

Worksheet Schutzstrategien

Was sind Schutzstrategien?

Schutzstrategien sind **Verdrängungs- und Kompensationsmuster**, also Verhaltensweisen, die uns helfen sollen, besonders **unangenehme und schmerzhaft Gefühle nicht zu spüren**. Sie werden von dem unbewussten Teil in uns gesteuert, den wir inneres Kind nennen. Sie sind häufig **veraltet** und erfüllen ihren Zweck nicht (mehr), sondern **behindern unser Erwachsenenleben** eher.

Woher kommen unsere Schutzstrategien?

Jedes Kind lernt im Laufe seines Lebens, sich vor größeren Schmerzen zu schützen, indem es sein **Verhalten den Gegebenheiten anpasst**. Denn als Kind hängt unser Überleben davon ab, dass unsere Eltern bzw. Erziehungsberechtigten uns lieben und für uns sorgen. Und ein Kind beobachtet sehr genau, bei welchen Verhaltensweisen seine Eltern sich emotional oder physisch entfernen und wann sie sich annähern und ihrem Kind Aufmerksamkeit geben.

Manche Kinder bekommen beispielsweise nur dann Aufmerksamkeit, wenn sie besonders laut oder aufmüpfig sind. Lieber bekommen sie Ärger als Gleichgültigkeit. „Schlechte“ Aufmerksamkeit ist in dem Fall für das Kind mehr wert als das Gefühl, den Eltern egal zu sein. Andere Kinder unterdrücken ihre Tränen, um ihre Eltern nicht zu belasten oder lernen, besonders hilfsbereit zu sein, da sie dann Lob bekommen.

Wichtig zu verstehen ist an dieser Stelle, dass diese Strategien im Kindesalter **Überlebensstrategien** sind. Denn dein Überleben hing früher im wahrsten Sinne des Wortes davon ab, dass deine Eltern dich mögen und sich um dich kümmern.

Wie machen sich Schutzstrategien im Alltag bemerkbar?

Schutzstrategien folgen immer **in Reaktion auf einen Trigger**, also auf ein Ereignis, was dein verletztes inneres Kind aktiviert und eine alte Wunde anpiekst.

Häufig sind diese Strategien **dysfunktional**, was bedeutet, dass sie ihren Zweck (unangenehme Gefühle zu vermeiden) nicht erfüllen, sondern **dir eher schaden**.

Vielleicht passt du dich beispielsweise des lieben Friedens willen bei der Familienfeier an, obwohl du am liebsten nach Hause fahren würdest. Die Anpassung hat aber den Preis, dass du danach tagelang erschöpft bist und deine eigenen Grenzen verletzt hast. Oder du rennst in einem Konflikt weg, obwohl ein Gespräch sinnvoll wäre. Du hast aber irgendwann mal gelernt, dass Weglaufen das Sicherste ist und folgst deshalb unbewusst deinem alten Muster.

Der/die Erwachsene in dir kann quasi nicht mehr lösungsorientiert und klar denken, sondern **folgt einem alten Verhaltensmuster, welches vom inneren Kind gesteuert ist**.



Typische Schutzstrategien

Auf den folgenden Seiten findest du **20 typische Schutzstrategien** kurz zusammenfasst.

Lies sie dir durch und mache danach eine Skalierung, welche Strategien dein inneres Kind am häufigsten anwendet.

1. Erfolg/ Leistung



Bei der Schutzstrategie Erfolg/Leistung versuchen wir unangenehmen Gefühlen auszuweichen, indem wir ständig nach dem **Erreichen von neuen Meilensteinen** streben.

Ein klassisches Beispiel ist das Erwerben von **Zertifikaten** und das Absolvieren weiterer **Ausbildungen**, um der Angst zu Versagen nicht ins Auge blicken zu müssen.

