

Selbstwert & Selbstmitgefühl

Praxis-Set für die Arbeit an der Beziehung zu sich selbst



MATERIALÜBERSICHT

REIHE	Glücksrezepte-Edition · Praxis-Set 5 von 6 (Werteglück: Beziehung zu sich selbst)
AUTORIN	Dr. Melanie Zandler (vormals Hausler) · Psychologische Psychotherapeutin, Klinische Psychologin, Trainerin für Positive Psychologie
EINSATZ	Psychotherapie, klinische Psychologie, Beratung, Coaching
INHALT	6 Info-Blätter (Psychoedukation und Behandler-Anleitung) und 12 Arbeitsblätter
GRUNDLAGE	Selbstwertfacetten nach Potreck-Rose & Jacob (2016), Selbstmitgefühl nach Neff (2012), Überlebensregel nach Sulz (2012), Sonnen- und Schattenkind nach Stahl (2015); Hausler (2019, 2022) – Publikationen der Autorin unter ihrem früheren Namen
WICHTIG	Die Arbeit mit belastenden Kindheitsanteilen setzt therapeutische Begleitung und ausreichende Stabilisierung voraus
BEZUG	gluecksrezepte.at



Dr. Melanie Zandler

Psychologische Psychotherapeutin · Klinische Psychologin

gluecksrezepte.at



Für Ihre Praxis

Ein instabiler Selbstwert ist bei vielen psychischen Erkrankungen eine zentrale Komponente – und zugleich ein Ansatzpunkt, der sich gezielt bearbeiten lässt. Dieses Set bündelt Psychoedukation, eine kurze Facettendiagnostik und zwölf Arbeitsblätter: von der Ressourcenaktivierung über Glaubenssätze, Überlebensregel und Schutzstrategien bis zur erlebnisorientierten Arbeit mit den inneren Anteilen.

- INFO-Blätter vermitteln Wissen – teils als Psychoedukation für Klient:innen, teils als Anleitung für Sie; die Kennzeichnung steht rechts oben auf jedem Blatt.
- AB-Blätter sind in der Sie-Form formuliert. Blätter mit vorangestelltem Anleitungskasten gehören in die gemeinsame Bearbeitung in der Sitzung.
- Die Reihenfolge folgt der therapeutischen Logik: verstehen (INFO 01–02), planen (INFO 03), ein Modell der Anteile erarbeiten (INFO 04–06), üben und verankern (AB 01–12).

Eine mögliche Sequenz

- 1** Standortbestimmung mit AB 01: Das Facettenprofil entscheidet, welche Seite des Selbstwerts Priorität bekommt (INFO 03).
- 2** Ressourcen zuerst: AB 02 und die Sonnenkind-Woche (AB 10) aktivieren, was trägt – bevor belastendes Material in den Blick kommt.
- 3** Kognitive Ebene: AB 03 macht die Glaubenssätze sichtbar, AB 04 die Überlebensregel und die daraus abgeleiteten Schutzstrategien.
- 4** Anteile-Modell: INFO 04–05 und AB 05; AB 06 etabliert den Beschützer als sichere Metaposition – dieser Schritt geht der Arbeit mit dem Schattenkind voraus, nicht umgekehrt.
- 5** Neue Haltung einüben: Selbstmitgefühlsbrief (AB 07), Kritikerarbeit (AB 08–09), Wochenübungen (AB 10–11), Selbstfürsorge (AB 12). Verlaufsmessung mit AB 01 nach sechs bis acht Wochen.

KERNPRINZIP



Ziel ist nicht ein möglichst hoher, sondern ein stabiler Selbstwert – einer, der nicht an Bedingungen geknüpft ist. Selbstwertschätzung bei Gelingen und Selbstmitgefühl bei Misslingen sind die beiden Bewegungen, die dorthin führen.

Voraussetzungen und Vorsicht

- ✓ Die Arbeit mit Schattenkind, Schutzstrategien und Überlebensregel berührt biografisches Material: tragfähige Beziehung, ausreichende Emotionsregulation und sicherer Rahmen vorausgesetzt.
- ✓ Bei Traumafolgestörungen gilt: Stabilisierung und Ressourcenaufbau vor jeder Konfrontation. Erst Beschützerfigur und Distanzierungstechniken, dann – wenn überhaupt – imaginative Anteilearbeit.
- ✓ Bei akuter Suizidalität, dissoziativen Reaktionen oder florider Psychose haben Sicherheit und Stabilisierung Vorrang; die Imaginationenübungen werden zurückgestellt.
- ✓ Blätter mit biografischem Bezug (AB 04, AB 05, AB 11) nicht unbesprochen als Hausaufgabe mitgeben. Ein Blatt pro Sitzung, dafür gründlich nachbesprochen, wirkt mehr als fünf ausgefüllte Seiten.



Selbstwert: vier Facetten und die Frage der Stabilität

ANLEITUNG

Selbstwert klingt nach einer einzigen Zahl, die entweder hoch oder niedrig ist. Tatsächlich hat er mehrere Seiten, die je nach Lebensbereich unterschiedlich ausgeprägt sein können – und entscheidend ist weniger ihre Höhe als ihre Stabilität.

Akzeptanz

Eine positive Einstellung zu sich selbst – zu den eigenen Werten und Stärken ebenso wie zu den Schwächen. Motto: „Ich bin gut, so wie ich bin!“

Vertrauen

Eine positive Einstellung zu den eigenen Fähigkeiten und Leistungen, verbunden mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung. Motto: „Ich weiß, was ich kann, und glaube an mich!“

Soziale Kompetenz und soziales Netz

Kontakt- und Konfliktfähigkeit erleben, sich in Beziehungen eingebunden fühlen. Motto: „Ich fühle mich verbunden und kann mich trotzdem abgrenzen!“

Mitgefühl und Fürsorge

Ein freundlicher Umgang mit sich selbst, gerade in schwierigen Situationen. Motto: „Ich verstehe mich und bin gut zu mir!“

Stabil statt hoch

Lange galt: je höher der Selbstwert, desto besser. Heute weiß man, dass es nicht primär auf die Höhe ankommt, sondern auf die Stabilität. Ein stabiler Selbstwert bleibt bestehen, unabhängig von Erfolgen und Misserfolgen; in Anlehnung an Carl Rogers wird er auch „unbedingt“ genannt – es müssen keine Bedingungen erfüllt sein, um wertvoll zu sein. Ein instabiler Selbstwert ist „bedingt“: Seine Quelle liegt im Außen, er steigt und fällt mit Anerkennung, Leistung und Gelingen.

DER LÖWE UND DAS KÄTZCHEN



Eine Katze hat drei Mäuse gefangen; die Nachbarskatzen schauen bewundernd herüber. Abends im Spiegel sieht sie eine königliche Löwin: „Du bist großartig!“ Wenige Tage später hat die Nachbarin sie weit übertroffen – und aus dem Spiegel schaut ein kleines, zerrupftes Kätzchen: „Ich bringe nichts zustande und bin wertlos, weil ich nicht perfekt bin.“ Ein und dieselbe Katze, je nach Situation ein völlig anderes Bild von sich selbst.

So geht es auch uns Menschen. Bei einem bedingten Selbstwert brauche ich Anerkennung von außen – „Nur wenn ich erfolgreich und beliebt bin, bin ich wertvoll“. Bei einem unbedingten Selbstwert schätze ich mich, wenn mir etwas gelingt, und begegne mir mit Mitgefühl, wenn es danebengeht. Versiegt die äußere Quelle – Trennung, Kündigung, Misserfolg –, wird das bedrohlich und kann psychische Erkrankungen begünstigen.

FAZIT



Mit einem stabilen Selbstwert nach dem Motto „Ich bin wertvoll und gut, so wie ich bin – an erfolgreichen wie an weniger guten Tagen“ sieht die Katze im Spiegel einfach eine Katze. Und der Mensch einen Menschen.

Facettenmodell angelehnt an Potreck-Rose und Jacob (2016), Metapher nach Hausler (2019). In AB 01 wird jede Facette getrennt für Privatleben und Beruf eingeschätzt.



Selbstmitgefühl: Achtsamkeit, Verbundenheit, Freundlichkeit

ANLEITUNG

Stellen Sie sich vor, einer guten Freundin geht es schlecht: Sie würden fragen, was in ihr vorgeht, ihr vermitteln, dass sie damit nicht allein ist, und gemeinsam überlegen, was die Lage ein kleines bisschen besser machen könnte. Genau diese Haltung richtet Selbstmitgefühl auf die eigene Person.

Achtsamkeit und Verständnis

Zuerst achtsam wahrnehmen, was gerade in Ihnen vorgeht – Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen –, ohne zu bewerten. Auf dieser Grundlage lässt sich verstehen und passend reagieren.

