



ICH UND **TRAUMATISIERT?**

Wie du es erkennst und wie du dich
von den Folgen deiner Vergangenheit befreist

Mag. Birgit
EICHBERGER



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Warum die wenigsten Menschen wissen, dass sie traumatisiert sind	4
Warum ist es wichtig, mehr darüber zu erfahren?	5
Hier geht's zum Selbsttest	6
1. Kontakt-Überlebensmuster – <i>Notprogramm, wenn unser grundlegendes Bedürfnis nach Kontakt und Verbindung nicht erfüllt wird</i>	7
Fragen zum Kontakt-Überlebensmuster	8
2. Einstimmungs-Überlebensmuster – <i>Notprogramm, wenn unser grundlegendes Bedürfnis nach Einstimmung nicht erfüllt wird</i>	9
Fragen zum Einstimmungs-Überlebensmuster	10
3. Vertrauens-Überlebensmuster – <i>Notprogramm, wenn unser grundlegendes Bedürfnis nach Vertrauen nicht erfüllt wird</i>	11
Fragen zum Vertrauens-Überlebensmuster	12
4. Autonomie-Überlebensmuster – <i>Notprogramm, wenn unser grundlegendes Bedürfnis nach Autonomie nicht erfüllt wird</i>	13
Fragen zum Autonomie-Überlebensmuster	14
5. Liebe und Sexualitäts-Überlebensmuster– <i>Notprogramm, wenn unser grundlegendes Bedürfnis nach Liebe und Sexualität nicht erfüllt wird</i>	15
Fragen zum Liebe und Sexualitäts-Überlebensmuster	16
Auswertung	17
Zu Kontakt-Überlebensmuster	18
Mögliche Probleme/Themen als Erwachsene mit dem Kontakt-Überlebensmuster	18
Mögliche Auslöser für das Überlebensmuster beim kindlichen Bedürfnis nach Kontakt	19



INHALTSVERZEICHNIS

Zu Einstimmungs-Überlebensmuster	20
Mögliche Probleme/Themen als Erwachsene mit dem Einstimmungs-Überlebensmuster	20
Mögliche Auslöser für das Überlebensmuster beim kindlichen Bedürfnis nach Einstimmung	21
Zu Vertrauens-Überlebensmuster	22
Mögliche Probleme/Themen als Erwachsene mit dem Vertrauens-Überlebensmuster	22
Mögliche Auslöser für das Überlebensmuster beim kindlichen Bedürfnis nach Vertrauen	23
Zu Autonomie-Überlebensmuster	24
Mögliche Probleme/Themen als Erwachsene mit dem Autonomie-Überlebensmuster	24
Mögliche Auslöser für das Überlebensmuster beim kindlichen Bedürfnis nach Autonomie	25
Zu Liebe und Sexualitäts-Überlebensmuster	26
Mögliche Probleme/Themen als Erwachsene mit dem Überlebensmuster Liebe und Sexualität	26
Mögliche Auslöser für das Überlebensmuster beim kindlichen Bedürfnis nach kindlicher Liebe und Sexualität	27
Von den Folgen der Vergangenheit befreit, in ein neues Leben schreiten	28
Gutschein für den nächsten Schritt in ein erfülltes Leben	29
Über die Autorin	30
Literaturangabe	32
Kontakt	32



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses E-Book richtet sich an alle, die das Gefühl haben, dass etwas in ihrem Leben nicht stimmt, obwohl sie vielleicht gar nicht genau benennen können, was es ist. Es richtet sich an all jene, die unter unerklärlichen Ängsten, Flashbacks oder starken Emotionen leiden, die sie nicht kontrollieren können. Es richtet sich an alle, die sich in Beziehungen nicht wohl fühlen oder Schwierigkeiten haben, Vertrauen aufzubauen. Kurz gesagt, es richtet sich an alle, die Traumata erlebt haben oder erleben.

