflexion kann es auch keine Veränderung geben.*

**Nimm dir stattdessen lieber mal vor,** einen Tag lang immer wieder inne zu halten und dich zu fragen: *Wie fühle ich mich gerade?*

**Trau dich,** auch mal unangenehme Gefühle wie Angst, Hilflosigkeit oder Trauer zuzulassen und du wirst sehen, dass du trotzdem die Kontrolle über sie behalten kannst. Es geht nicht darum, lange in ihnen zu verweilen. Es geht vielmehr darum, anzuerkennen und erstmal anzunehmen, dass sie da sind.

## Strategie 5: Abwertung und Arroganz

Menschen lieben Klatsch und Tratsch, weil es ihr **Bedürfnis nach Neugier** befriedigt. Außerdem kennt jeder das Phänomen: Wir werten einen anderen Menschen, den wir als ein bisschen klüger oder schöner wahrnehmen, eher ab. Damit kompensieren wir jedoch unsere **eigenen Unterlegenheitsgefühle**, indem wir den vermeintlich Überlegenen schlechtreden.

Bist du ein Mensch, der...

- *andere häufig und stark abwertet?*
- *gerne eine vermeintlich überlegene Haltung einnimmt?*
- *oft über andere lästert?*
- *manchmal Schadenfreude gegenüber Anderen empfindet?*
- *eigentlich Unterlegenheitsgefühle hat?*

Dahinter versteckt sich oftmals **ein sehr gedemütigtes verletztes inneres Kind**, das sich wertvoll fühlt.

Auf einer Skala von 0–10:

**Wie oft und gerne lästerst du über andere?**



Hast du manchmal auch das Gefühl, dass **andere Menschen irgendwie besser**, schöner und anerkannter sind als du? Wenn ja, wann?

Beispiel:

- *‘Meine Freundin bekommt regelmäßig Komplimente für ihre tolle Figur. Dann fühle ich mich neben ihr oft nicht mehr wohl in meiner Haut.’*
- *‘Mein Kumpel hat beim letzten Turnier vier Tore geschossen. Dann habe ich das Gefühl, ich werde nie so gut sein, wie er.’*

---



---



---



---



---

Wie hast du dich in diesen Momenten **verhalten**? Wie hast du dein Gegenüber abgewertet?

Beispiel:

- Abwerten in Gedanken, durch Blicke, durch Kommentare, durch Austausch mit anderen Freunden, durch Handlungen usw.
- *'Wenn mein Freund in der Schule gelobt wird, dann sage ich, dass der Grund dafür nicht seine Leistung, sondern seine Beliebtheit bei den Lehrern ist.'*

### Probier doch mal Folgendes aus...

#### **Falls du dich selbst in dieser Strategie wiedergefunden hast...**

*...mache dir bewusst, dass wenn du andere abwertest, du eigentlich dich selbst abwertest. Lästern zeigt auf, dass du die negativen Dinge, die du bei anderen ablehnst, eigentlich auch an dir selbst verurteilst.*

**Nimm dir stattdessen lieber mal vor**, einen Tag lang nur etwas zu sagen, wenn du etwas Schönes zu sagen hast oder Komplimente verteilen willst. Versuche negative Bemerkungen zu verschweigen und später für dich zu reflektieren.

**Trau dich**, zu reflektieren, warum du bestimmte Menschen ablehnst und andere nicht. Überlege, was diese Menschen ausmacht und was sie tun oder haben, was du nicht leiden kannst. Denke dann darüber nach, ob du diese Dinge auch an dir selbst verurteilst oder ob die Emotion Neid eine Rolle spielt.