Nadine Watz

NICHT VERRÜCKT. NUR VIELE.

DER GUIDE ZU DEINEN INNEREN ANTEILEN

WWW.NADINEWATZ.DE

HEY, ICH BIN NADINE

Ich bin Psychologin, psychologische Beraterin und Expertin für emotionale Muster und innere Anteile.

Ich unterstütze Frauen, die eigentlich genau wissen, dass sie sich für andere verbiegen und ständig zurücknehmen, Konflikte vermeiden und zu oft Ja sagen, obwohl es eigentlich ein Nein ist, aber es trotzdem nicht schaffen, aus diesen Beziehungsmustern auszubrechen.

Vielleicht aus Angst, Ablehnung zu erfahren, zu viel zu sein oder für egoistisch gehalten zu werden. Vielleicht auch einfach aus dem (meist unterbewussten) Glaubenssatz heraus, dass sie etwas dafür leisten müssen, um Liebe und Zuneigung zu bekommen. Oder weil sie tief in ihrem Inneren unsicher sind, ob sie mehr überhaupt verdient haben.

Ich begleite dich dabei, ungesunde Beziehungsmuster *nachhaltig* aufzulösen, die dich klein halten und immer irgendwie unzufrieden zurücklassen oder sogar dazu führen, dass du einen Groll gegen andere aufbaust.

Damit du endlich ohne Angst oder Schuldgefühle klare Grenzen setzen und für deine Bedürfnisse einstehen kannst, statt es immer nur allen anderen rechtzumachen. Damit du erfüllendere, authentischere Beziehungen führen kannst, in denen du wirklich *du selbst* bist.

Um das zu erreichen, arbeite ich mit inneren Anteilen, die dazu beitragen, dass wir in Mustern feststecken und nicht wirklich vorwärts kommen. Das hilft, auch und gerade wenn wir schon zu Tode analysiert und reflektiert haben, warum wir uns so verhalten, und genau wissen, dass das nicht gut für uns ist und was wir eigentlich tun *sollten*.

Wenn du noch mehr über innere Anteile erfahren willst und lernen möchtest, wie du mit ihnen in Kontakt kommst, folg mir gerne auf Instagram. Da bekommst du regelmäßig Reflexions-impulse, Mini-Callouts für deine Anteile und Denkanstöße. Etwas mehr in die Tiefe geht es in meinem Blog.

INHALTE

01 EINFÜHRUNG

Wenn du dich schon mal gefragt hast: "Warum verhalte ich mich manchmal wie ein anderer Mensch? Warum krieg ich meine verdammten Muster nicht in den Griff, obwohl ich schon gefühlt 10 Ratgeber gelesen habe?" Dann ist dieser Guide für dich... In der Einführung wird geklärt, was Anteile sind, wie sie entstanden sind und warum du dich mit ihnen auseinandersetzen solltest.

02 DIE BESCHÜTZER

Die inneren Beschützer sind deine emotionale Security-Crew und sie nehmen ihren Job sehr ernst. Der Controller will dich vor deinen Emotionen und den anderen Anteilen schützen, das Mean Kid vor allem vor anderen Menschen, die dich verletzen könnten, und das Karma Kid vor dir selbst...

03 INNERE KINDER

Die inneren Kinder sind die verletzlichsten Anteile im System. Sie halten intensive Emotionen wie Trauer um das, was sie nie bekommen haben, und Angst davor, das wenige, was sie heute haben, verlieren zu können. Der Love Seeker ist unser innerer People Pleaser und hasst Grenzen...

04 FREIHEITSKÄMPFER

Die Freiheitskämpferanteile wehren sich verzweifelt gegen jede Form von äußerer und innerer Kontrolle und wollen dem Schmerz entfliehen, den sie noch aus der Kindheit mit sich herumtragen. Sie sind oftmals der Auslöser, warum wir in Therapie gehen oder uns anderweitig Hilfe suchen. Sie tragen gleichzeitig Hoffnung und ganz viel Wut, aber auch Hoffnungslosigkeit in sich, da ihre Rebellion sich häufig als erfolglos herausgestellt hat...

05 UND JETZT?

01 EINFÜHRUNG

WAS INNERE ANTEILE SIND UND WARUM DU DICH DAMIT BESCHÄFTIGEN SOLLTEST

01 / EINFÜHRUNG

Wenn du dich schon mal gefragt hast: "Warum verhalte ich mich manchmal wie ein anderer Mensch? Warum krieg ich meine verdammten Muster nicht in den Griff, obwohl ich schon gefühlt 10 Ratgeber gelesen habe?" Dann ist dieser Guide für dich.

Du hast wahrscheinlich schon vom "**inneren Kind**" gehört. Es ist inzwischen in aller Munde und sehr populär geworden. Die meisten Konzepte beschäftigen sich damit, dem inneren Kind **Liebe, Halt und Spiel** zurückzugeben. Alles wichtig, keine Frage. Allerdings sollte unsere Beschäftigung mit dem inneren Kind nicht da stehen bleiben, sondern tiefer gehen. Es gibt nämlich nicht das *eine* innere Kind. Es gibt eine **ganze Reihe von inneren Anteilen** – mit unterschiedlichen Stimmen, Zielen, Verletzungen und Konflikten.

Diese Anteile bestimmen, wie du denkst, fühlst, handelst. Oft ohne dass du es bemerkst.

Wenn du dir immer wieder vornimmst, dich abzugrenzen und trotzdem wieder Ja sagst. Wenn du immer wieder Konflikte vermeidest, nur um andere glücklich zu halten, dich dadurch aber immer mehr selbst vergisst und einen Groll gegen andere aufbaust. Dann sind da **innere Anteile am Werk**.

Diese Anteile haben alle ihre eigene Geschichte. Die meisten davon sind in deiner Kindheit entstanden. Nicht, weil du "schwach" oder "dramatisch" bist, sondern weil du als Kind erlebt hast, dass du für dein echtes Selbst **keinen sicheren Platz** hattest. Also hat dein System Anteile gebildet, die dich irgendwie durchbringen sollten. Quasi als **Überlebensstrategie**.

Heute sind diese Teile oft nicht mehr hilfreich. Manche **sabotieren** dich. Andere halten dich fest in **alten Mustern**. Und wieder andere halten dich die ganze Zeit so **busy**, dass du nicht mehr weißt, wo oben und unten ist.

Aber sie alle haben eines gemeinsam: Sie wollen nur das Beste für dich und dein Überleben. **This is the only way they know how.** Soll heißen: Sie wissen es nicht besser, weil sie eben Kinder sind.

