

Deine innere Landkarte

Ein liebevoller Blick auf die eigenen
Gefühle und Schutzstrategien.





Du bist nicht falsch. Du hast überlebt.

- Warum gibt es diese Anteile? Als Kind hast du vielleicht Ohnmacht, Überforderung oder Verletzungen erlebt.
- Dein Schutz: Deine Psyche ist sehr schlau. Sie hat verschiedene Helfer erschaffen, um diese schweren Gefühle zu überleben.
- Die gute Nachricht: Diese Strategien haben dich beschützt. Heute können wir lernen, sie liebevoll zu verstehen.

Dein inneres Team: 4 Zonen, 8 Figuren

Deine innere Welt besteht aus vier Bereichen (Zonen). In jeder Zone stehen sich zwei gegensätzliche Anteile gegenüber. Sie streiten oft miteinander – das nennen wir Spaltung.



Shiny



Kontrolletti



Gangster



Holy

Borderline
Dynamik



King



Brösel



Bond



Klette

Zone 1: Die schwere Last der Familie

Retten oder Rebellieren (Die Urteils-Anteile)



Name: Holy (Der Bär)

Mein Gedanke: Ich bin heilig, ich muss dich erlösen.

Was ich wirklich fühle: Tiefe Erschöpfung. Ich wurde gezwungen, meine Eltern zu retten, obwohl ich nur ein Kind war.



Name: Gangster (Der Drache)

Mein Gedanke: Ich trage die Wut für euch alle.

Was ich wirklich fühle: Ich bin der Ausgestoßene. Ich trage die Scham und Schuld der Familie, aber ich durchschaue auch ihre Lügen.

Zone 2: Die Suche nach Sicherheit

Aufopferung oder Dominanz (Die Fassaden-Anteile)



Name: Shiny (Das Einhorn)

Mein Gedanke: Ich bin nur gut,
wenn ich helfe.

Was ich wirklich fühle: Ich opfere
mich auf, weil ich habe Angst,
nicht geliebt zu werden, wenn ich
einfach nur da bin.



Name: Kontrolletti (Der Wolf)

Mein Gedanke: Nur wenn ich alles
kontrolliere, bin ich sicher.

Was ich wirklich fühle: Ich
übernehme die Führung aus Angst.
Meine Kontrolle ist ein Schild vor
meiner eigenen Verletzlichkeit.

Zone 3: Der tiefe Beziehungskonflikt

Flucht oder Klammern (Die verletzten Kind-Anteile)



Name: Bond (Der Igel)

Mein Gedanke: Komm mir nicht zu nah, sonst verliere ich mich.

Was ich wirklich fühle: Panik vor Vereinnahmung. Ich fahre meine Stacheln aus und ziehe mich zurück, um mein Ich zu beschützen.



Name: Klette (Der Affe)

Mein Gedanke: Nur wenn du bleibst, habe ich eine Bedeutung.

Was ich wirklich fühle: Nackte Panik vor dem Verlassenwerden. Ich klammere mich fest, weil ich glaube, alleine nicht existieren zu können.

Zone 4: Wenn alles zu viel wird

Explosion oder Zusammenbruch (Die Extrem-Reaktionen)



Name: King (Der Löwe)

Mein Gedanke: Es ist so ungerecht!

Was ich wirklich fühle: Unbändige Wut. Wenn der Schmerz der Ohnmacht zu groß wird, verwandle ich ihn in Aggression, um uns zu schützen.



Name: Brösel (Der Hase)

Mein Gedanke: Ich kann nicht mehr. Ich bin unfähig.

Was ich wirklich fühle: Komplette Ohnmacht. Wenn das System überlastet ist, erstarre ich. Ich sehne mich nach Geborgenheit.

Der Blitz: Warum springen meine Gefühle so stark?



Das Hin und Her: Hast du dich schon mal im einen Moment festgeklammert (Affe) und im nächsten Moment weggestoßen (Igel)?

Die Spaltung: Das ist der Blitz zwischen den Figuren. Wenn ein Gefühl zu gefährlich wird, schaltet das Gehirn radikal auf das absolute Gegenteil um.

Kein Fehler: Das ist ein innerer Stromschlag der Gefühle – anstrengend, aber es war einst dein bester Überlebensmechanismus.


Das Ziel: Frieden schließen statt kämpfen

Niemand wird weggeschickt: Heilung bedeutet nicht, den wütenden Löwen oder den klammernden Affen loszuwerden.

Verstehen und Halten: Innere Ganzheit entsteht, wenn jeder Anteil seinen Platz bekommt.

Ein neues Team: Wenn diese Figuren verstanden werden, müssen sie nicht mehr extrem reagieren. Sie werden zu deinen stärksten Verbündeten.



An illustration of a person in a blue coat and hood, holding a glowing lantern, standing on a path overlooking a vast, hazy landscape with rolling hills, a winding river, and various trees. The scene is rendered in a soft, painterly style with muted colors.

Jeder Anteil von dir darf hier sein.

Nimm dir Zeit, deine innere Landkarte kennenzulernen.
Du musst nicht alles auf einmal verstehen.

Leitfrage für heute: Welcher deiner Anteile braucht heute vielleicht am meisten **dein Mitgefühl und Verständnis?**