Verbundenheit

In schwierigen Momenten isolieren wir uns häufig: „Warum passiert so etwas immer nur mir?“ Selbstmitgefühl macht klar, dass die eigene Reaktion kein Einzelfall ist – viele hätten ähnlich reagiert.

Freundlichkeit, Wärme und Wertschätzung

Grundlich mit sich umgehen, gerade wenn etwas schiefgegangen ist. Sich dann noch einen Tritt zu versetzen, verbessert eine ohnehin schwierige Lage nicht – gerade dann brauchen wir Unterstützung, und die können wir uns auch selbst geben.

SELBSTMITGEFÜHL IM INNEREN DIALOG



„Ich bin angespannt und spüre einen Druck auf der Brust. Das ist wohl Angst, weil ich mir wegen des Termins morgen unsicher bin – nachvollziehbar, die Situation ist herausfordernd.“ (Achtsamkeit) „Meinen Kolleginnen ging es sicher ähnlich beim ersten Mal. Und selbst wenn es schiefgeht, ist das kein Drama.“ (Verbundenheit) „Nach diesem Tag gönne ich mir ein Bad und lasse die Arbeit liegen.“ (Freundlichkeit)

Was Selbstmitgefühl nicht ist

Kein Selbstmitleid

Selbstmitleid verengt den Blick auf das eigene Leid und trennt. Selbstmitgefühl weitet ihn und verbindet: Die eigene Erfahrung wird als menschlich erkannt.

Keine Nachsicht

Selbstmitgefühl schaut nicht weg. Es ist die Haltung, aus der heraus Veränderung erst leichtfällt – wer sich nicht verteidigen muss, sieht genauer hin.

Nicht Selbstwertschätzung

Selbstwertschätzung ist die Antwort auf Gelingen, Selbstmitgefühl die Antwort auf Misslingen. Für einen stabilen Selbstwert braucht es beides.

DIE GUTE NACHRICHT



Eine selbstmitfühlende Haltung lässt sich trainieren. Das Ergebnis ist ein stabiler Selbstwert, persönliches Wachstum, ein gesteigertes Kompetenzerleben, mehr Selbstbestimmung – und entsprechendes Wohlbefinden.

Konzept nach Kristin Neff (2012). Die Förderung von Selbstmitgefühl ist unter anderem bei Depressionen und Ängsten wirksam und generell effizient in der Stressbewältigung.



Selbstwertarbeit planen: Ansatzpunkte, Sequenz und Vorsicht

ANLEITUNG

Das Facettenprofil aus AB 01 zeigt, wo anzusetzen ist. Die Übersicht ordnet den Facetten bewährte Interventionen zu und verweist auf die Blätter dieses Sets.

Selbstakzeptanz	Charakterstärken identifizieren und fördern; Arbeit mit ungeliebten Selbstanteilen (Haus des Selbst); Arbeit an negativen Glaubenssätzen und Etablierung positiver Überzeugungen; Flexibilisierung der Überlebensregel in ein Lebensmotto; Biografiearbeit. » AB 02–05
Selbstvertrauen	Förderung der Selbstwirksamkeit; realistische und attraktive Annäherungsziele; Erfolgserlebnisse ermöglichen und sichtbar machen; Zuversicht fördern; Zukunft visualisieren (z. B. Best Possible Self); Ängste bewältigen (z. B. Exposition). » Ziel- und Sinnarbeit: Praxis-Set 4
Soziales Netz	Soziale Kontakte knüpfen oder ausbauen; Verhaltensaktivierung; Ängste bewältigen. Vieles ergibt sich von selbst, wenn Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz wachsen.
Soziale Kompetenz	Soziales Kompetenztraining; Abgrenzungsarbeit; Rollenspiele; Ängste bewältigen (z. B. Exposition). » AB 09 (Kritik-Filter)
Selbstmitgefühl	Selbstmitgefühl vermitteln und einüben (vgl. Neff); Achtsamkeitstraining; Arbeit mit ungeliebten Selbstanteilen; Biografiearbeit. » INFO 02, AB 07, AB 11
Selbstfürsorge	Positive Gewohnheiten und Rituale etablieren; positiver Tagesrückblick; Miniurlaube; Akkuladestand; das Sonnenkind einladen. » AB 10, AB 12; vertieft in Praxis-Set 3 „Wohlfühlglück & positive Gefühle“

Ansatzpunkte nach Hausler (2022), INFO 21; die Zuordnung der Blätter ist ergänzt. Stärkenorientierte Ansatzpunkte auf Ebene der 24 Charakterstärken finden Sie in Praxis-Set 6 „Charakterstärken & Flow“.

Reihenfolge: erst tragen, dann graben

- 1** Ressourcen aktivieren und sichern: Stärken, Schokoladenseite, Wertkarten, Sonnenkind. Klient:innen sollen erleben, dass sie über etwas verfügen, bevor sie sich mit dem befassen, was fehlt.
- 2** Metaposition etablieren: Beschützerfigur bzw. innerer Coach – der Ort, an den zurückgekehrt wird, wenn es zu viel wird, und die Perspektive, aus der später der Kritiker betrachtet wird.
- 3** Belastendes Material erschließen: negative Glaubenssätze, Überlebensregel, Schutzstrategien, Schattenkind – dosiert, in der Sitzung, mit Zeit zum Wiederauftauchen am Stundenende.
- 4** Neue Haltung einüben und im Alltag verankern; Verlaufsmessung mit AB 01 nach sechs bis acht Wochen.

Häufige Konstellationen



Depressive Störungen

Fördern: Zugang zu positiven Gefühlen und Selbstfürsorge (Sonnenkind, Akkuladestand), Selbstmitgefühl, Stärkenbewusstsein, Annäherungsziele und sichtbar gemachte Erfolge

Zurücknehmen: konfrontative Arbeit mit dem strafenden Kritiker, solange keine Ressourcen aktiviert sind; die Bindung des Selbstwerts an Leistung; ausufernde Ursachensuche

Angst- und soziale Angststörungen

Fördern: Selbstwirksamkeit und Zuversicht, Abgrenzung, mitfühlender Umgang mit eigenen Fehlern, Kritik-Filter, Diffusionstechniken

Zurücknehmen: Rückversicherung und Kontrolle; Vermeidung als Schutzstrategie; überhöhte Ansprüche an die eigene Wirkung auf andere

Erschöpfung und Überlastung

Fördern: Akkuladestand, Bedürfniswahrnehmung, Selbstfürsorge-Rituale, Flexibilisierung der Überlebensregel in ein Lebensmotto

Zurücknehmen: leistungsbezogene Schutzstrategien („Ich muss es allein schaffen“); zusätzliche Übungspensen – hier ist weniger mehr

Traumafolgestörungen

Fördern: Stabilisierung und Ressourcenaufbau, Beschützerfigur, Distanzierungstechniken, Psychoedukation über Schutzstrategien als einst sinnvolle Lösungen

Zurücknehmen: imaginative Arbeit mit dem inneren Kind ohne ausreichende Stabilisierung; unbegleitete Hausaufgaben mit biografischem Bezug

Orientierungshilfe für die Interventionsplanung – keine Behandlungsleitlinie. Sie ersetzt weder Diagnostik noch störungsspezifische Therapieplanung.

DOSIERUNG



Ein Blatt pro Sitzung, dafür gründlich nachbesprochen. Rechnen Sie nach Blättern mit biografischem Bezug mit Nachhall und lassen Sie am Stundenende Zeit für das Wiederauftauchen: Ressource benennen, Beschützer aktivieren, Alltagsanker setzen. Wenn zwischen zwei Sitzungen etwas nachwirkt, ist das kein Fehler, sondern der Anlass für die nächste Stunde.



Das Haus des Selbst: Modell und Durchführung

ANLEITUNG

Die Metapher des Hauses eignet sich sehr gut, um verschiedene Selbstanteile zu visualisieren – ähnlich wie in der Schematherapie und in der Logik von Freuds Instanzenmodell. Sie ist schulenoffen einsetzbar: mit Stuhldialogen, Imaginationen, kognitiver Umstrukturierung und Ressourcenarbeit.

Die Idee: In jedem Menschen gibt es verschiedene Instanzen, die bei psychischen Erkrankungen in Konflikt geraten. Die Arbeit am Modell fördert die Akzeptanz der Anteile und verringert Dissonanzen – und macht damit eine langfristige Stabilisierung des Selbstwerts möglich. Die Gestalt der Anteile ist völlig offen: die klassischen schematherapeutischen Modi – gesunder Erwachsener, inneres Kind, Kritiker – oder individuelle Figuren, etwa ein Löwe im Keller und ein Vampir im ersten Stock. Eigene Bezeichnungen tragen besser als Fachbegriffe.