Ich benutze immer gerne die Metapher eines **Schiffs**. Das Schiff ist voll mit deinen inneren Anteilen, doch nur einer steht **am Ruder** und lenkt, wo es hingeht. Im Idealfall bist das DU, auch genannt: das „**(erwachsene) Selbst**“. Oftmals ist das leider nicht so und Anteile bestimmen, wo es im Alltag lang geht. Sie bestimmen, wie wir uns fühlen und was wir tun. Wenn wir auf **Autopilot** fahren, merken wir das nicht mal unbedingt, aber durch die Arbeit mit den inneren Anteilen kannst du das ändern.

Mit diesem Guide bekommst du eine Art **innere Landkarte**: Wer da alles auf deinem inneren Schiff rumturnt, was sie wollen, wovor sie dich schützen und wie sie klingen.

Du bekommst **typische Sätze**, die du ihnen beim Journaling "in den Mund legen" kannst, um sie zu erkennen. Und du erfährst, was passiert, wenn sie sich gegenseitig nicht ausstehen können.

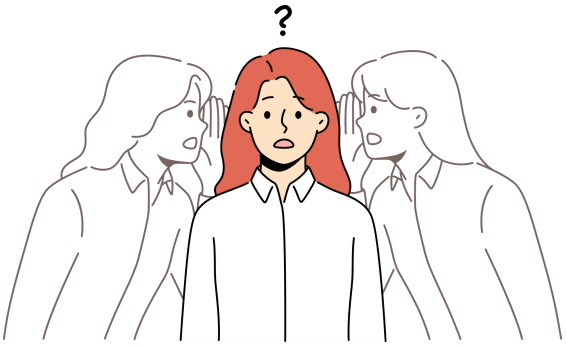
Denn ja: Manchmal fühlt sich das eigene Innenleben an wie ein Schlachtfeld. Aber du kannst lernen, diese Anteile nicht nur zu erkennen, sondern ihnen zuzuhören, ohne dich von ihnen beherrschen zu lassen. Genau das ist der erste Schritt raus aus dem Dauer-Overthinking und rein in **emotionale Klarheit**. Nicht durch noch mehr Denken, sondern durchs Fühlen. Durchs Schreiben. Und genau dafür ist dieser Guide da.

WARUM DU MIT INNEREN ANTEILEN ARBEITEN SOLLTEST

Vielleicht hast du dich schon mal gefragt: Was stimmt eigentlich nicht mit mir? Warum reagiere ich in manchen Situationen völlig über? Warum sabotiere ich mich immer wieder selbst? Warum benehme ich mich wie ein Kind, obwohl ich genau weiß, wie's besser geht?

Spoiler: **Mit dir ist nichts „falsch"**. Du hast einfach Anteile in dir, die unterschiedliche Ziele, Bedürfnisse und Überlebensstrategien haben. Und die – Überraschung – nicht immer miteinander klarkommen.

Das Konzept der inneren Anteile hilft dir, diesen **inneren Zirkus** nicht nur zu beobachten, sondern zu **verstehen**. Wer da mit wem im Clinch liegt. Wer da bremst, obwohl du eigentlich losrennen willst. Wer da alles kontrollieren will oder sich am liebsten einfach verstecken möchte.



Und das ist wichtig. Denn wenn du nicht weißt, wer da in dir gerade das Ruder übernimmt, tappst du blind durch deine Trigger, trampelst über deine Bedürfnisse und wunderst dich, warum deine Ziele sich immer wieder in Luft auflösen.

Wenn du aber beginnst, diese **inneren Anteile** zu **erkennen**, kannst du neue Wege gehen, statt ständig in denselben Musterschleifen festzustecken. Du kannst **Mitgefühl** entwickeln, wo du dich bisher nur verurteilt hast. Du kannst **Grenzen setzen**, wo du dich bisher immer klein gemacht hast. Und du kannst endlich aufhören, gegen dich selbst zu kämpfen.

WAS INNERE ANTEILE EIGENTLICH SIND

Innere Anteile sind keine Diagnose. Keine Krankheit. Kein esoterischer Hokuspokus. Sie sind ganz **normale Bestandteile unserer Psyche**, entstanden in Momenten, in denen wir mit etwas überfordert waren. Meist in der Kindheit oder Jugend. Das können Situationen gewesen sein, in denen du dich schutzlos gefühlt hast. In denen dir keiner geglaubt hat. In denen du zu viel warst. Oder zu wenig.

Der Anteil, der daraus entstanden ist, hat **versucht, dich zu schützen**. Dich stark zu machen. Dich anzupassen. Oder unsichtbar zu machen. Und das hat auch funktioniert. Damals. Aber heute? Heute funkt dieser Anteil oft noch rein, obwohl er längst **nicht mehr gebraucht** wird oder dir sogar langfristig schadet.

Innere Anteile kannst du dir wie eine **Crew an Bord eines Schiffes** vorstellen. Jeder hat seine Rolle. Manche schreien laut, andere sind leise. Manche sabotieren alles. Andere halten den Laden zusammen. Aber am Steuer sitzen sollte eigentlich nur eine – nämlich Du. Stattdessen sind da oftmals Anteile am Werk, die die Kontrolle übernehmen, sobald eine Situation oder ein Gedanke sie „triggert“. Wenn's kracht, liegt das oft daran, dass zwei oder mehr Anteile gleichzeitig das Steuer wollen und sich gegenseitig blockieren.

Inmitten von all dem Chaos stehst du – das „Selbst“ oder auch das „erwachsene Selbst“. Du bist in all dem Chaos irgendwie verloren gegangen, hast die **Kontrolle abgegeben** und nie wieder übernehmen können. Das Ziel der Arbeit mit inneren Anteilen ist es, dass **mehr Du-Zeit am Steuer** entsteht und weniger Anteil-Zeit. Schrittweise wollen wir die Menge an Zeit, in denen die Anteile deine Emotionen, Gedanken und dein Verhalten steuern, reduzieren.

Gleichzeitig geht die Zeit hoch, in der du als das **erwachsene Selbst am Ruder** stehst und bestimmst, wo es langgeht. Das geht jedoch nicht, indem wir einfach dominant das Ruder an uns reißen und den Anteilen erklären, dass sie Kinder sind und wir es besser wissen.

Das erwachsene Selbst ist **keine Richterin oder Diktatorin**. Es ist eher gleichzeitig **Mediatorin** bei Konflikten und **Moderatorin** innerer Gespräche. Es sieht die ganzen Anteile, hört ihre Sichtweisen an, gibt ihren Gefühlen Raum, ist ihnen gegenüber wertschätzend und mitfühlend.