Grundsätzlich ist diese Strategie meist von dem Gefühl getrieben, nicht gut genug zu sein. Dein inneres Kind denkt, wenn es ganz viel von dem erreicht, was in unserer Gesellschaft hoch angesehen wird, dann ist bekommt es vielleicht endlich die Liebe und Anerkennung, nach der es sich sehnt.

So wird die Karriereleiter erklimmt, Geld gescheffelt, ein noch teureres Auto gekauft, sportliche Höchstleistung erarbeitet oder spirituelles Wachstum gepusht. Was von dir als Erfolg interpretiert wird hat viel damit zu tun, was in deiner Familie als Erfolg angesehen wurde oder wird.

2. Sport



Vielleicht kennst du das auch – du hast mal wieder Stress mit dem Chef oder dem Partner und hast das Gefühl, dich jetzt mal richtig beim Sport austoben zu müssen. Dann wendest du Sport an, um unangenehmen Gefühlen auszuweichen.

ACHTUNG:

Gerade bei dieser Schutzstrategie ist es wichtig zu verstehen, dass es um die **MOTIVATION hinter dem Tun** geht, nicht um die Tätigkeit an sich. Denn Sport kann durchaus helfen, Gefühle zu verarbeiten. Wenn der Sport allerdings beinahe zwanghaft benutzt wird, um vor unangenehmen Gefühlen im wahrsten Sinne des Wortes davonzurennen, dann handelt es sich um eine Schutzstrategie, die das darunterliegende Problem einfach nicht löst.

3. Anpassung



Gute Miene zum bösen Spiel – dieser Satz bringt es eigentlich auf den Punkt, was bei dieser Schutzstrategie passiert. Obwohl du vielleicht gerade verletzt, ängstlich, wütend, gereizt oder traurig bist, **tust du so, als ob alles in Ordnung wäre**. Du passt dich an und verhältst dich so, wie andere es von dir erwarten oder wie du meinst, dass du dich verhalten solltest.

Ein klassisches Beispiel für eine ausgeprägte Anpassungs-Strategie ist das **People Pleasing**. Höre dir dazu gerne die Podcastfolge 128 „*People Pleasing und das innere Kind*“ in meinem Podcast „*Vivace – Selbstliebe durch Heilung in der Tiefe*“ an, da erkläre ich, was People Pleasing genau ist und woher es kommt.

Das große Problem bei dieser Strategie ist, dass sie **verhindert, dass du kriegst, was du brauchst**. Denn wenn du geübt darin bist, so zu tun, als ob alles okay wäre, dann nimmt dich niemand in den Arm, obwohl du es dringend bräuchtest. Oder es fragt keiner nach, was eigentlich los ist. Das kann dazu führen, dass du denkst, alles mit dir allein ausmachen zu müssen, weil dir eh niemand hilft.

4. Schock



Manchmal passiert etwas im Außen, jemand sagt etwas oder du hörst eine Nachricht, riechst einen bestimmten Geruch oder wirst auf eine spezielle Art berührt und **auf einmal ist es, als würdest du erstarren**. Du hörst plötzlich Geräusche gedämpft wie durch eine Mauer, spürst kaum oder gar keine Gefühle mehr, ziehst die Schultern hoch und bewegst dich nicht mehr. Dann bist du in der **Schock-Strategie**.

Dein Unbewusstes versucht dich hier zu schützen, indem es dich wie unter eine Schutzglocke packt, wo du nicht mehr viel mitkriegst. Es kann zum Beispiel sein, dass du dann einfach gar nicht mehr antwortest, wenn dich jemand anspricht, dein Kopf wie leergefegt ist und dir scheinbar alles egal ist.

5. Wut



Geballte Fäuste, zusammengebissene Zähne, Druck in der Brust, schwer gehender Atem – das sind typische Anzeichen für Wut. Genau wie jedes andere Gefühl ist Wut nicht per se schlecht, allerdings wird sie häufig unbewusst **als Schutzstrategie verwendet, um darunterliegende Gefühle nicht zu fühlen**. Häufig kommt Wut an die Oberfläche, wenn eigentlich Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit oder Überforderung im Spiel ist.