- 1** Psychoedukation: kurz in das Konzept einführen und die Anteile in das Haus „einziehen“ lassen. Das Bild einer Wohngemeinschaft trägt gut – geschätzte und weniger geschätzte Bewohner:innen, aufeinander angewiesen.
- 2** Annäherung von außen (Imagination): Was für ein Haus ist es? Wie ist die Umgebung, wie die Umrandung (Hecke, Zaun, Garten)? Wie einsehbar ist es (verglast, verschlossen)?
- 3** Erkundung von innen: klassischerweise Erdgeschoss, erster Stock, Keller – oder in der Reihenfolge, die Klient:innen wählen. Alternativ über Stuhlarbeit: eine typische Stresssituation analysieren und die beteiligten Anteile auf verschiedene Stühle setzen.
- 4** Charakterisierung: individueller Name, deutliches Bild (Aussehen, Auftreten, Verhalten) und eine Kurzcharakterisierung, die das Motto in ein bis zwei Sätze packt. Später ergänzen Sie Glaubenssätze, Schutzstrategien, Gefühle, Stärken und Ressourcen.
- 5** Sichtbar halten: das Modell visualisieren (z. B. Flipchart) und in den folgenden Sitzungen hervorholen. Es wird zur gemeinsamen Sprache für das, was in Stresssituationen passiert.

Die Bewohner

Erdgeschoss

Die erwachsenen, gesunden, geschätzten Anteile – klassischerweise zwei: ein erwachsener Anteil, der alle Ressourcen vereint (mitfühlend wie eine gute Freundin, fair und respektvoll, quasi ein idealer Elternteil, der für die Bedürfnisse sorgt und bei Bedarf liebevoll begrenzt), und ein kindlicher Anteil – das Sonnenkind bzw. glückliche Kind – für positive Gefühle und unbeschwertes Erleben. Jede Ressourcenarbeit stärkt das Erdgeschoss.

Beispiele: „Die Selbstwirksame“: „Du bist genug – und du tust genug!“ · „Die Begeisterte“: „Ich fühle den Moment und genieße ihn!“

Erster Stock

Der Kritiker, das schlechte Gewissen, das Über-Ich – fordernd, strafend oder beides. Er repräsentiert die biografisch erworbenen negativen Glaubenssätze, erkennbar an „du solltest“, „du musst“, „du darfst nicht“, und wird in Stresssituationen aktiv, insbesondere wenn die Überlebensregel angesprochen ist.

Beispiele: „Hugo“: „Du genügst nicht!“ · „Streng dich mehr an!“ · „Verdränge deine Gefühle!“

**Keller**

Die ungeliebten Anteile – klassischerweise das innere Kind bzw. Schattenkind: ein Anteil mit verschiedenen Modi oder mehrere eigenständige Anteile; mehr als drei bis vier werden unübersichtlich. Klassisch sind drei, angelehnt an fight, flight und freeze: das ärgerliche/trotzige, das traurige/verletzbares und das hilflose/abhängige Kind. Achten Sie darauf, dass primäre wie sekundäre Gefühle abgebildet sind.

Beispiele: „Der wilde Drache“ (fight): Ärger, Trotz · „Der Igel“ (flight): Angst, Scham · „Der Ja-Sager“ (freeze): Schuld, Hilflosigkeit

Der Beschützer

Er wohnt nicht im Haus, sondern ist häufiger Besucher: eine Außenperspektive mit mitfühlendem, fairem und akzeptierendem Blick. Von seiner Metaposition aus – wie ein sehr guter Freund, Mentor oder Bodyguard – sieht er die Ressourcen ebenso wie die Verletzungen im Haus und kann bei Konflikten vermitteln.

Beispiele: „Gandalf“: „Ich respektiere und schätze dich!“, „Ich passe auf dich auf!“

TIPP

Fällt die Introspektion schwer, beginnen Sie mit dem Beschützer und arbeiten sich aus der Beobachterperspektive zu den Bewohnern vor. Das gilt besonders bei früh belasteten Klient:innen: Die Metaposition ist der sichere Ausgangspunkt – und die Adresse, an die Sie im Zweifel zurückkehren.

HÄUFIGE STOLPERSTEINE

Zu viele Anteile: Mehr als drei bis vier Kellerbewohner machen das Modell unbrauchbar. – Zu früh in den Keller: Ohne stabiles Erdgeschoss und ohne Beschützer wird die Arbeit belastend statt entlastend. – Der Kritiker als Feindbild: Wird er „abgeschafft“, verliert die Person eine Schutzfunktion; Ziel ist ein neuer Deal, nicht der Rauswurf. – Das Modell verschwindet in der Akte: Ohne sichtbare Visualisierung bleibt es Theorie.

ZIEL DER ANTEILEARBEIT

Nicht Anteile loswerden, sondern sie miteinander ins Gespräch bringen: Jeder Bewohner hat einen guten Grund. Der Kompromiss, mit dem alle leben können, stabilisiert den Selbstwert nachhaltiger als jede Umbewertung einzelner Gedanken.

Das Konzept des „Hauses der Seele“ begegnete der Autorin in einem Seminar von Jan Spreemann und wurde von ihr adaptiert (Hausler, 2022). Sonnenkind und Schattenkind nach Stahl (2015); glückliches bzw. verletzbares Kind nach der Schematherapie (vgl. Roediger, 2009).



Der erste Stock: Kritiker, Überlebensregel, Schutzstrategien

ANLEITUNG

Im ersten Stock bleibt die Selbstwertarbeit am häufigsten stecken. Wer versteht, wie Kritiker, Überlebensregel und Schutzstrategien zusammenhängen, kann gezielt intervenieren – statt gegen einen Anteil zu kämpfen, der sich für unentbehrlich hält.

Bedürfnisse, die in der Kindheit nicht selbstverständlich erfüllt wurden – Nähebedürfnisse wie Anerkennung und Zuneigung, Distanzbedürfnisse wie Autonomie und Akzeptanz der Grenzen –, steigen wie knappe Güter im Kurs. Kinder entwickeln Strategien, um sie doch zu bekommen; die Muster laufen später automatisiert ab und verstärken sich über die Jahre. So wie die körperlichen Bedürfnisse das physische Überleben sichern, dienen die psychischen dem mentalen „Überleben“ – daher der Name der Überlebensregel (Sulz, 2012): „Nur wenn ich immer ..., und niemals ..., erhalte ich ... und vermeide“

Der Kritiker sorgt dafür, dass diese Regel eingehalten wird – dafür schickt er seine „Bodyguards“: die seit der Kindheit etablierten Schutzstrategien. Es ist zum Beispiel sicherer, sich selbst zu kritisieren, als zu riskieren, dass andere es tun. Genau darin liegt der therapeutische Hebel: Der Kritiker will vor der Verletzung psychischer Grundbedürfnisse schützen und zentrale Ängste wie Abwertung oder Einsamkeit vermeiden. Je schwieriger die Bedürfniserfüllung früher war, desto härtere Geschütze musste er auffahren.

Wie Sie damit arbeiten

- 1** Funktion würdigen statt bekämpfen: „Wovor möchte dieser Anteil Sie bewahren?“ Ein Kritiker, der sich verstanden fühlt, wird leiser.
- 2** Inhalt und Form trennen: Ist die Bewertung fair und konkret oder gemein und pauschal? Ist die Anforderung realistisch oder überhöht? (AB 08)
- 3** Ebene wählen: kognitiv (Umstrukturierung, Verhaltensexperimente, Kritik-Filter), erlebnisorientiert (Stuhldialog, Beschützer) oder achtsamkeitsbasiert (Diffusion, AB 09). Bei sehr lauten, strafenden Kritikern beginnen Sie mit Distanzierung, nicht mit Diskussion.
- 4** Beweise sammeln: Der Kritiker lässt sich am ehesten durch rationale Argumente und konkrete Belege überzeugen – vereinbaren Sie kleine Verhaltensexperimente und werten Sie sie aus.
- 5** Regel flexibilisieren: Aus dem starren „Nur wenn ich immer ...“ wird ein Lebensmotto – dieselben Bedürfnisse, flexiblere Mittel.

VOM MUSS ZUM MOTTO



Überlebensregel: „Nur wenn ich immer fleißig bin, mich anstrengende und alles richtig mache – und niemals Fehler mache –, erhalte ich Anerkennung und Wichtigkeit und vermeide Abwertung.“ » Lebensmotto: „Ab jetzt möchte ich mich öfter entspannen und mich manchmal auch mit 80 Prozent zufriedengeben – und darauf vertrauen, dass ich auch dann anerkannt und wichtig bin.“

Überlebensregel nach Sulz (2012); Bedürfnis- und Angstlisten angelehnt an Sachse (2013); vgl. Hausler (2022), Arbeitsblätter „Überlebensregel“ und „Lebensmotto“.