Das Selbst nimmt alles als **Beobachterin** wahr und ist auch gleichzeitig das **weise Oberhaupt der inneren Familie**, das nicht seine Macht ausspielt, sondern Verantwortung für das System übernimmt. Es trifft die Entscheidungen, die für die ganze Familie am besten sind, aber nicht ohne die Einwände und Sorgen aller anzuhören und in der Entscheidung oder zumindest bei der Umsetzung zu berücksichtigen.

Das ist es, was die Arbeit mit der **inneren Familie** ausmacht. Kein Tritt in den Hintern, sondern ein **sicherer Raum** für alle Stimmen in dir. Und eine Erwachsene, die sie hält.

EINE CREW – DREI TEAMS: DIE GRUPPEN DEINER INNEREN ANTEILE IM ÜBERBLICK

Bevor wir tiefer eintauchen, hier ein kurzer Überblick: Deine inneren Anteile lassen sich grob in **drei Gruppen** einteilen. In diesem Guide schauen wir uns vor allem die Anteile an, die zu Beginn am lautesten sind, weil sie dir am meisten dazwischenfunken. Die drei Gruppen sind:

1. Die **Beschützer** – immer auf Alarm.
2. Die **inneren Kinder** – emotional ehrlich bis auf die Knochen.
3. Die **Freiheitskämpfer** – fuck the rules.

Keine Sorge, du musst sie nicht alle sofort kennen. Aber du wirst sie sehr schnell wiedererkennen.

02 DIE BESCHÜTZER-ANTEILE

DER CONTROLLER, DAS MEAN KID UND KARMA KID BILDEN DEINE EMOTIONALE SECURITY-CREW

02/ DIE BESCHÜTZER – DEINE EMOTIONALE SECURITY-CREW

Die inneren Beschützer haben *einen* Job und den nehmen sie verdammt ernst. Sie sind wie **Sicherheitskräfte** auf deinem inneren Schiff. Immer auf Habacht, immer bereit, dich vor Schmerz zu bewahren. Sie sorgen dafür, dass du nicht noch mal verletzt wirst. Dass du nicht untergehst. Dass du funktionierst.

Oft übernehmen sie die Kontrolle, sobald etwas dich triggert, also sobald ein Gedanke, eine Erinnerung oder eine Situation alte Wunden aufreißt. Und sie haben ein ganzes Arsenal an Strategien: kontrollieren, vermeiden, ablenken, angreifen, runterspielen, rationalisieren. Manche sind laut, andere wirken unsichtbar. Aber sie alle haben eins gemeinsam: **Sie wollen dich retten.** Auch wenn das manchmal heißt, dich in alten Mustern festzuhalten, die sich vermeintlich bewährt haben.

Sie sind wie Kinder, die urplötzlich die Rolle von Erwachsenen übernehmen mussten und damit nachvollziehbarerweise komplett überfordert waren und sind. Deshalb haben sie aus ihrem eingeschränkten Verständnis heraus **kindliche Schutzstrategien** entwickelt.

Wie alle inneren Anteile neigen sie daher auch zu **Schwarz-Weiß-Malerei** und **extremem Denken** à la „Die Welt geht unter, wenn wir vor dem Besuch morgen nicht alles blitzeblank geputzt haben“.

Dass es in der Realität zwischen schwarz und weiß noch unendlich viele **Graustufen** gibt, können sie nicht verstehen und halten sie auch nicht für wichtig. Schwarz-Weiß macht Entscheidungen einfacher und sicherer – so glauben zumindest die inneren Beschützer.

Wir schauen uns im nächsten Schritt drei dieser Beschützer-Typen genauer an: den **Controller**, das **Mean Kid** und das **Karma Kid**. Drei Anteile, die sich bei allen Menschen wiederfinden, wenn auch in ganz eigenen Varianten.

NR. 1 – DER CONTROLLER

Der Controller ist der innere Anteil, der das Steuer ungern aus der Hand gibt. **Kontrolle** ist für ihn gleichbedeutend mit **Sicherheit**. Solange er alles im Griff hat, kann nichts Schlimmes passieren – so seine Logik. Sein Motto: "Wenn ich nur alles perfekt mache, passiert mir nichts."

Er liebt **Listen, Pläne, To-Dos, Selbstoptimierung, Regeln und Routinen**. Er will ständig wissen, was als Nächstes kommt, trifft Entscheidungen lieber **rational** als emotional und sorgt dafür, dass unangenehme Gefühle möglichst nicht gefühlt werden müssen. Schon gar nicht in aller Öffentlichkeit.

Der Controller hat meist früh gelernt, dass es **gefährlich** ist, die **Kontrolle zu verlieren**. Vielleicht wurde dir in deiner Kindheit vermittelt, dass du stark sein musst. Dass es keinen Platz für deine Bedürfnisse gibt. Dass Chaos bedrohlich ist. Daraus hat sich ein Anteil entwickelt, der dich davor bewahren will, jemals wieder so ausgeliefert zu sein wie damals.

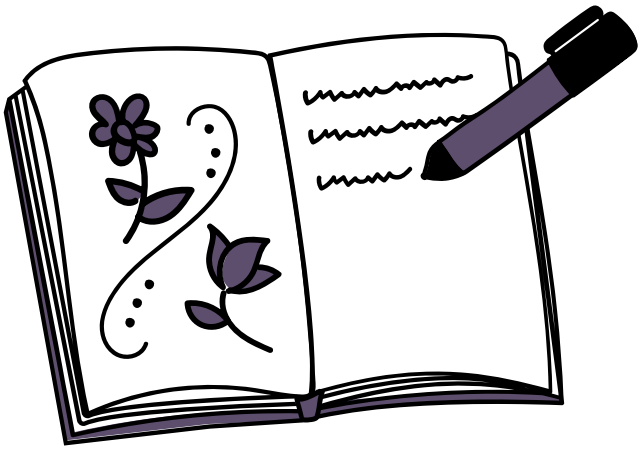
Denn was der Controller niemals zugeben würde: Er hat **Angst**. Angst vor Chaos. Angst davor, die Kontrolle zu verlieren. Angst vor den eigenen Emotionen und vor denen der anderen Anteile in dir. Besonders vor denen, die intensiv, wild oder verletzlich sind. Der Controller will dich schützen, aber er hat keine Ahnung, wie er das tun soll, ohne alles zu unterdrücken, was er nicht kontrollieren kann.

Seine Strategien? Kontrolle durch **Leistung, Perfektionismus, Anpassung, Unterdrückung von Gefühlen, Maske aufsetzen, Vermeidung von Nähe, Hyperrationalität, Gedankenschleifen und Overthinking**. Je weniger Chaos, desto besser. Je mehr Sicherheit, desto weniger Risiko für Schmerz.