ACHTUNG: Diese Schutzstrategie kann auch für die Welt unsichtbar ablaufen! Du kannst in dir drin stinkewütend sein und niemand kriegt es mit. Dann ist die Wut aber trotzdem da und tobt in dir drin.

Beobachte, in welchen Situationen du innerlich oder laut anfängst zu fluchen. Typische Beispiele sind hier streikende Technik, Stau im Straßenverkehr oder die Wut auf sich selbst, wenn man mal wieder etwas nicht so schafft, wie man es sich vorgenommen hatte.

6. Clown



Eine gut getarnte Schutzstrategie ist der Clown. Menschen, die diese Schutzstrategie anwenden, **fangen an, blöde Witze zu reißen, wenn sie eigentlich gerade unsicher oder überfordert sind**. Kommen sie in eine Gruppe, wo sie vielleicht Angst haben, nicht gemocht zu werden, dann werden sie auf einmal zum Klassenc clown und unterhalten den ganzen Laden mit ihren Sprüchen und mit ihrer lauten, scheinbar selbstbewussten Art.

Das Gefährliche an dieser Strategie ist, dass niemand ahnt, was hinter der unterhaltsamen Fassade abgeht. Menschen mit einer ausgeprägten Clown-Strategie sind **häufig sehr einsam** und **fühlen sich unverstanden**, weil niemand sieht, wie sie sich wirklich gerade fühlen.

So ging es ihnen auch schon als Kind, wo sie Aufmerksamkeit und Liebe für ihre lustige Art bekommen haben, aber weniger Platz für ihre unangenehmen Gefühle war, weil die Eltern nicht damit umgehen konnten oder ständig die Zeit fehlte.

7. Reden



Auch diese Strategie tarnt sich sehr gut, weil sie **oberflächlich betrachtet sehr konstruktiv** wirkt. Denn auf den ersten Blick scheint es, als wäre es **besonders selbstreflektiert**, in unangenehmen Situationen immer darüber zu reden, was gerade los ist.

In vielen Fällen stimmt es auch, dass es uns weiterbringt, über unsere Themen zu sprechen. Die Schattenseite dieser Strategie ist allerdings, dass sie uns häufig **davon abhält, das zu fühlen, was eigentlich wirklich gerade los ist**.

Denn Reden hält uns im Kopf, Gefühle sind aber im Körper und wollen gespürt werden. Beim Reden versuchen wir häufig, die Dinge kognitiv, also über den bewussten Verstand, zu lösen. Handelt es sich aber um alte Wunden aus der Kindheit, dann kommen wir ums Fühlen nicht herum. Über das zu reden, was gerade in der Triggersituation los ist, kann ein erster Schritt sein, wird aber nicht nachhaltig reichen, um die Wunde zu heilen, die gerade angetriggert wurde.

8. Shoppen



„Ich gönne mir jetzt mal was, ich hab das verdient“.

Solche und ähnliche Sätze können darauf hinweisen, dass die Schutzstrategie Shoppen gerade am Werk ist. Wenn wir etwas Neues kaufen, springt unser Belohnungszentrum an. Wir fühlen uns gut, wenn meist auch nur kurz.

Es spricht auch hier nichts dagegen, sich mal was zu gönnen. Die Frage ist, welche Motivation hinter dem Kauf der neuen Schuhe, dem schicken Fahrrad oder dem tollen Mantel steht. Fühlst du dich gut und möchtest dir einfach etwas Schönes kaufen? Oder versuchst du in Wahrheit gerade ein unangenehmes Gefühl zu überdecken?

Die Grenzen sind oft fließend, deswegen ist bei den Schutzstrategien echt Ehrlichkeit mit dir selbst gefragt. Beziehe auch deinen **Körper** bei der Analyse mit ein. Ist dein Bauch entspannt und weich, während du shoppst? Geht dein Atem ruhig? Dann gönnt sich der/die Erwachsene gerade etwas Feines.