Sonnenkind und Schattenkind

ANLEITUNG

Zwei Bilder für zwei Seiten des inneren Erlebens: Das Sonnenkind steht für Leichtigkeit, Freude und Genuss, das Schattenkind für die verletzten, ungeliebten Anteile. Beide gehören dazu – und beide lassen sich ansprechen.

Das Sonnenkind

Das Sonnenkind bzw. glückliche Kind ist eine Metapher für einen geliebten Anteil in uns, der positive Gefühle wie Freude, Vergnügen und Begeisterung repräsentiert und sich spielerisch am Leben erfreut. Wann immer Sie einen Moment genießen, ist es aktiv: beim herzhaften Lachen, beim Quatschmachen, beim Spielen und Herumtollen, mit Kindern oder Tieren, bei gutem Essen, beim Kuscheln, wenn Sie sich etwas gönnen und gut für sich sorgen. Während einer psychischen Erkrankung überwiegen meist die negativen Gefühle – gerade dann lohnt sich der bewusste Kontakt: es im Alltag beobachten (Schritt 1) und den Kontakt gezielt fördern (Schritt 2).

Das Schattenkind

Das Schattenkind – das verletzbare, abhängige, wütende oder impulsive Kind – repräsentiert negative Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Scham, Schuld oder Ärger. Es fühlt sich in bestimmten Situationen hilflos, bedrückt oder wütend und reagiert entsprechend. Wenn Sie sich gestresst fühlen, ist es aktiv. Die klassischen Reaktionen sind Kampf, Flucht und Erstarren:

Kampf	Trotz, Ärger, Wut, Aggression und Überkompensation – „Ich bin besser als alle anderen, deshalb versteht mich keiner“ – mit Mustern wie „Lasst mich in Ruhe, ich brauche niemanden!“
Flucht	Vermeidung von Gefühlen und Ablenkung: Fernsehen, Smartphone, Social Media, Sport, Arbeit.
Erstarren	Unterordnung und Erduldung, Identifikation mit der Überlebensregel und den Selbstwertfressern – „Ich genüge nicht, und deshalb muss ich mich besonders anstrengen“.

ZUM MITNEHMEN



Das Schattenkind meldet sich nicht, um zu quälen, sondern um anzuzeigen, dass ein Bedürfnis unerfüllt ist – manchmal auch, dass ein altes Thema noch Aufarbeitung braucht. Es benötigt Verständnis, Trost, Ermutigung und manchmal eine liebevolle Grenze.

WIE ES WEITERGEHT



Mit beiden Anteilen wird auf dieselbe Weise gearbeitet: erst beobachten und kennenlernen, dann in Kontakt gehen. AB 10 lädt Ihr Sonnenkind für eine Woche ein, AB 11 Ihr Schattenkind. Beginnen Sie mit dem Sonnenkind – wer weiß, was ihn trägt, hält den Blick auf das Schwere leichter aus.

Metaphern nach Stahl (2015); in der Schematherapie entsprechen ihnen das glückliche und das verletzbare Kind.



Fragebogen Selbstwert-Facetten

ANLEITUNG

Der Selbstwert besteht aus der Akzeptanz der eigenen Person, dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, sozialen Kompetenzen sowie Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl. Bewerten Sie jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = beschreibt mich überhaupt nicht, 10 = beschreibt mich sehr gut) – und zwar zweimal: einmal für Ihr Privatleben, einmal für den Beruf.



SO KÖNNTE EINE EINSCHÄTZUNG AUSSEHEN

„Ich bin gut, so wie ich bin“ – privat 7, beruflich 4. Zu Hause dürfen Fehler passieren, im Beruf gilt ein Maßstab, den man niemandem sonst zumuten würde. Genau diese Differenz ist die interessante Information.

„Ich bin gut, so wie ich bin, und akzeptiere mich mit meinen Stärken und Schwächen.“

„Ich weiß, was ich kann, glaube an mich und vertraue in meine Fähigkeiten.“

„Ich fühle mich zugehörig und mit anderen Menschen verbunden.“

„Ich kann Beziehungen eingehen, aufrechterhalten und mich bei Bedarf abgrenzen.“

„Ich gehe auch in schwierigen Situationen verständnisvoll und freundlich mit mir um.“

„Ich bin fürsorglich und kümmere mich gut um mich selbst.“

- Höchster Wert: eine Ressource – was tun Sie dort bereits gut, und was ließe sich übertragen?
- Niedrigster Wert: Diese Facette bekommt in den nächsten Wochen Ihre Aufmerksamkeit.

Diese Facette möchte ich zuerst stärken – und das ist mein erster kleiner Schritt:

Notieren Sie das heutige Datum neben Ihren Zahlen und wiederholen Sie die Einschätzung nach sechs bis acht Wochen: Veränderungen im Selbstwert geschehen leise – ein Vergleich macht sie sichtbar.



Facettenmodell angelehnt an Potreck-Rose und Jacob (2016).



Schokoladenseite und Selbststärkung

ANLEITUNG

Oft sind wir uns unserer Stärken, Talente und Ressourcen viel zu wenig bewusst. Dieses Wissen stärkt jedoch das Selbstbewusstsein und hilft, in herausfordernden Situationen darauf zurückzugreifen. Teil A sammelt, was da ist – Teil B dreht den Blick um: Wie viel davon wenden Sie auf sich selbst an?

Teil A · Meine Schokoladenseite

Finden Sie aus dem Bauch heraus Formulierungen zu den drei Satzanfängen. Denken Sie nicht lange nach, sammeln Sie einfach. Ergänzend können Sie eine kleine Umfrage in Ihrem Freundes-, Familien- oder Bekanntenkreis machen.

BEISPIEL



Ich bin ... neugierig, verlässlich, humorvoll und geduldig. Ich kann ... gut zuhören, Brot backen, lange Strecken Rad fahren und andere zum Lachen bringen. Ich habe ... eine Freundin seit Schulzeiten, einen Balkon voller Kräuter und einen Hund, der sich jeden Morgen über mich freut.

Ich bin ...

Ich kann ...

Ich habe ...

Teil B · Stärken sich selbst gegenüber

Charakterstärken lassen sich nicht nur anderen gegenüber zeigen, sondern auch sich selbst. Ein klassisches Beispiel ist Freundlichkeit: Vielen fällt es leicht, für andere da zu sein – und schwer, sich selbst genauso freundschaftlich zu begegnen. Für den Selbstwert ist genau das zentral. Schätzen Sie ein, wie häufig Sie jede Stärke sich selbst gegenüber anwenden (1 = sehr selten, 10 = sehr häufig), und notieren Sie Beispiele für beide Richtungen.

(SELBST-)STÄRKE	WORUM ES GEHT	BEI ANDEREN	BEI MIR (1-10)
-----------------	---------------	-------------	----------------



(Selbst-)Mitgefühl	Freundlichkeit, Mitgefühl, Fürsorge und Achtsamkeit – sich selbst gegenüber		
(Selbst-)Fairness	fair mit sich umgehen, realistische Ansprüche stellen, Fehler normalisieren		
(Selbst-)Tapferkeit	sich dem stellen, was in einem vorgeht: innere Konflikte, Schwächen, unangenehme Gefühle		
(Selbst-)Vergebung	sich selbst verzeihen, nicht nachtragend sein, das Beste aus der Situation machen		
(Selbst-)Führung	sich anleiten und strukturieren, Aktivitäten organisieren, sich selbst loben		
(Selbst-)Ehrlichkeit	ehrlich und authentisch mit sich sein: Stärken würdigen, Fehler zugeben		
(Selbst-)Weisheit	weise für sich entscheiden – so, dass es einem langfristig guttut		

Ergänzen Sie gerne weitere Stärken, etwa (Selbst-)Begeisterung oder (Selbst-)Optimismus.

Denken Sie an eine Situation, in der etwas schiefgelaufen ist: Waren Sie da freundlich und fair zu sich? Welche Stärke wäre hilfreich gewesen – und was hätte sie an Ihrem Denken, Fühlen und Handeln verändert?

Diese eine Selbst-Stärke möchte ich in den nächsten Wochen bewusst öfter einsetzen – und zwar so:

**TIPP**

Stellen Sie sich vor, das Missgeschick wäre einer guten Freundin passiert: Wie würden Sie ihr begegnen? Übertragen Sie diese Haltung auf sich selbst – Wort für Wort, Handlung für Handlung.



Selbstwertfutter, Selbstwertfresser und Wertkarten

ANLEITUNG

Im Lauf des Lebens entwickeln wir alle Überzeugungen über uns selbst: Manche nähren den Selbstwert (Selbstwertfutter), andere knabbern an ihm (Selbstwertfresser). Markieren Sie, womit sich ein Teil in Ihnen identifizieren kann, und filtern Sie am Ende die jeweils drei wichtigsten heraus.

Selbstwertfutter

Zu absolut? Ergänzen Sie ein „genug“: „Ich bin interessant genug!“ Eigene Formulierungen sind ausdrücklich erwünscht.