Der Controller kann dir **gesellschaftliche Pluspunkte** bringen: Er macht dich effizient, pflichtbewusst, leistungsstark. Vielleicht auch erfolgreich. Vielleicht bewundern dich andere für dein Durchhaltevermögen oder deine Disziplin. Aber gleichzeitig fühlst du dich **leer**. Funktionierend, aber nicht lebendig. Gemocht, aber nicht gesehen.

Problematisch wird's, wenn der Controller dich so fest im Griff hat, dass du dich selbst nicht mehr spürst. Wenn du deine **Intuition** nicht mehr hörst, weil der Controller alles durch die Denkmaschine schleust. Wenn du das Gefühl hast, immer "funktionieren" zu müssen, und nicht weißt, wie du **einfach sein** darfst.

Der Controller ist nicht böse. Er hat einfach nur viel zu früh wahnsinnig viel Verantwortung übernommen und braucht jetzt deine Unterstützung, um wieder loslassen zu können.



JOURNALING PROMPTS FÜR DEN CONTROLLER

1. „Gefühle sind gefährlich... Fühlen wird nichts verändern, das macht alles nur noch schlimmer...“
2. „Die Vergangenheit sollte in der Vergangenheit bleiben. Es bringt nichts, sich damit zu beschäftigen. Es wird nichts daran ändern, was passiert ist...“
3. „So schlimm sind meine Probleme jetzt auch nicht. Anderen geht es viel schlimmer. Ich mache aus einer Mücke einen Elefanten...“
4. „Ich funktioniere doch. Warum daran rütteln?“
5. „Ich kann mir keine Pause erlauben, sonst gerät alles ins Wanken...“
6. „Wenn ich nicht alles im Griff habe, dann...“
7. „Ich bin der Grund, dass wir das überlebt/überstanden haben. Ohne mich wären wir nicht da, wo wir jetzt sind...“
8. „Ich achte darauf, dass wir... weil... Wenn ich das nicht tue, dann passiert...“
9. „Ich darf niemals schwach wirken, sonst nutzt man das aus...“
10. „Wenn ich einen Fehler mache, bedeutet das, dass ich inkompetent bin...“

NR. 2 – DAS MEAN KID

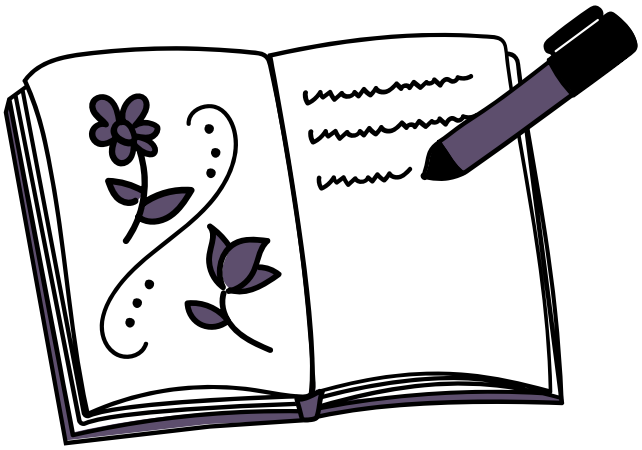
Das Mean Kid (also das „gemeine Kind“) ist der Anteil in dir, der austeilt, bevor er einstecken muss. Der rot sieht, wenn dich jemand kritisiert oder es nur wagt, dich zu ignorieren. Der Teil, der die Türen knallt, verbal um sich schlägt, sich von niemandem was sagen lässt. Seine **Wut** ist laut, hart und manchmal auch verletzend. Sie ist die einzige Sprache, die er beherrscht.

Aber hinter dem Gepolter steckt nicht einfach nur Wut. Hinter dem Mean Kid stecken **Schmerz und Angst**. Angst, wieder verletzt zu werden. Angst, nicht sicher zu sein. Angst, übersehen, übergangen oder ausgeliefert zu werden. Es ist ein Beschützer-Anteil, der gelernt hat: **Angriff ist die beste Verteidigung**.

Das Mean Kid ist nicht böse. Es ist verzweifelt. Früher wurde das Mean Kid vielleicht nie gehört, wenn es traurig oder verzweifelt war. Vielleicht hat niemand hingeschaut, wenn du leise gelitten hast. Vielleicht wurdest du sogar ausgelacht, wenn du sensibel warst oder Angst hattest. Also kanalisiert das Mean Kid deine alte, ungelöste Wut in neue Situationen. Und **projiziert** dabei oft Gefühle von früher auf Menschen von heute. Deshalb fühlt sich die Wut auch manchmal so intensiv an und hinterher fragst du dich: „Warum bin ich da eigentlich so ausgerastet? War das nicht vielleicht ein bisschen übertrieben?“

Es richtet die Wut nach außen: auf andere, auf die Umstände, manchmal sogar auf die Welt. Es rebelliert gegen alles, was es als Gefahr einstuft. **Gegen Autorität, gegen Ignoranz, gegen Nähe**. Auch Nähe kann eine Bedrohung sein, wenn sie potenziell Enttäuschung oder Ablehnung mit sich bringt. Der Preis? Du isolierst dich. Du wirst zynisch. Du baust Mauern und wunderst dich, warum niemand mehr durchkommt.

Was das Mean Kid wirklich braucht, ist keine Erziehungsmaßnahme, sondern **Raum**. Raum für seine rohe, ehrliche Wut. Raum, um zu spüren, was unter der Wut liegt. Und eine Erwachsene, die da ist, bleibt und die **Wut aushält**. Die nicht weggeht, wenn’s unbequem wird, oder gar zurückschreit. Dann kann es nach und nach lernen: Ich darf wütend sein. Und die Wut darf sich wieder dahin richten, wo sie wirklich hingehört.