Traumata können viele Formen annehmen und haben oft einen tiefgreifenden Einfluss auf unser Leben. Sie können uns in unseren Beziehungen einschränken, unsere Karrieren beeinträchtigen und sogar unsere Gesundheit gefährden. Aber sie sind keine unabänderliche Realität. Es gibt Wege, Traumata zu überwinden und ein erfülltes Leben zu führen.

Dieses E-Book soll dir helfen zu erkennen, ob du traumatisiert bist und dir den Weg zur Bewältigung aufzeigen. Es soll dich ermutigen, dich deiner Vergangenheit zu stellen und mit einer kompetenten Begleitung zu lernen, deine Emotionen zu regulieren, deine Beziehungen zu verbessern und eine positive Veränderung in deinem Leben herbeizuführen.

In diesem E-Book geht es um eine Form von Traumatisierung, die noch nicht vielen Menschen bekannt ist und vermutlich den Großteil unserer Gesellschaft betrifft – frühe Traumatisierung im Zusammenhang mit unseren engsten Bezugspersonen.

Die Inhalte dieses E-Books basieren auf dem Fachbuch „Entwicklungstrauma heilen - Alte Überlebensstrategien lösen, Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit stärken – Das Neuroaffektive Beziehungsmodell zur Trauma Heilung NARM“ von Laurence Heller und Aline LaPierre.

Gleichzeitig spiegeln die Inhalte dieses E-Books in ihrer Essenz auch meine ganz persönlichen Erfahrungen und auch die meiner KlientInnen wider. In unzähligen Sitzungen, sowohl in Selbsterfahrung, als auch in der Begleitung von KlientInnen, durfte ich erleben, wie unfassbar wertvoll und befreiend eine sanfte Auseinandersetzung mit alten, einst notwendigen und nunmehr nicht mehr dienlichen Überlebensmustern ist.

Wir können uns von den Folgen der Vergangenheit befreien und wieder in unsere ureigene Lebendigkeit, Lebensfreude und Kraft kommen.

Ich hoffe, dass dieses E-Book für dich ein wertvoller Impulsgeber und Begleiter auf deinem Weg zur Heilung sein wird.

Herzliche Grüße
Birgit Eichberger



Warum die wenigsten Menschen wissen, dass sie traumatisiert sind

Wenn wir von „Trauma“ sprechen, denken die meisten Menschen an einen Schock im Zusammenhang mit einem schrecklichen Erlebnis, das man überlebt hat. Meist denken wir dabei an etwas wie einen Unfall, eine Naturkatastrophe, einen Raubüberfall oder eine Vergewaltigung.

Das stimmt schon so aber es gibt noch eine andere Art von Trauma, die nicht so bekannt ist, bei den meisten von uns. Es geht um frühe Traumatisierung über einen längeren Zeitraum in der Kindheit. Aus Erwachsenensicht müssen die Auslöser für Trauma auf den ersten Blick gar nicht so schlimme Dinge sein, wie Gewalt oder schwere Vernachlässigung. Es reicht schon, wenn sich die Erwachsenen über längere Zeit nicht richtig auf unsere kindlichen Bedürfnisse einstimmen können und angemessen darauf reagieren.

Wir sind als Babies und Kleinkinder sehr verletzlich und hochgradig abhängig von unseren Eltern oder Bezugspersonen. Wenn unsere frühen Bedürfnisse über längere Zeit nicht richtig erfüllt werden, kann das größeren Schaden anrichten, als wir vielleicht vermuten würden.

Unsere Psyche versucht uns zu schützen und fährt bestimmte Notprogramme, um diese schwierige Zeit möglichst gut zu überstehen. Doch genau diese Überlebensprogramme, die in der Kindheit ein Schutz waren, bleiben später immer noch aktiv und machen uns als Erwachsene Probleme, die wir dann oft nicht mit einer Traumatisierung in Zusammenhang bringen würden.



Warum ist es wichtig, mehr darüber zu erfahren?