Bist du eher angespannt und wie getrieben beim Einkauf? Dann ist vermutlich eher dein inneres Kind am Werk, welches dich durch den Belohnungs-Kick vom Schmerz weglenken möchte.

9. Kontrolle



Bei dieser Strategie versuchst du, **alles im Griff zu haben**. Im Job kann sich das so äußern, dass du alles am liebsten selbst erledigst, damit du weißt, dass es auch **deinen Ansprüchen entsprechend** gemacht wird. Zuhause kann es sein, dass du immer wissen musst, wo dein Partner ist, was deine Kinder machen und du zum Beispiel nervös bist, ob du auch wirklich den Herd ausgeschaltet und das Auto abgeschlossen hast. Übertriebene Varianten dieser Strategie sind auch Ticks wie zwanghaftes Händewaschen, putzen, aufräumen, sortieren oder Listen führen.

Ein **überspitztes Beispiel** für diese Schutzstrategie ist der Film „*Besser geht's nicht*“ mit Jack Nickolson, der in seiner Rolle als Melvin für jedes Mal Hände waschen eine neue Seife nimmt und im Restaurant nur aus seinem selbst mitgebrachten Plastikbecher trinkt.

Solche Zwänge sind natürlich eher selten, aber es gibt viele Abstufungen im Alltag, die auf ein aktiviertes verletztes inneres Kind hindeuten, was versucht, die Situation unter Kontrolle zu bringen, um **Sicherheit** herzustellen.

10. Arbeit



Diese Schutzstrategie ist **sehr gesellschaftstauglich**, da es in unserer Kultur angesehen wird, wenn man viel arbeitet und fleißig ist. Deswegen wird es oft nicht bemerkt, wenn die Arbeit als Kompensationsstrategie fungiert.

Im Gegensatz zur Strategie Erfolg/Leistung geht es hier nicht darum, ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen, sondern vor allem darum, **beschäftigt zu sein**. Das Gefühl zu haben, **produktiv** zu sein. Menschen, die diese Strategie häufig anwenden, können schlecht stillsitzen und haben **ständig Angst davor, faul und unproduktiv zu sein**. Sie werden hibbelig, wenn sie zu lange auf dem Sofa sitzen und haben ständig ihre To-Do-Liste im Kopf.

Arbeit ist hier ein dehnbarer Begriff – für den einen kann es die Tätigkeit am Computer sein, wieder einer stürzt sich in die Hausarbeit und jemand anderes muss draußen beschäftigt sein.

Wichtig ist auch hier wie bei jeder anderen Strategie die **Frage nach der Motivation**. Beschäftigst du dich gerade aus freien Stücken oder versuchst du in Wahrheit, ein unangenehmes Gefühl nicht zu fühlen?

11. Essen



Essen müssen wir alle, jeden Tag. Deswegen müssen wir etwas genauer hinschauen, um zu erkennen, wann wir essen, um ein Gefühl zu kompensieren und wann wir einfach nur Hunger haben.

Wenn wir in einer Schutzstrategie sind, dann haben wir **emotionalen Hunger**. Diese Art von Hunger äußert sich darin, dass wir plötzlich Heißhunger haben, dass wir nicht aufhören können und/oder sehr schnell essen. Manchmal sogar ohne jeglichen Hunger. Das innere Kind **versucht über das Essen von unangenehmen Gefühlen abzulenken** und das **Belohnungszentrum** zu aktivieren. In der Extremform kann diese Strategie zu einer Binge-Eating-Störung führen.

Diese Schutzstrategie geht häufig mit viel **Scham** und **Selbstabwertung** einher. Denn wird sie regelmäßig angewendet, dann sind ihre Folgen für jedermann sichtbar in Form von Übergewicht.