JOURNALING PROMPTS FÜR DAS MEAN KID

1. „Ich hasse alle. Ich will einfach, dass mich niemand mehr anfasst oder anschaut...“
2. „Scheiß auf _____“ (in die Lücke kannst du alles und jeden einsetzen, auf den du gerade wütend bist: dein Freund, deine Mutter, das Patriarchat)
3. „Ich verlass mich nur auf mich. Alle anderen sind eh irgendwann gegen mich...“
4. „Wenn ich nett bin, werde ich ausgenutzt. Wenn ich hart bin, bin ich sicher...“
5. „Ich will einfach, dass mich alle in Ruhe lassen...“
6. „Ich bin nicht wütend, ich bin fertig damit, mich zu erklären...“
7. „Ich sag, was ich denke. Und wenn du’s nicht aushältst – dein Problem...“
8. „Ich schulde niemandem irgendwas. Schon gar nicht Verständnis...“
9. „Ich hasse diese verlogene Welt. Alle tun so, als wär alles okay...“
10. „Ich toleriere andere, aber nur solange, bis sie mich abfucken...“

NR. 3 – DAS KARMA KID

Das Karma Kid ist kein lautes Kind. Es macht keinen Aufstand. Es steht nicht auf der Bühne. Es sitzt hinten in der Ecke, still, mit gesenktem Blick und glaubt, dass genau das sein Platz ist. Es ist der Anteil, der sagt: „**Lass mal. Wird eh wieder nichts.**“ Der dich zurückzieht, dich kleinmacht, dich aufgibt, bevor du überhaupt angefangen hast.

Dieser Anteil lebt in einem Weltbild aus **Schuld, Scham und Hoffnungslosigkeit**. Er glaubt nicht an Entwicklung, nicht an Rettung, nicht an neue Möglichkeiten. Seine Stimme ist die, die dich mitten in der Nacht zweifeln lässt, ob du überhaupt "richtig" bist. Oder ob du nur ein **riesengroßer Fehler** bist.

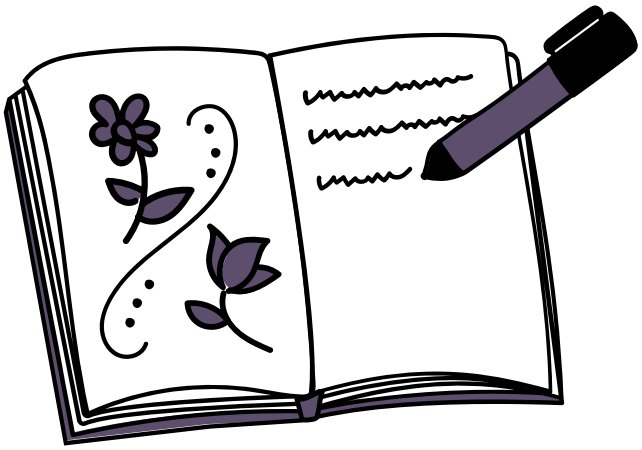
Obwohl es eher leise und bedrückt daherkommt, will auch das Karma Kid dich nur schützen. Damit du nicht wieder enttäuscht wirst, weil du dir zu große Hoffnungen gemacht hast. Und vor anderen, die dich verletzt haben, weil es gelernt hat, dass dann wenigstens nichts noch Schlimmeres passiert.

Das Karma Kid verfällt gern in **magisches Denken** und glaubt, dass alles Schlechte, was dir passiert, eine **Strafe** für dich ist. Entweder weil du etwas „Böses“ oder „Gefährliches“ gemacht hast oder weil du einfach kein guter Mensch bist. Du freust dich über eine neue Beziehung? Dann mach dich bereit, irgendwas wird dir diesen Moment wieder nehmen. Du gönnst dir was Teures? Zack, geht dein Auto kaputt. Und ganz egal, wie irrational der Zusammenhang auch ist, für das Karma Kid ergibt das alles perfekt Sinn.

Und hier liegt der Clou: Das Karma Kid will oft gar kein gutes Leben. Es glaubt, es hätte es **nicht verdient**, und hält daher oftmals an **toxischen Beziehungen, beschissenen Jobs und alten Schuldgefühlen** fest. Aus Loyalität. Aus Angst. Aus Hoffnung.

Dabei arbeitet es auch häufig mit Selbstsabotage, die zur scheinbaren Kontrolle über eine Welt wird, die sich sonst immer zu rächen scheint. So paradox es klingt: Wenn man sich selbst schadet, kommt die Strafe wenigstens nicht von außen.

Das Karma Kid profitiert daher auch nicht davon, dass du es verurteilst oder abwertest. Darin ist es selbst schon kompetent genug – es ist seine Super Power sozusagen. Es will endlich von dir **gesehen werden**. Es will, dass du fühlst, was es fühlt. Dass du siehst, wie viel Trauer, wie viel Sehnsucht und wie viel Schmerz hinter dieser vermeintlichen Lethargie steckt.



JOURNALING PROMPTS FÜR DAS KARMA KID

1. „Ich hab das verdient...“
2. „Immer wenn es mir zu gut geht, passiert etwas Schlimmes...“
3. „Ich bin genau wie die, die mir wehgetan haben. Ich darf nicht so tun, als wär ich besser...“
4. „Wenn ich glücklich bin, werde ich bestraft. Deshalb ist es besser, gar nicht erst glücklich zu sein...“
5. „Ich darf niemandem sagen, was wirklich passiert ist, sonst geht alles kaputt...“
6. „Ich bin zu viel. Zu empfindlich/zu laut/zu anstrengend...“
7. „Das bringt doch eh alles nicht. Es wird sich nie etwas ändern...“
8. „Ich zieh es eh nicht durch, dann kann ich es auch gleich lassen...“
9. „Ich habe keine Liebe/kein Glück verdient...“
10. „Ich falle anderen immer nur zur Last...“

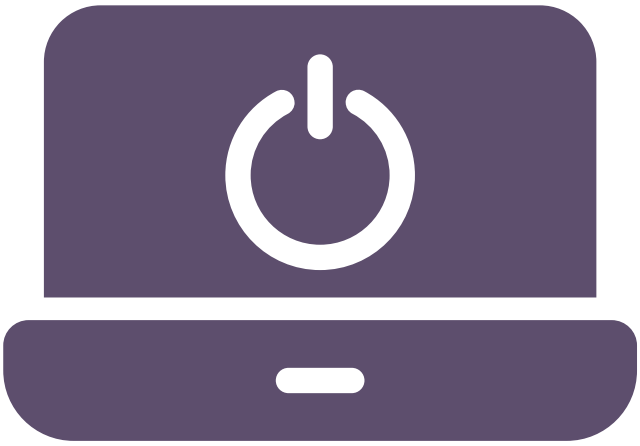
WAS SONST NOCH WICHTIG IST...

Was abschließend noch wichtig ist über die inneren Verteidiger zu wissen, ist, dass sie **häufig Sätze und Einstellungen** verinnerlicht haben, die uns als Kind **von Erwachsenen** gesagt oder vermittelt wurden. Deshalb hören sie sich auch teilweise so erwachsen an, obwohl sie noch Kinder oder Jugendliche sind.