Wenn wir nicht wissen, dass eine frühe Traumatisierung die Ursache für unsere jetzigen Schwierigkeiten ist, setzen wir auf das falsche Pferd und nutzen Hilfsangebote, die uns nicht weiterbringen. Wir laufen sinnlos von Hinz zu Kunz und lange, unnötige Leidenswege können die Folge sein.

Es gibt 5 typische Notprogramme oder Überlebensmuster, die wir bei früher Traumatisierung in der Kindheit anwenden, mit denen wir dann auch später als Erwachsene ringen. Diese ranken sich um 5 grundlegende menschliche Bedürfnisse. Diese sind die Bedürfnisse nach Kontakt, Einstimmung, Vertrauen, Autonomie und Liebe & Sexualität.

Doch bevor ich darauf näher eingehe, ist mir noch wichtig anzumerken:

Wir sind höchstwahrscheinlich alle mehr oder weniger traumatisiert, denn niemand hat eine perfekte Kindheit. Das heißt aber noch lange nicht, dass wir deshalb alle psychisch krank sind. Dennoch können uns unsere frühen Überlebensprogramme sehr einschränken und es lohnt sich in jedem Fall, mehr darüber zu erfahren. Erst wenn wir wissen, was die Ursache ist für unsere Schwierigkeiten, können wir gezielt etwas dafür tun, dass es besser wird.

Möchtest du herausfinden, ob auch bei dir frühkindliche Traumatisierung ein Thema ist? Und wenn ja, welches Überlebensmuster bei dir zentral ist, weil ein ganz bestimmtes Bedürfnis nicht ausreichend erfüllt wurde? Möchtest du wissen, womit deine Schwierigkeiten oder Symptome zusammenhängen könnten?

Dann lade ich dich ein, dir folgende Fragen anzuschauen und dich selbst einzuschätzen. Dies kann dir einen ersten Anhaltspunkt geben, ob du traumatisiert bist.

Es gibt 5 Frage-Blöcke, die unseren Bedürfnissen und Überlebensmustern zugeordnet sind. Die Fragen sind jeweils mit ja oder nein zu beantworten.



**HIER GEHT'S
ZUM**

SELBSTTEST



1. Kontakt-Überlebensmuster **Notprogramm, wenn unser grundlegendes Bedürfnis nach** **Kontakt und Verbindung nicht erfüllt wird**

Weil frühe Traumatisierungen öfter vorkommen, als allgemein bekannt ist, zeigt sich **bei den meisten Erwachsenen** dieses Überlebensmuster. Unser Nervensystem ist in diesem zarten Alter noch nicht fertig ausgebildet.

Müssen wir uns als Babies mit überfordernden Situationen umgehen, zwingt uns das dazu, uns auf allen Ebenen anzupassen, also körperlich, psychisch, in Beziehungen, im Verhalten und emotional. **Weil unser Nervensystem noch nicht fertig ausgebildet** ist und die Anpassung so vielschichtig ist, **sind auch die Auswirkungen sehr unterschiedlich**.

Als Kinder sind wir darauf angewiesen, dass uns unsere Bezugsperson beruhigen, wenn wir außer uns sind und unser Nervensystem übererregt ist. Wir brauchen es, dass jemand für uns da ist, wir angenommen werden, dass unsere Bezugsperson liebevollen Blickkontakt zu uns hat und dass wir willkommen sind. Es ist essentiell, dass auf uns angemessen reagiert wird. Dass jemand da ist, der uns Essen gibt, wenn wir Hunger haben, uns hilft einzuschlafen, wenn wir müde sind, uns liebevoll hält, mit uns redet und uns anschaut, wenn wir Nähe brauchen. **Geschieht dieser liebevolle Kontakt von außen nicht, sind wir auf uns alleine gestellt**. Aber **wir können uns noch nicht selbst beruhigen**, wenn unser Bedürfnis nicht erfüllt wird und wir uns in unserer Not die Seele aus dem Leib schreien. Wir erleben das als Bedrohung, wenn keiner kommt oder wir für unser Schreien sogar bestraft werden. Weil wir uns körperlich und psychisch damals nicht regulieren konnten, kann es zu psychischen Problemen kommen, wie einem **geringen Selbstwertgefühl, Depressionen** und **chronischen Ängsten**. Wir erinnern uns nicht mehr an diese frühe Zeit und verstehen nicht, woher die jetzigen Schwierigkeiten kommen.