- ✓ Ich bin gut genug!
- ✓ Ich tue genug!
- ✓ Ich genüge!
- ✓ Ich habe genug!
- ✓ Ich bin wertvoll!
- ✓ Ich bin liebenswert!
- ✓ Ich bin gewollt!
- ✓ Ich bin willkommen!
- ✓ Ich bin wichtig!
- ✓ Ich bin interessant!
- ✓ Ich bin schön!
- ✓ Ich bin groß!
- ✓ Ich kann einiges!
- ✓ Ich mache vieles richtig!
- ✓ Ich schaffe einiges!
- ✓ Ich bin klug!
- ✓ Ich bin richtig!
- ✓ Ich darf fühlen!
- ✓ Ich bin erfolgreich!

Selbstwertfresser

- ✓ Ich bin nicht gut genug!
- ✓ Ich genüge nicht!
- ✓ Ich bin nichts wert!
- ✓ Ich bin nicht liebenswert!
- ✓ Ich bin nicht gewollt!
- ✓ Ich bin nicht willkommen!
- ✓ Ich bin nicht wichtig!
- ✓ Ich bin uninteressant!



- ✓ Ich bin schlecht!
- ✓ Ich bin nicht schön!
- ✓ Ich bin klein!
- ✓ Ich kann nichts!
- ✓ Ich mache immer alles falsch!
- ✓ Ich schaffe nichts!
- ✓ Ich bin dumm!
- ✓ Ich bin falsch!
- ✓ Ich bin schuld!
- ✓ Ich darf nicht fühlen!
- ✓ Ich komme zu kurz!
- ✓ Ich bin ein:e Versager:in!
- ✓ Ich bin toxisch!
- ✓ Ich falle zur Last!
- ✓ Ich kann mich auf niemanden verlassen!

Meine drei wichtigsten nährenden Überzeugungen - und meine drei stärksten Selbstwertfresser:

Wertkarten: die neuen Sätze sichtbar halten

Positive Überzeugungen wirken nur, wenn sie präsent bleiben. Schreiben Sie ein bis drei Futter-Sätze auf bunte Karten und verteilen Sie sie dort, wo Sie oft vorbeikommen.



WENN DER ALTE SATZ LAUTER IST

Notieren Sie den alten Glaubenssatz (z. B. „Ich genüge nicht“) auf die Rückseite der Karte und sammeln Sie außen herum wie in einer Mindmap Ihre Gegenargumente (z. B. „Schulabschluss“, „Top-Stärken: Kreativität und Humor“). Taucht die alte Überzeugung auf, drehen Sie die Karte um – und wenn es sich wieder stimmig anfühlt, zurück auf die positive Seite.

Meine Sätze für die Karten - und meine Gegenargumente für die Rückseite:



MERKSATZ



Was sich wahr anfühlt, ist deshalb nicht wahr: Überzeugungen sind erlernt – und was erlernt ist, lässt sich verändern.



Überlebensregel und Schutzstrategien

FÜR DIE ANLEITUNG

Gemeinsam in der Sitzung erarbeiten, nicht unbesprochen mitgeben – dieses Blatt berührt biografisches Material. Erst breit sammeln, dann die zwei bis drei zentralen Aspekte je Abschnitt markieren.

Bedürfnisse, die in der Kindheit nicht selbstverständlich erfüllt waren, werden besonders wichtig – und wir entwickeln Strategien, um sie doch zu bekommen.

Nähebedürfnisse	Anerkennung, Wertschätzung, Wichtigkeit, Zuneigung, Liebe, Willkommensein, Verständnis, Verlässlichkeit, Unterstützung, Sicherheit, Geborgenheit ...
Distanzbedürfnisse	Autonomie, Selbstbestimmung, Akzeptanz der Grenzen, Förderung, Intimität, Orientierung ...
Typische Ängste	Abwertung, Ablehnung, Ausgrenzung, Einsamkeit, Unwichtigkeit, Unverständnis, Unsicherheit, Ausgeliefertsein, Abhängigkeit ...

Meine wichtigsten Bedürfnisse - und die Ängste, die dazugehören:

Meine Überlebensregel

Denken Sie an typische Alltagssituationen: Was tun Sie häufig oder immer, was selten oder niemals – und wozu? Immer- und Niemals-Strategien sind meist Gegenstücke, ebenso die Bedürfnisse und die Ängste.

Nur wenn ich (mich) immer ...

... und niemals ...

... erhalte ich ... und vermeide ...



BEISPIEL

„Nur wenn ich immer die Erwartungen anderer erfülle – und niemals jemanden enttäusche –, bewahre ich mir Verständnis und vermeide Einsamkeit.“



Meine Schutzstrategien

Klingt Ihnen ein Satz zu hart, ersetzen Sie „muss“ durch „sollte“.

- ✓ Ich muss perfekt sein!
- ✓ Ich muss mein Bestes geben!
- ✓ Ich muss die oder der Beste sein!
- ✓ Ich muss mich anstrengen!
- ✓ Ich muss alles richtig machen!
- ✓ Ich muss Erwartungen erfüllen!
- ✓ Ich darf keine Fehler machen!
- ✓ Ich muss mich anpassen!
- ✓ Ich muss meine Bedürfnisse hintanstellen!
- ✓ Ich muss es allen recht machen!
- ✓ Ich muss immer gut drauf sein!
- ✓ Ich darf mich nicht wehren!
- ✓ Ich muss es allein schaffen!
- ✓ Ich muss stark sein!
- ✓ Ich darf keine Schwäche zeigen!
- ✓ Ich darf keine Gefühle zeigen!
- ✓ Ich darf mich nicht lösen!
- ✓ Ich darf nicht unabhängig sein!
- ✓ Ich darf nicht auffallen!
- ✓ Ich muss mich hinterfragen!

Meine drei zentralen Schutzstrategien - und was sie mich kosten:



VOM MUSS ZUM MOTTO

Die Überlebensregel ist starr, das Lebensmotto flexibel – dieselben Bedürfnisse mit mehr Spielraum: „Ab jetzt möchte ich auch einmal Nein sagen.“

Mein Lebensmotto - wohin möchte ich mich entwickeln?

Überlebensregel nach Sulz (2012); Bedürfnis- und Angstlisten angelehnt an Sachse (2013).



Das Haus des Selbst

FÜR DIE ANLEITUNG

Erarbeiten Sie das Modell gemeinsam – imaginativ, im Gespräch oder über Stuhlarbeit – und visualisieren Sie es (Flipchart, großes Blatt). Lassen Sie Klient:innen selbst schreiben und individuelle Namen wählen; halten Sie das Modell in den folgenden Sitzungen sichtbar. Bei erschwerter Introspektion beginnen Sie mit dem Beschützer (AB 06).



KENNEN SIE DAS?

Abends auf der Couch sagt eine vernünftige Stimme: „Los, geh noch eine Runde laufen, die frische Luft täte dir gut!“ Eine erschöpfte Stimme reagiert wenig begeistert: „Hier ist es so gemütlich, ich würde lieber einen Film schauen.“ Und eine kritische Stimme wird ärgerlich: „Du kannst doch nicht schon wieder faul auf der Couch sitzen!“

Wir alle haben verschiedene Anteile in uns, mit unterschiedlichen Standpunkten, Überzeugungen, Ressourcen und Strategien. Manchmal widersprechen sie sich, und die dahinterliegenden Bedürfnisse geraten in Konflikt. Klassischerweise reagieren wir mit fight (sich wehren), flight (vermeiden) oder freeze (sich unterordnen) – das funktioniert gut, solange wir flexibel wählen können. Läuft dagegen immer dasselbe automatische Programm ab, büßen wir an Zufriedenheit ein. Ziel ist ein Kompromiss, mit dem alle Anteile leben können: „Wie wäre es, wenn du jetzt eine halbe Stunde spazieren gehst und danach deine Serie schaust?“

- 1** Von außen: Nähern Sie sich Ihrem Haus des Selbst und beschreiben Sie es in allen Details. Was für ein Haus ist es, wie ist die Umgebung, wie ist es umrandet, wie einsehbar?
- 2** Erdgeschoss: die erwachsenen, gesunden Anteile – ein erwachsener Anteil, der alle Ressourcen vereint, mitfühlend und fair wie eine gute Freundin, und ein kindlicher Anteil, das Sonnenkind, das für positive Gefühle steht.
- 3** Erster Stock: der Kritiker bzw. das schlechte Gewissen – fordernd, strafend oder beides, erkennbar an „du solltest“, „du musst“, „du darfst nicht“. Welche negativen Glaubenssätze und Schutzstrategien sind typisch für Sie?
- 4** Keller: die ungeliebten Anteile, klassischerweise das Schattenkind – oft in drei Ausprägungen entlang von fight, flight und freeze: das ärgerliche/trotzige, das traurige/verletzbare und das hilflose/abhängige Kind.
- 5** Beschützer: Er wohnt nicht im Haus, sondern besucht es. Von seiner Metaposition aus sieht er Ressourcen wie Verletzungen – und kann bei Konflikten vermitteln.