Hör beim Schreiben vielleicht mal genau hin, was gesagt wird. Kommt dir das bekannt vor? Wenn ja, wer hat sowas früher zu dir gesagt? An wen erinnert dich die Haltung bzw. Einstellung, die hinter deinen inneren Beschützern steckt? Das kann dir wichtige Informationen darüber liefern, wie deine Beschützer entstanden sind und wovor sie dich eigentlich genau schützen wollen.

WEITERE BESCHÜTZER

Weitere innere Beschützer, auf die ich hier jedoch nicht weiter eingehen will, damit der Guide nicht zu unübersichtlich wird, sind: **The Superior One** (also die Überhebliche) ist ein Anteil, der sich vor anderen schützt, indem er sich ihnen überlegen fühlt und glaubt, dass alle anderen nur neidisch auf ihn seien. Dadurch schützt sich dieser Anteil vor Kritik und verhindert echte und tiefe Verbindungen zu anderen Menschen.



Dann gibt es noch den **Shut Down Switch** (also den Ausschalt-Knopf), der wie eine Art Feueralarm meldet, wenn unser inneres System durch den Controller oder einen Trigger überwältigt wird, und daraufhin unser ganzes System lahmlegt. Das tut er z. B., indem wir krank werden oder abrupt aufhören, produktiv zu sein, und einfach gar nichts mehr geht.

03 DIE INNEREN KINDER

DIE INNEREN KINDER BILDEN DIE VERWUND-BARSTEN ANTEILE UND HALTEN TIEFEN SCHMERZ

03 / DIE INNEREN KINDER – VERLETZLICH UND VERSPIELT

Die inneren Kinder sind die **sensibelsten und verletzlichsten** Anteile in deinem System. Im Kern suchen sie etwas, was sie in der Kindheit **nicht bekommen** haben. Das macht sie gleichzeitig so anstrengend und doch so wichtig.

Sie sind oft sehr junge Anteile, die viel **Schmerz und Trauer** in sich tragen. Daher werden sie auch sehr häufig vom Controller blockiert, weil er ihre Verletzlichkeit als Gefahr für das System ansieht.

NR. 1 – DER LOVE SEEKER

Der Love Seeker ist der Teil in dir, der sich nach nichts mehr sehnt als nach **Nähe, Zugehörigkeit und Liebe**. Er checkt permanent die Stimmung im Raum, scannt Gesichter nach kleinsten **Zeichen von Ablehnung** und versucht alles, um bloß nicht zurückgewiesen zu werden. Er ist zutiefst **verunsichert** und interpretiert jede Grenze, jedes Nein, jeden Rückzug sofort als Ablehnung.

Dieser Anteil ist wie ein Kind, das nie genug Liebe bekommen hat und gelernt hat, dass **Liebe** etwas ist, das man sich **verdienen** muss.

Durch Nettsein. Durch Anpassung. Durch Nicht-nerven. Der Love Seeker denkt, er müsse erst **perfekt sein**, bevor er geliebt werden kann. Und weil dieses Gefühl von „Ich genüge nicht“ so tief sitzt, reicht selbst echte Zuwendung nie so richtig bis zu ihm durch. Er denkt immer: „Das hält eh nicht. Die geht wieder. Der meint das doch nicht ernst.“

Sein Schmerz ist die **Trauer** um all das, was er in der Kindheit nicht bekommen hat: Liebe, Sicherheit und Schutz. Deshalb **wiederholt er Beziehungsmuster** aus der Kindheit im Hier und Jetzt immer wieder, weil er glaubt, dadurch den ursprünglichen Schmerz lösen zu können, wo er entstanden ist. Oftmals ist jedoch leider das Gegenteil der Fall und der Schmerz wiederholt sich immer und immer wieder, bis wir irgendwann innerlich zumachen und der **Isolator** (siehe weiter unten) nach oben pusht.

Der Love Seeker ist immer auf der Suche nach **Nähe** und gleichzeitig von der **Angst** getrieben, dass diese Nähe plötzlich abbricht und er **verlassen oder abgelehnt** wird. Das führt dazu, dass er oft viel zu viel investiert, sich anpasst, seine Grenzen schleifen lässt, um nicht wieder allein zu sein. Und wenn sich jemand distanziert, macht der Love Seeker sich sofort selbst verantwortlich.

„Ich hab's versaut. Ich war zu viel. Ich hätte mich mehr zusammenreißen müssen."

Das Tragische ist, je mehr du dich selbst übergehst, um jemandem zu gefallen, desto weiter **entfernst du dich von dir selbst**. Und genau das ist das eigentliche Loch, das der Love Seeker im Inneren fühlt: die fehlende Verbindung zu dir selbst.

JOURNALING PROMPTS FÜR DEN LOVE SEEKER

1. „Wenn ich nur herausfinden kann, was sie wollen/brauchen, dann werden sie mich endlich lieben/anerkennen..."
2. „Was ich will, ist nicht so wichtig. Das Wichtigste ist, dass ich diese Person glücklich machen kann..."
3. „Wenn er mich verlässt, werde ich nie wieder jemand anderen finden, der mich liebt/ so liebt wie er..."
4. „Wenn er mich verlässt, dann ist mein Leben vorbei..."
5. „Wenn ich Nein sage/Grenzen setze, dann werde ich verlassen oder er/sie wird/werden mich nicht mehr lieben/mögen..."
6. „Ich kann andere nicht mit meinen Problemen belasten, dann wollen sie Abstand von mir..."
7. „Warum sieht/hört mich denn niemand?"
8. „Ich bin zu viel/nicht genug..."
9. „Ich muss perfekt sein/alles richtig machen, sonst werde ich abgelehnt/ verurteilt..."
10. „Ich muss dafür arbeiten, dass ich geliebt werde..."

WEITERE INNERE KINDER

Neben dem Love Seeker gibt es zwei weitere innere Kinder, die seltener laut sind, aber dafür nicht weniger wichtig: den Safety Seeker und das Child with a Purpose.

Der **Safety Seeker** ist im Grunde ein enger Verwandter des Love Seekers, vielleicht sogar eine Unterform. Aber wo der Love Seeker nach Verbindung sucht, sehnt sich der Safety Seeker vor allem nach **Rettung**. Nach jemandem, der ihn da rausholt, der alles besser weiß, der die Verantwortung übernimmt. Er glaubt tief in sich: Ich schaffe das nicht allein. Ich brauche jemanden, der mich rettet.

Manchmal führt das dazu, dass er sich klein hält, überfordert tut oder sabotiert, was eigentlich gut läuft, aus Angst, sonst keine Hilfe mehr zu bekommen. Wenn er zu sehr „funktioniert“, wer soll ihn dann noch sehen? Wer bleibt dann noch, wenn er keine „Rettung“ mehr braucht?