Schließlich identifizieren wir uns mit **Glaubenssätzen** wie, dass wir **nicht dazugehören** und sowieso **nicht willkommen** sind. Oder aber wir glauben, dass wir **nicht liebenswert** oder irgendwie **schlecht** sind. Wir haben das Gefühl, irgendwie stimme etwas mit uns nicht.

Wenn wir mit dem Kontakt-Überlebensmuster zu tun haben, erleben wir uns oft als **Außenseiter** und uns **fehlt der wahre Kontakt, die Verbindung zu uns selbst und zu anderen**.



Fragen zum Kontakt-Überlebensmuster

1. Wenn du deine Energie wieder auftanken möchtest, bist du dann lieber alleine, als mit anderen zusammen?
2. Bist du ein Mensch, der auf Umweltreize überempfindlich reagiert oder leidest du an verschiedenen Allergien?
3. Sind Migräne, chronische Erschöpfung, Fibromyalgie oder Reizdarmsyndrom ein Thema bei dir?
4. Hast du ein traumatisches Ereignis im Bauch deiner Mutter erlebt – wie eine Operation/einen Eingriff während der Schwangerschaft oder warst du nach der Geburt im Brutkasten, z.B. aufgrund einer Frühgeburt?
5. War deine Geburt schwierig oder kompliziert?
6. Ist es eher schwer für dich, Beziehungen aufrecht zu erhalten?
7. Wurdest du adoptiert?
8. Fällt es dir schwer zu sagen, wie du dich fühlst, was du empfindest?
9. Würden andere Menschen über dich sagen, dass du mehr deinen Verstand benutzt, als auf deine Gefühle zu hören?
10. Bist du ein Mensch, dem leicht kalt ist?
11. Hast du das Gefühl, dass dich dein Leben überfordert und du wenig Energie zur Verfügung hast, um damit klar zu kommen?
12. Hast du das Gefühl, nirgendwo dazuzugehören?
13. Fühlst du dich unwohl, wenn du in Gruppen, Menschenmengen oder bei geselligen Anlässen bist?
14. Erscheint dir die Welt voller Gefahren und irgendwie nicht sicher?



2. Einstimmungs-Überlebensmuster Notprogramm, wenn unser grundlegendes Bedürfnis nach Einstimmung nicht erfüllt wird

Mit „Einstimmung“ ist gemeint, dass wir als kleine Kinder die Einstimmung unserer Eltern auf unsere Bedürfnisse brauchen. Wenn wir als Babys schreien, ist es wichtig, dass die Eltern möglichst schnell und richtig darauf reagieren, das heißt, dass sie rausfinden müssen, was wir gerade wirklich brauchen: ob wir Hunger haben, ob uns kalt ist, ob die Windel nass ist oder ob wir einfach gerade Liebe und Zuwendung brauchen.

Wird unser Bedürfnis dauerhaft entweder ignoriert oder falsch eingeschätzt - also bekommen wir zum Beispiel immer etwas zu essen, wenn wir schreien, dann haben wir später oft Probleme mit Essens-Themen und glauben, immer wenn es uns schlecht geht, hilft es, wenn wir etwas essen. Das kann zu Essstörungen führen.

Es kann aber auch sein, dass ein Kind instinktiv spürt, dass da zum Beispiel die Mutter in großem Stress, in großer Not ist und dann stellt das Kind die eigenen Bedürfnisse zurück. Das Kind tut alles, damit es der Mutter gut geht und versucht ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Das ist oft die Wurzel für die typischen Helferlein unter uns, die sich für andere aufopfern

Hat uns als Kind die Einstimmung unserer Eltern gefehlt, fällt es uns später als Erwachsene schwer, uns auf uns selbst einzustimmen und wahrzunehmen, was wir gerade wirklich brauchen.