Bei dieser Strategie ist es besonders wichtig zu verstehen, dass **Disziplin keine dauerhafte Lösung dieses Musters** bewirkt. Die Diätindustrie möchte uns das immer wieder weißmachen, aber unser Unbewusstes ist so viel machtvoller als unser bewusster Verstand, der versucht, das in den Griff zu kriegen.

12. Opfer



„Die Welt ist gegen mich“ – Dieser Satz beschreibt das Gefühl, welches du hast, wenn dein inneres Kind gerade die Schutzstrategie Opfer anwendet.

Hier versucht das innere Kind, **Gründe für das eigene Unwohlsein im Außen** zu finden. Beliebte „Täter“ sind hier beispielsweise das Wetter, die Politik, die Nachbarn, der Partner, der Boss oder die Schwiegermutter.

Diese Strategie ist ähnlich wie Putzen oder Arbeiten in unserer Kultur sehr gesellschaftstauglich. Denn sich über alles mögliche zu beschweren, ist in vielen sozialen Kontexten Gang und Gebe.

Je mehr du in die **Eigenverantwortung für deine Gefühle** gehst, desto leichter wirst du erkennen, dass du dich in vielen Fällen von den Umgebungsfaktoren unabhängig machen kannst. Und dann bist du frei, weil du erkennst, dass deine Interpretation der sogenannten Wirklichkeit deine Gefühle erschafft und nicht die Welt da draußen.

13. Sex



Wenn Sex als Schutzstrategie verwendet wird, dann liegt meist eine **Schwächung des Selbstwertgefühls** vor. Denn viele Menschen spüren sich beim Sex wieder selbst und **fühlen sich bestätigt**, weil sie begehrt werden. Dieser **Ego-Booster** wirkt aber meist nur kurz und dann kommt wieder das schale Gefühl zum Vorschein, nicht gut genug zu sein oder sich nicht gesehen zu fühlen.

Auch hier gilt natürlich: Sex ist nicht schlecht! Wie bei jeder Schutzstrategie ist hier wieder die Frage, welche **Motivation** dahinterliegt. Ist es ein: *„Ich möchte meinem Partner/ meiner Partnerin gerade nah sein“* oder eher ein *„ich brauche das jetzt“*?

Je mehr wir etwas brauchen, desto wahrscheinlicher ist es, dass unser inneres Kind uns gerade antreibt und wir in einer Schutzstrategie sind. Diese Zusammenhänge werden im nächsten Modul noch deutlicher, wo es um die Kindheitswunden geht.

14. Retter



Die Schutzstrategie „Retter“ kann man auch Helfersyndrom nennen. Sie findet sich besonders in sozialen Berufen wieder. Ich nehme vorweg: selbstverständlich ist es nichts Schlechtes, anderen Menschen helfen zu wollen. Die Frage ist nur, wie **frei** diese Hilfe ist.

Denn viele Erwachsene, die diese Strategie stark ausgeprägt haben, waren als Kind in Kontexten, wo sie **emotional viel mittragen** mussten. Vielleicht waren die Eltern/Erziehungsberechtigten überfordert, emotional instabil oder haben ihre Themen auf ihre Kinder abgeladen. Dann lernt das Kind: *„Wenn ich Mama/Papa helfe, bekomme ich Sicherheit und Liebe“*.

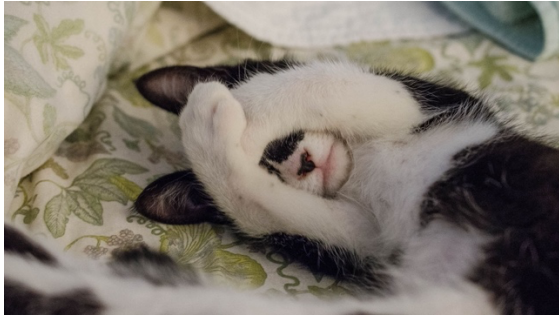
Wenn dein inneres Kind diese Strategie anwendet, dann kann es sein, dass du ständig über deine Grenzen gehst, um für andere da zu sein. Es kann sein, dass du immer wieder als „Seelenmülleimer“ benutzt wirst und deine eigenen Bedürfnisse hinten runterkippen.