ANTEIL · NAME	WO IM HAUS?	MOTTO UND GLAUBENSSÄTZE	GEFÜHLE · STRATEGIEN
„Hugo“, der Kritiker	Erster Stock	„Du genügst nicht!“ – „Streng dich mehr an, sonst fällt es auf!“	Ärger, Anspannung · antreiben, kontrollieren, alles doppelt prüfen

Wie sieht mein Haus von außen aus – und was sagt das über meinen Umgang mit anderen?

Welcher Anteil meldet sich in Stresssituationen zuerst – und welcher kommt gar nicht zu Wort?

Ein aktueller innerer Konflikt – und ein Kompromiss, mit dem alle Anteile leben können:

Haus des Selbst: adaptiert nach einem Seminarkonzept von Jan Spreemann (Hausler, 2022); Anteilemodell angelehnt an die Schematherapie (Roediger, 2009).



Der Beschützer und Coach

ANLEITUNG

Der Beschützer blickt aus einer Außenperspektive mitfühlend, fair und akzeptierend auf Sie – wie ein sehr guter Freund, ein Mentor oder ein Bodyguard. Er sieht Ihre Ressourcen ebenso wie Ihre Verletzungen, schützt mit seinem weisen Rat den Selbstwert und verteidigt Sie gegenüber kritischen Stimmen.

Reales Vorbild

Ein Mensch, der Ihnen Sicherheit gegeben hat oder gibt – die Volksschullehrerin, die Großmutter, eine Persönlichkeit wie Gandhi.

Fiktive Figur

Eine Gestalt aus Buch oder Film, die für Schutz und Weisheit steht – Gandalf, Batman, Dumbledore.

Krafttier

Ein Tier, dessen Kraft Sie beruhigt – ein Bär, ein Drache, ein Hund.

- 1 Schließen Sie die Augen und denken Sie an eine Situation zurück, die Sie sehr gestresst hat.
- 2 Stellen Sie sich vor, Sie hätten dort einen Beschützer an Ihrer Seite gehabt. Mit wem hätten Sie sich sicherer gefühlt? Welches Bild taucht auf, welchen Namen geben Sie ihm?
- 3 Lassen Sie das Bild deutlich werden: Aussehen, Stimme, Verhalten – und welchen weisen Rat er geben würde.

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN



„Mein Beschützer ist ein alter Bergführer mit ruhiger Stimme, er heißt Anton. Er sagt nicht viel, aber wenn, dann so: ‚Du gehst zu schnell für dieses Gelände. Setz dich hin, trink einen Schluck. Der Gipfel läuft nicht davon.‘ Wenn im Büro alle gleichzeitig etwas wollen, stelle ich mir vor, wie er in der Tür steht.“

So heißt mein Beschützer, so sieht er aus, so klingt seine Stimme:

Welchen Rat würde er mir in meiner derzeit schwierigsten Situation geben?

In welcher konkreten Situation der nächsten Woche hole ich ihn an meine Seite?

Sie dürfen mehrere Beschützer wählen – etwa einen weisen Ratgeber und einen kräftigen Verteidiger. Falls Ihnen kein Bild einfällt: Wer hat Ihnen schon einmal das Gefühl gegeben, in Ordnung zu sein?



Selbstmitgefühlsbrief

FÜR DIE ANLEITUNG

Der Brief wirkt über die Reihenfolge. Lassen Sie Schritt 2 – das achtsame Wahrnehmen – nicht überspringen: Wer sofort tröstet, produziert Beruhigungsfloskeln ohne Tiefe. Bleiben Sie so lange beim Erleben, bis Klient:innen ihre eigene Reaktion nachvollziehen können. Prüfen Sie den fertigen Brief auf drei Dinge: Ist das Erleben konkret benannt (nicht „so schlimm ist es doch nicht“)? Wird normalisiert, ohne zu relativieren? Ist die Wärme spezifisch, mit Belegen aus dem Leben dieser Person? Häufige Fallstricke sind Ratschläge, Selbstkritik in Warte und eine distanzierte Er-/Sie-Perspektive. Der eigentliche Wirkschritt ist das Empfangen – lassen Sie den Brief in der Folgesitzung laut lesen.

Selbstmitgefühl lässt sich trainieren. Das lohnt sich: Es fördert einen stabilen Selbstwert, schafft ein Bewusstsein für die eigenen Stärken und ermöglicht eine Versöhnung mit den eigenen Schwächen. Bei dieser Übung schreiben Sie sich selbst einen Brief – aus der Sicht eines guten Freundes bzw. einer guten Freundin.

Schritt 1 · Thema

Variante A: eine konkrete Situation, in der Sie Stress erleben, weil Ihnen ein Fehler unterlaufen ist. Variante B: eine Eigenschaft, Angewohnheit oder ein äußerliches Merkmal, das Sie häufig an sich kritisieren – wo meldet sich Ihr innerer Kritiker mit „Das ist nicht gut genug“?

Schritt 2 · Wahrnehmen

Versetzen Sie sich in die Situation bzw. rufen Sie die Kritikerstimme in Erinnerung und erspüren Sie die damit verbundenen Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen – ohne zu bewerten, so lange, bis Sie Ihre eigene Reaktion nachvollziehen können. Richten Sie dann, ohne etwas verändern zu wollen, Mitgefühl auf sich: Niemand ist perfekt, und es ist menschlich, vom Ideal abzuweichen.

Schritt 3 · Schreiben

Versetzen Sie sich in einen wertschätzenden, mitfühlenden Freund. Er weiß, wie komplex das Leben ist: Gene, Biografie, Familie und Lebensumstände haben Sie geformt – vieles davon lag nie in Ihrer Hand. Schreiben Sie aus dieser Perspektive.

Die drei Zutaten des Briefs

Achtsamkeit und Verständnis „Ich verstehe, dass du gerade gestresst, traurig oder wütend bist.“

Verbundenheit

„Viele Menschen würden in deiner Lage ähnlich reagieren. Es ist ganz normal, dass dich das mitnimmt.“

Freundlichkeit, Wärme und Wertschätzung

„Fürsorge: Fehler sind menschlich, niemand besteht nur aus Stärken, negative Gefühle sind Botschafter der Bedürfnisse dahinter. Wenn Sie mögen, geben Sie am Ende Anreize für eine Veränderung.“



AUSZUG AUS EINEM SELBSTMITGEFÜHLSBRIEF

„Liebe Anna, ich habe gesehen, wie sehr dich die Sache mit der Präsentation beschäftigt. Du gehst seit Tagen jeden Satz noch einmal durch und findest überall etwas, das du hättest besser machen können. Ich verstehe, dass dich das traurig macht – dir war der Termin wichtig. Weißt du, dass fast allen im Team schon einmal der Faden gerissen ist? Du bist damit wirklich nicht allein. Und du bist so viel mehr als diese zwanzig Minuten: die Person, die nachfragt, wenn es jemandem schlecht geht, die drei Wochen an dieser Auswertung gearbeitet hat und die sich traut, vor Menschen zu sprechen, obwohl sie Herzklopfen dabei hat. Sei heute Abend gut zu dir.“



Welche Situation oder Eigenschaft könnte gerade eine Portion Akzeptanz und Mitgefühl gut gebrauchen?

Welche Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen werden bei diesem Thema ausgelöst?

Stichworte für meinen Brief – welche Worte vermitteln Verständnis, Verbundenheit und Wärme? (Den Brief selbst schreiben Sie auf ein eigenes Blatt.)



SCHRITT 4 · WIRKUNG SPÜREN

Legen Sie den fertigen Brief mindestens einen Tag beiseite. Holen Sie ihn dann in einem Moment hervor, in dem Sie Zuspruch brauchen könnten, und lesen Sie ihn Wort für Wort. Lassen Sie sich ganz darauf ein und spüren Sie nach, während Sie die Zeilen verinnerlichen.

Nach dem Lesen: Was verändert sich, wenn ich diese Worte an mich heranlasse?

Übung und Konzept nach Kristin Neff (2012): Verbundenheit, Akzeptanz und Liebe sind menschliche Geburtsrechte – um sie beanspruchen zu können, braucht es einen tiefen Blick in uns selbst.



Dem Kritiker auf die Schliche kommen

ANLEITUNG

Wir alle haben einen inneren Kritiker, und grundsätzlich ist das wichtig: Dieses in Kindheit und Jugend geprägte „Über-Ich“ treibt uns an und gibt Orientierung. Häufig ist es aber weder fair noch hilfreich, sondern stellt übertriebene Ansprüche.