Fragen zum Einstimmungs-Überlebensmuster

1. Hast du Angst, dass du zurückgewiesen oder verlassen wirst, wenn du sagst, was du brauchst?
2. Glaubst du, dass du endlich glücklich sein wirst, wenn sich Sehnsüchte wie zum Beispiel nach Beziehung, Anerkennung, mehr Geld, mehr Raum usw. erfüllen?
3. Bist du stolz darauf, dass du keine Bedürfnisse hast?
4. Kennst du den Gedanken, dass dich andere brauchen aber du sie nicht?
5. Tust du dir schwer, Projekte zu Ende zu bringen, selbst wenn du sie spannend findest?
6. Hättest du so gerne, dass andere dir deine Wünsche erfüllen, ohne dass du es ihnen sagen musst?
7. Brauchst du Aufmerksamkeit, damit du das Gefühl hast, geliebt zu werden?
8. Fühlst du dich innerlich leer und unerfüllt?
9. Fällt es dir schwer, an einer Sache, an einer Beziehung oder einem Projekt dranzubleiben, selbst, wenn du anfangs in Hochstimmung bist?
10. Fällt es dir schwer, dich für das einzusetzen, was du willst, weil dir die Energie fehlt oder weil du Angst hast, enttäuscht zu werden?
11. Ist es schwer für dich, Wut auszudrücken und bist du dann eher gereizt als wütend?
12. Fühlst du dich immer wieder resigniert?
13. Glaubst du, dass dich ein geliebter Mensch auch lieben muss, wenn du dich nur genug um ihn kümmerst?
14. Fällt es dir schwer anzunehmen?



3. Vertrauens-Überlebensmuster Notprogramm, wenn unser grundlegendes Bedürfnis nach Vertrauen nicht erfüllt wird

Dieses Überlebensmuster bildet sich aus, wenn **als Kind** unser **Vertrauen erschüttert worden** ist. Es kann sein, dass wir emotional oder auch körperlich misshandelt wurden, Übergriffe oder Manipulation erfahren haben - seelisch und oder körperlich. Mit solchen Erfahrungen fällt es uns schwer, unseren nahen Bezugspersonen vertrauen zu können.

Es kann aber auch sein, dass wir **nicht einfach Kind sein durften**, sondern eine bestimmte **Rolle spielen** oder **überhöhte Ansprüche unserer Eltern erfüllen mussten** und dann kann sich unser **Selbstwert nicht wirklich entwickeln**. Wir haben das **Gefühl nicht unserer selbst willen geliebt zu werden**. Wir müssen uns verleugnen, um Liebe zu bekommen, doch das ist keine wirkliche Liebe.

Durch die Ohnmacht und Abhängigkeit, die wir als Kind erlebt haben, werden später **Macht** und **Kontrolle** zentrale Themen. Wir tun alles dafür, um nicht wieder diese Not zu erleben und anderen zu vertrauen, ist ein gefährliches No go.