SONNENHERZ

Next Level Beziehung

15. Rückzug



„Alle sollen mich in Ruhe lassen!“
„Ich brauche Zeit für mich“
„Ich will mit niemandem reden“

Erwachsene mit dieser Schutzstrategie fühlen sich nur dann wirklich **frei** und **sicher**, wenn sie **ganz für sich alleine** sind. Ihnen wird **schnell alles zu viel** und sie haben das Gefühl, dass alle an ihnen zerren und etwas von ihnen wollen. **Sie wollen allen Erwartungen gerecht werden** und wissen sich manchmal nicht anders zu helfen, als vor allem zu **flüchten** und sich zum Beispiel in der eigenen Wohnung oder an einem anderen sicheren Ort zu verschanzen.

Die Schutzstrategie „Rückzug“ geht häufig mit Hochsensibilität und einer Überangepasstheit einher. Das innere Kind hat ständig das Gefühl, etwas für andere tun zu müssen und schafft es nicht gut, „nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen.

16. Putzen



Wenn wir diese Strategie anwenden, dann sind wir **wie im Wahn**, während wir rödeln, putzen und aufräumen. Ähnlich wie beim Sport sind die Grenzen hier fließend zwischen einer **gesunden Emotionsverarbeitung** und einer **dysfunktionalen Bewältigungsstrategie**.

Denn wenn die Hausarbeit angewendet wird, um vor unangenehmen Gefühlen davonzurennen und sie mit Geschäftigkeit zu überlagern, dann ist das **keine nachhaltige Lösung** und somit vom inneren Kind getrieben, welches sich nicht anders zu helfen weiß. Vielleicht hast du bei deinen Eltern beobachtet, wie in schwierigen Situationen plötzlich wie wild gewienert wurde anstatt zu reden oder Gefühle rauszulassen und du hast diese **Strategie einfach übernommen**.

17. Rebell



Ich nenne dieses Muster auch gerne die „Pippi-Langstrumpf-Strategie“. Denn wenn das innere Kind in die Rebellion geht, dann sind wir als Erwachsene mehr oder weniger „aus Prinzip dagegen“.

Vielleicht kennst du das auch, dass du im Streit merkst: „Oh Mist, der/die andere hat recht“, aber dein inneres Kind verhindert, dass du es zugibst. Stattdessen bist du bockig und stur.

Die Sonnenseite dieser Strategie ist, dass du dich vermutlich gut wehren kannst und den Mund aufmachst, wenn dir etwas nicht passt. Du machst dein eigenes Ding, genau wie Pippi, und lässt dir nicht alles gefallen.

Die Schattenseite ist, dass diese Strategie häufig **Lösungen verhindert** und eine ruhige, klare und reflektierte Erwachsenenansicht auf die Dinge unmöglich macht.

18. Selbstverurteilung



Wenn dein inneres Kind diese Schutzstrategie anwendet, dann **gibst du dir die Schuld daran, wenn etwas schief läuft**. Im Gegensatz zur Opfer-Strategie, wo immer die andere Schuld sind, bist du hier scheinbar der/die Generalverdächtige.

Wenn du zum Beispiel krank bist, dann beschimpfst du innerlich deinen Körper, weil er nicht funktioniert. Du haust dir ständig selbst auf den Deckel und hast oft das Gefühl, kein guter oder richtiger Mensch zu sein. Du bist sehr hart mit dir selbst, bestrafst dich vielleicht sogar oder meinst, dich von anderen fernhalten zu müssen, weil sie etwas Besseres verdienen.

