



Erkennen, wann Angst Veränderung verhindert

Ein Hinweis auf Vermeidung kann sein: Ich denke viel über Veränderung nach, aber mein Verhalten bleibt über längere Zeit gleich.

**ÜBUNGEN, REFLEXIONEN UND PRAXISIMPULSE
FÜR EINEN ACHTSAMEN UND MITFÜHLENDEN UMGANG MIT SCHAM**

Manchmal haben wir gute Gründe, etwas nicht zu tun. Manchmal klingen unsere Gründe aber nur deshalb so überzeugend, weil sie uns vor Angst, Scham, Unsicherheit, Konflikt oder Enttäuschung schützen. Statt von „Ausreden“ zu sprechen, kann es hilfreicher sein, nach einer Schutzstrategie zu fragen: Wovor schützt mich mein Nicht-Handeln?

Ein Hinweis auf Vermeidung kann sein: Ich denke viel über Veränderung nach, aber mein Verhalten bleibt über längere Zeit gleich.

Mein Satz

Was sage ich mir immer wieder, warum ich etwas nicht verändern kann?

Angenommen, diese Erklärung wäre für einen Moment nicht da: Was wäre mein nächster Schritt?

Was könnte passieren, wenn ich diesen Schritt tatsächlich gehe?

Welches Gefühl würde dann vermutlich auftauchen – Angst, Schuld, Scham, Unsicherheit, Enttäuschung oder etwas anderes?

Drei Blickrichtungen

Welche neue Erfahrung vermeide ich?

Ein vertrautes Schutzmuster kann kurzfristig Erleichterung bringen. Entwicklung wird möglich, wenn ich in einem überschaubaren Rahmen eine neue Erfahrung zulasse.

Welche kleine neue Erfahrung könnte ich machen, ohne mich zu überfordern?

Was schützt mein Verhalten?

Statt mich für meine Vermeidung abzuwerten, kann ich neugierig untersuchen, wovor sie mich schützt und welches Selbstbild oder welche alte Bedingung dabei berührt wird.

Was wäre für mich gefährlich daran, mich wirklich zu verändern?

Kann ich den Gedanken beobachten?

„Ich kann nicht“ kann zunächst als Gedanke wahrgenommen werden. Dann kann ich beobachten, was im Körper geschieht, wenn ich mir vorstelle, trotzdem einen kleinen Schritt zu gehen.

Was bemerke ich in meinem Körper und in meinen Gedanken?

Mein Prüfstein

Wenn ich sicher wüsste, dass ich die Angst, Scham, Unsicherheit oder Enttäuschung aushalten könnte – würde ich dann immer noch sagen, dass ich es nicht kann?

Meine Antwort:

Mein nächster kleiner Schritt**Wie klein müsste mein nächster Schritt sein, damit ich ihn MIT meiner Angst gehen kann?**

Meine Angst darf mitkommen – aber sie muss nicht entscheiden, wohin ich gehe.

5. Sorge – Fürsorge – Unterstützung – Übernahme – Kontrolle

Sorge: „Ich sehe, dass es dir nicht gut geht, und das berührt mich.“

Fürsorge: „Möchtest du Unterstützung?“

Unterstützung: „Was würde dir helfen, es selbst zu schaffen?“

Übernahme: „Ich mache es lieber für dich.“

Kontrolle: „Ich muss dafür sorgen, dass du es richtig machst.“

6. Der Blick von außen

Was würde ich einer Freundin raten, wenn sie mir exakt dieselbe Situation mit ihrem erwachsenen Kind erzählen würde?

Warum erscheint mir die Situation bei mir selbst möglicherweise anders?

7. Mein 24-Stunden-Experiment

Wenn keine akute Gefahr besteht, kann ich ausprobieren, nicht sofort zu handeln: nicht erinnern, nicht nachfragen, nicht kontrollieren und nicht lösen. Entscheidend ist dabei nicht nur, was beim anderen geschieht, sondern auch, was in mir auftaucht.

Was bemerke ich in mir, wenn ich nicht sofort eingreife?

8. Nachher überprüfen – ohne mich zu verurteilen

Was war tatsächlich meine Verantwortung?

Was gehörte zum anderen?

Wo habe ich übernommen?

Welche Sorge oder Angst hat mich geleitet?

Was hätte ich dem anderen mehr zutrauen können?

Was möchte ich beim nächsten Mal nur 10 % anders machen?

9. Mein wichtigster Prüfstein

Hilft mein Verhalten dem anderen dabei, langfristig selbständiger zu werden – oder macht es mich für sein Funktionieren immer notwendiger?

So viel Unterstützung wie nötig – so viel Eigenverantwortung wie möglich.

Ich darf einen Menschen lieben und ihm gleichzeitig zutrauen, Schwierigkeiten, Fehler und unangenehme Gefühle selbst zu bewältigen.