Das **Child with a Purpose** hingegen bringt eine ganz andere Energie mit. Es will spielen, forschen, entdecken, Sinn finden. Es ist leicht, neugierig, verbunden, nicht mit dem Schmerz, sondern mit deinem höheren Selbst. Es ist der Anteil, der nicht durch Trauma entstanden ist, sondern durch deine Lebendigkeit. Es fragt nicht: Wie komme ich hier heil raus? Sondern: Wofür bin ich eigentlich hier? Wenn du Zugang zu diesem Anteil bekommst, spürst du: Da ist mehr, mehr als Anpassung, mehr als Angst, mehr als Überleben.

04 DIE FREIHEITS-KÄMPFER

DIE FREIHEITSKÄMPFER TUN ALLES, UM DEM SCHMERZ UND DER KONTROLLE ANDERER ZU ENTFLIEHEN

04/ DIE FREIHEITS-KÄMPFER – UNANGEPASST, WILD & REBELLISCH

Sie wollen **raus**. Raus aus der Enge, raus aus dem Funktionieren, raus aus den Erwartungen, ob von dir selbst oder anderen.

Die inneren Freiheitskämpfer sind der Teil in dir, der keine Lust mehr hat, brav zu lächeln, während du dich selbst vergisst. Sie sind **laut, wütend, kompromisslos** und genau deshalb so verdammt wichtig.

Sie sind auch meistens der Antrieb, der uns dazu bringt, dass wir etwas ändern wollen und bereit sind, dafür auch einiges zu **investieren**. Denn sie spüren, dass da mehr ist, das für uns möglich ist, und wir mehr vom Leben erwarten dürfen. Dafür sind sie auch bereit **Risiken einzugehen und mit Konventionen zu brechen**.

Ihr Ziel? Freiheit. Und zwar echte, gelebte Freiheit: authentisch sein, Grenzen ziehen und nicht mehr kleinmachen für die Harmonie mit anderen. Frei von Schmerz, frei von Unterdrückung, frei von Kontrolle.

Deshalb liegen sie auch regelmäßig im **Clinch mit dem Controller**, der genau das verhindern will. Der kontrollieren will, was du denkst, sagst und fühlst. Die Freiheitskämpfer sagen: **Fuck that**.

Und wenn das innere System zu eng wird, schlagen sie zurück. Mal mit **radikalen Gedanken**, mal mit **Rebellion**, mal mit **innerer Flucht**. Wenn du Angstzustände oder sogar Panikattacken kennst: das kann ihr verzweifelter Befreiungsschlag sein.

Das Bittere: Viele Freiheitskämpfer haben in ihrer Jugend gelernt, dass sich ihr Aufbäumen nicht lohnt. Dass sie zu laut, zu wild, zu unbequem sind. Ihre Wut ist geblieben, aber die Hoffnung hat Risse. Daher erleben sie ähnlich wie das Karma Kid oftmals intensive Phasen von **Hoffnungslosigkeit**. Der Konflikt zwischen Freiheitskämpfern und Controller ist das Schlachtfeld deiner inneren Entwicklung. Und genau deshalb schauen wir jetzt genauer hin.

NR. 1 – DER ISOLATOR/INNER REBEL

Der Isolator wird auch Inner Rebel genannt, da er sich gegen jede Form von (wahrgenommener) **Kontrolle auflehnt** und **auf gesellschaftliche Normen scheißt**. Für ihn ist das Wichtigste, sich selbst treu zu bleiben. Kann er das aus irgendwelchen Gründen bei jemandem nicht, zieht er sich zurück.

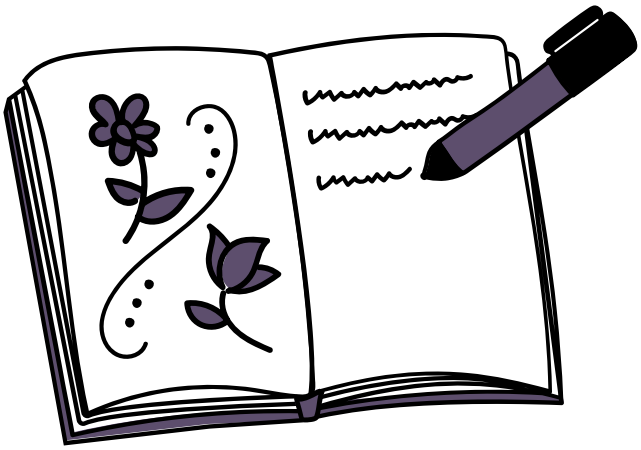
Sein **Rückzug** ist kein Zeichen von Schwäche, sondern pure Rebellion. Er verweigert sich dem Zwang, zu funktionieren, sich zu erklären, sich ständig anpassen zu müssen. Er hat keinen Bock mehr, mit Menschen zu reden, die ihn eh nicht hören. Also geht er. Nicht aus Kälte, sondern aus Überlebensschutz.

Und ja, manchmal fühlt sich das auch an wie Freiheit, weil endlich keiner mehr reinredet. Aber langfristig wird aus der Schutzhöhle ein Gefängnis. Du baust **Mauern** und irgendwann weißt du nicht mehr, wie du rauskommst.

Er **bricht unnachgiebig den Kontak**t zu Menschen ab, bei denen er das Gefühl hat, dass sie ihn kontrollieren wollen oder er nicht authentisch sein kann. Daher ist er auch ein **Gegenspieler zum Love Seeker**. Während der Love Seeker bereitwillig die eigene Identität aufgibt und seine Bedürfnisse und Wünsche für die Bedürfnisse anderer zurückstellt, macht den Isolator das unheimlich wütend.

Er weiß um die Schwächen des Love Seekers und will daher lieber dafür sorgen, dass unser System davor geschützt wird, indem wir auf **Abstand zu anderen** gehen oder die Beziehungen so **oberflächlich** halten, dass unser Love Seeker gar nicht erst aktiv wird.

So kann der Isolator sicherstellen, dass wir uns um unsere Bedürfnisse kümmern – denn wer sonst tut das schon? – und authentisch, ehrlich und einfach wir selbst sein können.