Wenn dir diese Schutzstrategie vertraut vorkommt, dann ist es besonders wichtig, dass du bei der Auseinandersetzung mit deinem inneren Kind **sanft und geduldig** bist. Denn hier besteht sonst die Gefahr, dass du die Heilung durch die Härte und Ungeduld dir selbst gegenüber verhinderst.

19. Perfektionismus



Fünfe gerade sein lassen? Fast unmöglich für einen Perfektionisten. Alles wird mehrfach überarbeitet, bevor es als fertiggestellt gilt. Perfektionisten haben einen **enorm hohen Selbstanspruch** und versuchen eigentlich immer mindestens **110%** zu geben. Das innere Kind versucht mit dieser Strategie, das eigene Gefühl der Unzulänglichkeit zu überdecken.

Die **Sonnenseite** dieser Strategie ist, dass wir die Dinge **gründlich** machen und **wohlüberlegt handeln**, weil wir alles mehrfach prüfen und von allen Seiten betrachten, bevor es losgeht.

Die **Schattenseite** ist, dass sie **uns immer wieder davon abhält, wirklich ins Handeln zu kommen**. Dann wird ein Konzept nicht eingereicht, weil es in den eigenen Augen nicht perfekt ist oder Besuch wird nicht eingeladen, weil es scheinbar nicht ordentlich genug ist.

Diese Schutzstrategie verschlingt viel Zeit, weil an vielem „herumgedoktort“ wird, was schon gut ist, aber eben nicht perfekt. Das kann sehr anstrengend, kräftezehrend und auch frustrierend sein.

20. Abwertung



Bei dieser Strategie werden **andere Menschen abgewertet, um sich selbst** im Kontrast dazu **besser zu fühlen**. Auch diese Strategie ist in vielen sozialen Kontexten beinahe normal.

In der Regel gibt es **zwei Gründe**, warum wir uns am Verhalten anderer Menschen aufreiben:

1. **Wir sehen etwas im Anderen, was wir von uns selbst kennen, was wir aber nicht mögen.**

Dich stört zum Beispiel, dass jemand sein Leben nicht im Griff hat? Möglicherweise wirfst du dir selbst oft vor, nicht alles so hinzukriegen, wie du es dir wünschst.

2. **Unser Gegenüber erinnert uns mit seinem Verhalten an etwas, was wir uns (heimlich) wünschen.**

Es stört dich zum Beispiel, dass jemand ohne Rücksicht auf Verluste sein Ding macht? Es könnte sein, dass du sehr auf das Wohl der anderen bedacht bist und dir manchmal wünschen würdest, es wäre dir egal, was andere denken und du könntest einfach machen, was DU willst.

Jedes Mal, wenn gelästert wird, ist eigentlich das innere Kind am Werk, was den **Fokus auf andere richtet, um von den eigenen Fehlern und Mängeln abzulenken**.



SONNENHERZ

Next Level Beziehung



Übung: Schutzstrategie-Skalierung

Damit du ein Gefühl dafür bekommst, welche Schutzstrategien dein inneres Kind am **häufigsten** anwendet, lade ich dich ein, **intuitiv** Zahlen zu vergeben von 1 – 10.

10 wäre: „Diese Strategie ist mir total vertraut und mein inneres Kind wendet sie sehr häufig an“ und 1 wäre: „Diese Strategie wende ich fast nie an“.

Beispiel:

Nr.	Schutzstrategie	1 - 10
1	Erfolg/Leistung	3
2	Sport	4
3	Anpassung	8
4	Schock	6
5	Wut	9
6	Clown	7
7	Reden	10
8	Shoppen	6
9	Kontrolle	7
10	Arbeit	2
11	Essen	10
0	Opfer	6
13	Sex	2
14	Retter	5
15	Rückzug	3
16	Putzen	4
17	Rebell	2
18	Selbstverurteilung	9
19	Perfektionismus	3
20	Abwertung	2