- 1 Beobachten Sie einige Tage lang Ihren inneren Kritiker: Wenn Sie sich schlecht fühlen – welcher Gedanke ging voraus? Notieren Sie die wiederkehrenden Sätze.
- 2 Betrachten Sie die Aussage mit den Augen eines liebevollen Freundes oder Ihres Beschützers (AB 06): Ist die Bewertung fair und konkret („Dafür hast du dich zu wenig vorbereitet“) oder gemein und pauschal („Du bist ein Versager“)?
- 3 Suchen Sie die Absicht dahinter: Der Kritiker will verhindern, dass Grundbedürfnisse verletzt werden, und Ängste wie Abwertung oder Einsamkeit vermeiden. Je schwieriger die Bedürfniserfüllung früher war, desto härter musste er auffahren.
- 4 Schließen Sie einen Deal: Seine Hintergründe sind nachvollziehbar – künftig möchten Sie aber freundlicher mit sich umgehen. Vereinbaren Sie ein Experiment; der Kritiker lässt sich am ehesten durch konkrete Beweise überzeugen.

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN



Ihr Kritiker sagt: „Wenn du absagst, bist du unten durch.“ Der faire Blick zeigt: pauschal und übertrieben; dahinter steckt die Angst, nicht mehr gemocht zu werden. Ihr Experiment: „Auch wenn ich die Verabredung absage, mag meine Freundin mich weiterhin.“ Sie sagen ab – und notieren, was geschieht.

Diese Sätze höre ich von meinem inneren Kritiker am häufigsten:

Wovor möchte er mich beschützen? Welches Bedürfnis und welche Angst stecken dahinter?

Mein Deal und mein Experiment für diese Woche – und das ist tatsächlich passiert:

MERKSATZ



Der Kritiker ist kein Feind, sondern ein übereifriger Mitarbeiter, der zu laut geworden ist. Verhandelt wird mit ihm, nicht gegen ihn.



Harry-Potter-Technik und Kritik-Filter

ANLEITUNG

Zwei Werkzeuge für den Umgang mit Kritik: Die Harry-Potter-Technik schafft Abstand zur kritischen Stimme im Inneren, der Kritik-Filter sortiert die Rückmeldungen von außen.

Teil A · Die Harry-Potter-Technik

Diese Diffusionstechnik ist ein wirksames Mittel gegen einen besonders lauten inneren Kritiker – und sie darf ausdrücklich Spaß machen. Ihren Namen verdankt sie einer Szene aus dem dritten Band der bekannten Romanreihe: Dort stellen sich die Schüler ihren Ängsten, indem sie ihnen etwas Lächerliches verpassen – der Spinne werden Rollschuhe an die Beine gezaubert, dem gefürchteten Lehrer ein Spitzenkleid angezogen. Damit verändert sich die Sichtweise, und es wird Raum frei für positive Gefühle.

WICHTIG



Hier wird nicht der Inhalt der Gedanken verändert, sondern deren Bewertung und der achtsame Umgang damit. Sie diskutieren also nicht, ob der Satz stimmt – Sie ändern Ihr Verhältnis zu ihm.

- Die Stimmlage verzerren: piepsig wie eine Comicfigur, krächzend wie ein Papagei, gackernd wie ein Huhn – oder leiernd wie eine Schallplatte.
- Den Satz in einem Dialekt sprechen – sächsisch, bayerisch, tirolerisch, wienerisch.
- Den Gedanken zu einer Kindermelodie singen, etwa zu „Alle meine Entchen“.
- Die Vokale austauschen: aus „Du genügst nicht“ wird „Do gonogst nocht“ oder „Dä gänägst nächt“.
- Die Lautstärke regeln, als hätten Sie einen Drehknopf am Radio – leiser drehen oder pausieren.
- Der Stimme einen Namen geben und humorvoll antworten: „Ach Hugo, du schon wieder mit deiner alten Leier. Geh eine Runde um den Block und lass mich lesen.“
- Sich vorstellen, der Kritiker wäre ein Patient und Sie die Psychologin: „Das sieht mir nach einem schweren Fall von Katastrophendenken aus.“
- Die Gedanken vorbeiziehen lassen – auf einer Wolke, als Blatt im Fluss, als Paket auf einem Schnellzug.
- Eine Hitliste der häufigsten Gedanken führen und sie moderieren: „Trommelwirbel – da haben wir wieder unsere Nummer eins!“
- Sich vorstellen, der Kritiker spreche durch einen Seifenblasenring: Statt Sätzen kommen Blasen heraus, die zerplatzen.

Diese Kritiker-Sätze nehme ich mir vor – und diese Varianten probiere ich aus:



Was hat sich bewährt? Was verändert sich in meinem Gefühl, wenn ich die Technik anwende?

Humor ist hier kein Kleinreden: Es geht nicht darum, ernste Themen lächerlich zu machen, sondern darum, den Abstand zu einem automatischen Gedanken zu vergrößern. Fühlt sich eine Variante respektlos an, wählen Sie eine andere.

Teil B · Der Kritik-Filter

Kritik kann wertvoll sein: Konstruktiv formuliert hilft sie, sich weiterzuentwickeln und aus Fehlern zu lernen. Ist sie unbegründet, übertrieben oder zerstörerisch, verletzt sie, bedroht den Selbstwert und drückt die Stimmung. Halten Sie deshalb inne, wenn Sie sich kritisiert fühlen – von anderen oder von Ihrem inneren Kritiker –, gehen Sie innerlich einen Schritt zur Seite und legen Sie den Filter über die Aussage.

Durchlassen Hilfreiches, konkretes und unterstützendes Feedback, das Weiterentwicklung ermöglicht: Lassen Sie es passieren und setzen Sie die Anregungen um.

Zurückgeben Zerstörerische, gemeine oder übertriebene Kritik, die Sie als Person infrage stellt: Schicken Sie sie zum Absender zurück – mit einem klaren „Nein danke“.

ZWEI RÜCKMELDUNGEN, ZWEI ENTSCHEIDUNGEN



„So wie du das Protokoll gegliedert hast, finde ich die Beschlüsse nicht wieder – magst du sie oben zusammenfassen?“ Konkret, zeigt einen Weg: Filter offen. – „Du bist einfach unorganisiert.“ Stellt Sie als Person infrage: Filter zu. Hat die Kritik schon wehgetan, argumentieren Sie aus einer freundlichen, fairen Haltung dagegen – Ihr Beschützer aus AB 06 ist dabei ein guter Beistand.

Eine Kritik, die mich zuletzt beschäftigt hat - was daran ist hilfreich, was gebe ich zurück?

Mit diesen Worten gebe ich destruktive Kritik künftig zurück:



Hallo Sonnenkind – eine Woche in Kontakt

ANLEITUNG

Das Sonnenkind unterstützt Sie dabei, Ihre Quellen für Glück und Zufriedenheit kennenzulernen, sich in Selbstfürsorge und Selbstwertschätzung zu üben und Ihre Resilienz zu trainieren. Schritt 1: entdecken, wo es sich zeigt. Schritt 2: eine Woche lang bewusst in Kontakt bleiben.

Schritt 1 · Wo entdecke ich mein Sonnenkind?

- ✓ beim herzhaften Lachen
- ✓ beim Quatschmachen
- ✓ beim Spielen aller Art
- ✓ beim Herumtollen
- ✓ zusammen mit Kindern
- ✓ zusammen mit Tieren
- ✓ bei leckerem Essen oder Trinken
- ✓ beim Kuscheln
- ✓ beim Genießen aller Art
- ✓ wenn ich mir etwas gönne
- ✓ wenn ich mich gut um mich kümmere
- ✓ wenn ich mir ein Bedürfnis erfülle

Meine persönlichen Beispiele dazu (z. B. sich etwas gönnen: Massage, essen gehen, Lieblingsmusik):

Welche dieser Aktivitäten möchte ich öfter erleben – und wann konkret?

Schritt 2 · Eine Woche in Kontakt bleiben

- Morgens: „Was kann ich dir heute Gutes tun?“ oder „Worauf hast du heute Lust?“
- Abends: „Was hat dir heute Spaß gemacht?“ oder „Wo konntest du genießen, entspannen oder unbeschwert sein?“
- Zwischendurch: „Wie geht es dir gerade?“, „Was wäre jetzt gut?“, „Brauchst du etwas?“
- Und versichern Sie ihm regelmäßig: „Du bist mir wichtig!“, „Du darfst es dir gut gehen lassen“, „Du bist wertvoll“.



TAG	MORGENS: WORAUF HABE ICH LUST?	ABENDS: WO KONNTE ICH GENIESSEN?
<i>Beispiel</i>	<i>auf den langen Weg durch den Park statt der Abkürzung</i>	<i>beim ersten Schluck Kaffee auf dem Balkon, in der Sonne</i>

Was hat mir in dieser Woche gutgetan, und was möchte ich beibehalten?