JOURNALING PROMPTS FÜR DEN ISOLATOR

1. „Ich brauche niemanden...“
2. „Allein bin ich immer noch am besten dran...“
3. „Vor anderen kann ich nie wirklich ich selbst sein...“
4. „Diese Person wird meine Grenzen niemals akzeptieren, wenn ich sie überhaupt setzen kann, also sollte ich den Kontakt lieber abbrechen...“
5. „Ich will einfach nur meine Ruhe...“
6. „Es ist nur eine Frage der Zeit, bis andere mich wieder kontrollieren wollen...“
7. „Bevor ich verlassen werde, beende ich die Beziehung lieber...“
8. „Wenn ich die Liebe zulasse, werde ich mich in ihm/ihr verlieren...“
9. „Diese Person will mich kontrollieren, also muss ich die Beziehung beenden...“
10. „Ohne die anderen/ihn/sie wäre ich besser dran...“

NR. 2 – DER ADDICT

Der Addict will nicht frei *leben*, er will **frei** *sein* … **von Schmerz**. Und zwar jetzt sofort.

Dieser Anteil trägt einen **massiven emotionalen Schmerz** in sich. Das, was in der Kindheit nicht verarbeitet werden konnte, trägt er bis heute. Und weil niemand ihm gezeigt hat, wie man Schmerz hält, will er nur eins: raus da. So schnell wie möglich.

Sein Weg? **Betäuben**. Ob mit Substanzen, Serien, Scrollen, Sex oder Schokolade. Hauptsache, der innere Lärm hört kurz auf. Die negativen Konsequenzen? Sind ihm egal. Was morgen ist? Interessiert ihn nicht. Der Addict lebt im Überlebensmodus. Für ihn zählt nur das Jetzt.

Er glaubt oft, dem System sogar zu **helfen**. Manchmal springen andere Anteile, zum Beispiel verletzte innere Kinder, panisch auf und bitten um Erlösung vom Schmerz. Der Addict reagiert mit dem, was er kennt. Und was kurz funktioniert.

Das Problem: Der Schmerz verschwindet nicht. Er wird nur leiser und dafür umso schwerer greifbar. Der Addict kann damit ungewollt zum **inneren Blockierer** werden, weil sein Tun dich von genau dem trennt, was du für echte Heilung brauchst: dem Zugang zu deinen Gefühlen und dem Körper, in dem sie wohnen.

Trotzdem: Auch der Addict ist kein Feind. Er ist ein verzweifelter Anteil, der nicht gelernt hat, **Emotionen zu halten**. Und das ist nicht seine Schuld. Was er braucht, ist kein Tritt in den Hintern, sondern jemanden, der ihn sieht. Der ihn sieht mit all dem, was ihn wirklich umtreibt. Und ihm andere Wege zeigt, mit dem Schmerz umzugehen.

5 typische Journaling-Prompts für den Addict sind:

1. „Ich will einfach nur, dass der Schmerz aufhört…“
2. „Ich kann das alles nicht mehr ertragen…“
3. „Es ist mir egal, wie sich das morgen anfühlt, ich brauche gerade einfach nur mal eine Pause von alldem…“
4. „Warum konzentriere ich mich nicht einfach darauf, dass es mir *jetzt* besser geht, statt in der Zukunft?“
5. „Ich habe so viel Schlimmes erlebt, ich habe es auch mal verdient abzuschalten…“

NR. 3 – DER PURPOSE PROTECTOR

Dieser Anteil versucht wie der Inner Rebel, **Freiheit von Kontrolle und Unterdrückung** zu erlangen. Doch dieser Anteil tut das, indem er sich auf seinen eigenen Lebenssinn bzw. seine Bestimmung (im Englischen: purpose) fokussiert. Das tut er mit aller Macht und allen Mitteln. Ihm ist egal, wie er dorthin gelangt, Hauptsache es gelingt ihm.

Dieser Anteil enthält hält viel **Hoffnungs-losigkeit**, da ihm auf dem Weg zur Bestimmung häufig Hürden und Widerstände begegnen, die er erstmal nicht sofort überwinden kann. Der Purpose Protector wird Menschen vermeiden, die ihn in seiner Bestimmung kritisieren oder mit ihren Meinungen zu seiner Bestimmung Kontrolle über ihn ausüben wollen.

5 typische Journaling-Prompts für den Purpose Protector sind:

1. „Ich muss meine Bestimmung verwirklichen. Komme, was wolle...“
2. „Diese Person will, dass ich etwas ändere oder anders mache, deshalb ist sie gefährlich und kontrollierend...“
3. „Ich will das nicht tun, weil es mich meiner Bestimmung nicht näher bringt...“
4. „Ich behalte meine Bestimmung lieber für mich, sonst wollen wieder alle ihre Meinung dazu sagen oder mich davon abbringen...“
5. „Die Hürden, die mir begegnen, sind ein Zeichen dafür, dass ich meine Bestimmung niemals leben kann...“

Es gibt noch weitere Freiheitskämpfer-Anteile im System, die auf andere Art und Weise Freiheit von Kontrolle suchen. Die **Prima Donna** tut das z. B., indem sie anderen Neid unterstellt und sich von anderen distanziert, weil sie glaubt, dass sie ihre Großartigkeit unterdrücken und ihren Erfolg verhindern wollen. Der **Bounty Hunter** hingegen sucht wie der Addict Freiheit vom Schmerz, jedoch nicht in Süchten, sondern über sexuelle Erfahrungen. Er versucht durch Sex (häufig mit vielen Partner:innen) die Macht über sich selbst und den eigenen Körper zurückzugewinnen und hängt einen Großteil seines Selbstwerts daran.

UND JETZT?

Jetzt hast du einen umfassenden Überblick über die verschiedenen Anteile in deinem System bekommen und fühlst dich wahrscheinlich erstmal erschlagen. Das ist vollkommen in Ordnung. Du musst nicht sofort alles verstehen und in der Tiefe erfassen oder dir merken. Am besten fängst du klein an, indem du dich mit dem **Anteil** zuerst auseinandersetzt, mit dem du dich beim Lesen direkt **als erstes connected** hast.

Du kannst z. B. **einen der Prompts nutzen** und versuchen mit diesem Anteil in Kontakt zu treten, indem du aus seiner Sicht schreibst. Oder du versuchst erstmal **im Alltag zu beobachten**, wann der Anteil bei dir auftaucht, was er sagt und welche Gefühle damit verbunden sind.

Wenn du mehr über Anteile erfahren möchtest und wie du dich mit ihnen verbinden und sie heilen kannst, folg mir gerne auf Instagram oder lies meine Blog-Artikel auf meiner Webseite https://nadinewatz.de.

Wenn du Interesse hast, tiefer einzusteigen und gemeinsam mit mir zu arbeiten, mehr über deine Anteile und das Journaling – und damit auch über DICH – zu lernen, kannst du mich gerne über Instagram oder per Mail (nadine@nadinewatz.de) anschreiben und ich schreib dir ganz unverbindlich, welche Möglichkeiten es aktuell gibt, um mit mir zusammenzuarbeiten.

Nadine Watz