

## Die fünf Wege der Selbstsabotage

Du hast bereits ein Gefühl dafür entwickelt, **wann** du dich selbst unterbrichst – also an welchen Stellen du deine eigenen Bedürfnisse nicht weiterverfolgst.

Die nächste, entscheidende Frage ist:

- 👉 **Wodurch passiert das eigentlich?**
- 👉 **Was in dir bringt dich dazu, dich selbst auszubremsen?**

Diese inneren Prozesse sind individuell und oft komplex. Es gibt jedoch typische Muster, die viele Menschen teilen. Wenn du sie kennst, kannst du deine eigenen Dynamiken leichter erkennen.

Die fünf häufigsten Formen der Selbstsabotage sind:

**Introjektion, Projektion, Retroflektion, Deflektion und Konfluenz.**

Klingt erstmal sperrig – ist aber extrem wertvoll, wenn du sie verstehst.

---

### 1. Introjektion – „Man macht das so...“

Introjekte sind **übernommene Glaubenssätze**, die du meist in deiner Kindheit gelernt hast und nie wirklich hinterfragt hast.

Typische innere Sätze:

- „Man sollte...“
- „Man darf nicht...“
- „Wenn du mich liebst, dann musst du...“

Das Problem:

Diese Überzeugungen können dich davon abhalten, **deine echten Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken.**

**Beispiel:**

Du wünschst dir Nähe, sagst aber nichts – weil du glaubst, dein Partner müsste das von allein merken.

**Lösung:**

- 👉 Bedürfnisse bewusst wahrnehmen
- 👉 Aussprechen statt erwarten

## 2. Projektion – „Du bist schuld...“

Bei Projektionen schreibst du **eigene Gefühle oder innere Anteile dem anderen zu**.

Typische Anzeichen:

- „Du bist immer...“
- „Wegen dir geht es mir schlecht...“

Das führt dazu, dass du die Verantwortung **nach außen verlagerst**, statt bei dir zu bleiben.

### Beispiel:

Du bist genervt, weil du warten musstest – und interpretierst die Stimmung deines Partners als schlecht, um deinen Ärger zu rechtfertigen.

### Lösung:

- 👉 Gefühle als eigene erkennen
- 👉 Verantwortung übernehmen
- 👉 neugierig statt bewertend reagieren

---

## 3. Retrofektion – gegen dich selbst statt nach außen

Hier richtest du deine Energie (oft Wut) **gegen dich selbst**, statt sie dort auszudrücken, wo sie hingehört.

Typisch:

- Selbstzweifel
- Selbstabwertung
- inneres „Bullshit-Radio“ („Ich bin nicht gut genug...“)

Das entsteht oft, weil du gelernt hast:

- 👉 „Wut darf nicht sein.“

### Beispiel:

Du wirst verletzt – sagst aber nichts und machst dich stattdessen selbst klein.

### Lösung:

- 👉 Selbstmitgefühl entwickeln

- 👉 innere Kritik hinterfragen
  - 👉 lernen, Grenzen zu setzen
- 

## 4. Deflektion – nichts wirklich an dich ranlassen (Teflon)

Deflektion bedeutet:

- 👉 Du lässt weder deine eigenen Gefühle noch die Impulse anderer wirklich an dich heran.

Typisch:

- Ausweichen
- „Ja, aber...“
- Dauerlächeln oder Pokerface

Das schützt dich vor Verletzung – aber auch vor echter Verbindung.

**Beispiel:**

Du wirst in einer Situation bloßgestellt, reagierst aber nicht, sondern „spielst mit“.

**Lösung:**

- 👉 Gefühle wahrnehmen
  - 👉 später ansprechen, was dich verletzt hat
  - 👉 dich wieder berührbar machen
- 

## 5. Konfluenz – Verschmelzung statt Klarheit

Konfluenz bedeutet:

- 👉 Du stellst Harmonie über deine eigenen Bedürfnisse.

Typisch:

- „Hauptsache, es gibt keinen Streit“
- Anpassung
- Selbstaufgabe

Das führt dazu, dass du dich selbst verlierst.

**Beispiel:**

Du sagst Ja, obwohl du Nein meinst – um Konflikte zu vermeiden.

### Lösung:

- 👉 eigene Bedürfnisse ernst nehmen
  - 👉 klar kommunizieren
  - 👉 Lösungen gemeinsam finden (nicht auf Kosten von dir selbst)
- 

## Was hinter all dem steckt

Alle diese Muster sind **keine Fehler**, sondern **alte Schutzmechanismen**.

Sie sind entstanden, um dich früher zu schützen:

- vor Ablehnung
- vor Schmerz
- vor Überforderung

Damals waren sie sinnvoll.

Heute können sie dich daran hindern, **wirklich erfüllt zu leben und in Verbindung zu sein**.

---

## Der entscheidende Perspektivwechsel

Deine Muster sind wie **zu klein gewordene Kinderschuhe**.

Früher haben sie gepasst.

Heute drücken sie.

👉 Und jetzt hast du die Möglichkeit, neue zu wählen.

Vielleicht fühlt sich das ungewohnt an.

Vielleicht sogar unbequem.

Aber genau darin liegt Wachstum.

---

## Einladung

Werde neugierig auf dich selbst:

- Welche Muster erkennst du bei dir?



CONNIE SCHOENHERR  
BEZIEHUNG LEBEN | COACHING & BERATUNG

- Wo hältst du dich selbst zurück?
- Wo darfst du dich neu entscheiden?

Mit jedem Schritt in Richtung deiner echten Bedürfnisse entsteht mehr:

- ✨ Klarheit
- ✨ Verbindung
- ✨ Lebendigkeit

Und vor allem:

- 👉 mehr du selbst