Wie wird es mir gelingen, mir regelmäßig Zeit dafür zu nehmen? Was hilft dabei?

Mein fixer Termin mit dem Sonnenkind in der kommenden Woche – wann, wo, womit?

Wenn sich dieser innere Dialog anfangs fremd anfühlt: Das ist normal und geht vorbei. Sie können die Fragen auch nüchtern stellen – entscheidend ist nicht die Formulierung, sondern dass Sie fragen und die Antwort ernst nehmen.

Metapher des Sonnenkindes nach Stahl (2015).



Hallo Schattenkind – eine Woche in Kontakt

FÜR DIE ANLEITUNG

Dieses Blatt setzt ausreichende Stabilisierung und eine tragfähige therapeutische Beziehung voraus. Erarbeiten Sie Schritt 1 in der Sitzung, etablieren Sie zuvor die Beschützerfigur (AB 06) und vereinbaren Sie, was zu tun ist, wenn es zu viel wird. Bei Traumafolgestörungen, dissoziativen Reaktionen oder akuter Krise wird die Wochenübung zurückgestellt.

Das Schattenkind zeigt Ihnen an, wenn etwas nicht rund läuft und ein oder mehrere Bedürfnisse nicht ausreichend erfüllt sind. Es hilft Ihnen herauszufinden, was Sie brauchen – und dafür zu sorgen, dass es Ihnen wieder gut geht. Manchmal meldet es sich auch aufgrund alter, noch nicht verarbeiteter Erfahrungen und zeigt damit an, dass dieses Thema noch Aufarbeitung braucht.

Schritt 1 · Wo zeigt sich mein Schattenkind?

- ✓ in Überreaktionen, wenn ich „allergisch“ auf jemanden oder etwas reagiere
- ✓ beim Weinen, Jammern, Niedergeschlagensein
- ✓ wenn ich wütend, ärgerlich, aufbrausend oder frustriert bin
- ✓ wenn ich ängstlich oder besorgt bin
- ✓ wenn ich mich beschämt fühle oder ein schlechtes Gewissen habe
- ✓ wenn ich ungerecht behandelt werde oder Grenzen überschritten werden
- ✓ wenn ich nicht anerkannt, verstanden oder unterstützt werde
- ✓ wenn ich bevormundet oder eingeschränkt werde
- ✓ wenn ich abgewertet oder kritisiert werde
- ✓ wenn ich ausgegrenzt oder verlassen werde und mich einsam fühle
- ✓ nach Misserfolgen

Meine persönlichen Beispiele – und die Bedürfnisse, die dahinterstehen:

Schritt 2 · Eine Woche in Kontakt bleiben

Nehmen Sie sich für den Erstkontakt ausreichend Zeit – mindestens eine halbe Stunde mit Luft nach hinten – und machen Sie es sich gemütlich. Gehen Sie dann in einen inneren Kontakt mit Ihrem Schattenkind:

- Kontakt herstellen: „Wie geht es dir? Wie fühlst du dich?“
- Rückblick und Angebot: „Du bist mir wichtig. Ich möchte künftig so gut ich kann für dich da sein – mit Verständnis, Mitgefühl und Fürsorge.“
- Verbindliche Absprache: „Ich werde dich diese Woche regelmäßig fragen, wie es dir geht – zum Beispiel immer beim Zähneputzen. Bitte sag mir, wenn du etwas brauchst.“



TAG	WAS ZEIGTE MEIN SCHATTENKIND?	WAS BRAUCHTE ES? WAS TAT ICH?
Beispiel	Ärger nach der Besprechung, in der ich übergangen wurde	Wichtigkeit · abends Spaziergang, Gespräch mit einer Freundin

Was hat sich in dieser Woche verändert - und was möchte ich künftig anders machen?

Wie gelingt es mir, regelmäßig Zeit für mein Schattenkind zu nehmen? Was hilft dabei?

**WENN ES ZU VIEL WIRD**

Tauchen sehr belastende Erinnerungen oder Gefühle auf, brechen Sie die Übung ab, holen Sie sich innerlich Ihren Beschützer an die Seite und orientieren Sie sich im Hier und Jetzt – Füße am Boden, Blick durch den Raum, kaltes Wasser über die Hände. Besprechen Sie das Erlebte in der nächsten Sitzung: Die Arbeit mit belastenden Kindheitsanteilen gehört in therapeutische Begleitung.

Metapher des Schattenkindes nach Stahl (2015).



Akkuladestand

ANLEITUNG

Mit Ihrer Energie ist es ähnlich wie mit dem Akku Ihres Smartphones. Erfüllen Sie Ihre psychischen und körperlichen Bedürfnisse gut und halten Sie die Balance aus Anforderung und Erholung, steht genug Energie zur Verfügung. Übergehen Sie Ihr Bedürfnis nach Entspannung, geraten Sie mit der Zeit in einen kritischen Bereich.

Gut geladen

Anforderung und Erholung sind im Gleichgewicht. Sie fühlen sich wohl, sind aufnahmefähig und haben Reserven für Unerwartetes.

Energiesparmodus

Sie funktionieren noch, fühlen sich aber erschöpft und weniger leistungsfähig. Vieles kostet mehr Kraft als sonst.

Leer

Der Akku ist aufgebraucht: Man bricht zusammen, fühlt sich krank und weder liebes- noch arbeitsfähig. So weit sollte es gar nicht kommen.



DER TRICK MIT DER KOPPLUNG

Verbinden Sie die neue Gewohnheit mit einer bestehenden: Jedes Mal, wenn Sie auf Ihr Smartphone schauen, Ihre E-Mails checken oder etwas trinken, prüfen Sie kurz Ihren Ladestand: „Wie geht es dir gerade? Brauchst du etwas – eine Pause, etwas zu trinken? Was würde dir jetzt Energie geben?“ Und laden Sie nicht erst dann, wenn Sie längst im Sparmodus laufen.

TAG	AKKUSTAND	DAS HAT ENERGIE GEZOGEN	DAS HAT AUFGELADEN
Beispiel	ca. 40 %	vier Termine ohne Pause, Streit am Telefon	Mittagsspaziergang, 20 Minuten mit dem Buch am Abend

Welche Energieräuber tauchen immer wieder auf – und was lädt mich zuverlässig auf?



Quellen & Vertiefung

Dieses Praxis-Set beruht auf den Büchern der Autorin – erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler – sowie auf den dort referierten Konzepten und Studien. Die einzelnen Belege zu den Übungen finden Sie dort. Zum Weiterlesen:

1. Hausler, M. (2019). Glückliche Kängurus springen höher. Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie. Junfermann.
2. Hausler, M. (2022). Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie. Beltz.
3. Neff, K. (2012). Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. Kailash.
4. Potreck-Rose, F. & Jacob, G. (2016). Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl (13. Aufl.). Klett-Cotta.
5. Stahl, S. (2015). Das Kind in dir muss Heimat finden. Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme. Kailash.
6. Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford University Press.
7. Sulz, S. (2012). Als Sisyphus seinen Stein losließ. Ein psychologisches Lesebuch über menschliche Überlebensformeln und individuelle Entwicklungschancen. CIP-Medien.
8. Sachse, R. (2013). Persönlichkeitsstörungen: Leitfaden für eine psychologische Psychotherapie. Hogrefe.
9. Roediger, E. (2009). Praxis der Schematherapie. Schattauer.
10. Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person. Houghton Mifflin.

KOPIERLIZENZ



Kopierlizenz: Dieses Praxis-Set darf für die Arbeit in der eigenen Praxis, Beratung oder Therapie vervielfältigt und an eigene Klient:innen weitergegeben werden. Die digitale Weitergabe der Dateien an Dritte sowie der Weiterverkauf sind nicht gestattet. Die Materialien ersetzen weder Diagnostik noch eine indizierte Behandlung. © 2026 Dr. Melanie Zandler.

Über die Autorin

Dr. Melanie Zandler (vormals Hausler) ist promovierte Psychologin, klinische und Gesundheitspsychologin, psychologische Psychotherapeutin sowie Arbeits- und Organisationspsychologin. Sie arbeitet mit Erwachsenen in Innsbruck, Villach und online. In ihrer Arbeit verbindet sie wissenschaftliche Klarheit mit Kreativität, Wärme und einem aufrichtigen Interesse an der Person, die ihr gegenüber sitzt. Neben ihrer therapeutischen Tätigkeit hält sie Fortbildungen, Workshops und Vorträge; in ihren Büchern und Arbeitsmaterialien bereitet sie psychologisches Wissen verständlich und alltagstauglich auf – unter anderem in „Glückliche Kängurus springen höher“ (Junfermann, 2019) und „Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie“ (Beltz, 2022), beide erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler.

Alle Praxis-Sets & Übungshefte: gluecksrezepte.at