Fragen zum Vertrauens-Überlebensmuster

1. Hast du Angst davor, hilflos, schwach und abhängig zu sein?
2. Plagen dich Versagensängste?
3. Fällt es dir schwer, jemanden um Hilfe zu bitten und dir zuzugestehen, überhaupt von jemand anders Hilfe zu brauchen?
4. Fühlst du dich tief im Inneren klein und hilflos und gibst dich nach außen stark und bestimmend?
5. Weißt du wie es ist, benutzt, verraten, schwach und/oder machtlos zu sein?
6. Ist es dir extrem wichtig, erfolgreich zu sein, vielleicht sogar eine Machtposition zu haben?
7. Bist du gut darin, andere zu durchschauen, besonders, wenn es um ihre Schwachstellen geht?
8. Neigst du dazu, dass dir in Wahrheit nur deine eigenen Interessen wichtig sind aber du nach außen so tust, als würdest du dich für andere engagieren?
9. Stimmt der Satz für dich: „Ich habe so viel Angst erfahren, jetzt drehe ich den Spieß um und mache euch Angst.“?
10. Kennst du diesen Gedanken: „Nie wieder lasse ich mich betrügen, wenn, dann bin ich derjenige, der betrügt.“?
11. Hast du das Gefühl, immer der oder die Beste, Erste, Klügste, der oder die Siegerin sein zu müssen?
12. Neigst du zu Alkoholabusus, Drogen- oder Medikamentenmissbrauch oder Verhaltensweisen, die mit viel Risiko verbunden sind, wenn du deinem Idealbild von dir selbst nicht entsprichst oder du das Gefühl hast, versagt zu haben?
13. Stimmt der Satz für dich: „Das Leben ist wie ein Kampf und es überleben nur die Stärksten“?
14. Fällt es dir schwer, dich auf andere zu verlassen? Fühlst du dich deshalb auch alleine?



4. **Autonomie-Überlebensmuster** **Notprogramm, wenn unser grundlegendes Bedürfnis nach** **Autonomie nicht erfüllt wird**

Beim Autonomie-Überlebensmuster geht es um einen ganz bestimmten Konflikt zwischen Eltern und Kind. In diesem Fall machen die Eltern dem Kind Druck und fordern etwas ganz Bestimmtes von dem Kind, das sich innerlich verweigert.

Das Kind kommt in einen **Loyalitätskonflikt**:

Einerseits braucht es die Liebe der Eltern und die Bindung und muss daher loyal zu ihnen sein und andererseits will es sich selbst nicht verraten und möchte auch loyal zu sich selbst sein.

Die Lösungsstrategie ist nach außen hin „braves Mädchen“, „braver Bub“ zu spielen und innerlich im Widerstand zu sein.

Als Erwachsene haben wir die Druck machenden, fordernden Eltern verinnerlicht und sind immer noch in diesem Konflikt. Das macht uns **handlungsunfähig** und wir haben oft große **Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen**.

Als Kind wollten wir „selber machen“, autonom sein und konnten nicht so, wie wir wollten, weil das bedrohlich war, insbesondere mit autoritären, kontrollierenden oder überängstlichen Eltern.

Als Erwachsene fällt es uns dann **schwer, unser eigenes Ding zu machen** und zu **wissen, was unser Eigenes überhaupt ist**. Oft haben wir später **Angst vor Nähe**, weil wir diese mit Verlust unserer Unabhängigkeit und Freiheit verbinden.



Fragen zum Autonomie-Überlebensmuster

1. Hast du Angst, dass dich die anderen nicht mögen, wenn sie wüssten, was du wirklich denkst und wie du wirklich bist?
2. Bist du stolz darauf, was du alles aushalten kannst, wie ein Fels in der Brandung?
3. Hast du einen starken Willen und neigst zudem dazu, alles mit Mühe und Anstrengung zu erreichen?
4. Bist du vordergründig lieb und nett aber zeigst dem anderen insgeheim den Stinkefinger, wenn dir etwas nicht passt?
5. Plagen dich Schuldgefühle und neigst du zum Grübeln?
6. Ist „Aufschieberitis“ ein Thema für dich, brauchst du es, alles am letzten Drücker zu machen, um dich für Arbeiten zu motivieren, denen du ambivalent gegenüberstehst?
7. Fühlst du dich von inneren Widersprüchen wie gelähmt und fällt es dir schwer Entscheidungen zu treffen?
8. Fürchtest du um deine Unabhängigkeit, wenn du zu viel Nähe zulassen würdest?
9. Kannst du andere gut verteidigen aber für dich selber einzusteher, ist schwer?
10. Stimmt der Satz für dich: „Autoritäten ist man entweder unterworfen oder man rebelliert gegen sie“?
11. Bist du bei zu viel Druck im Alltag anfällig für Nacken- und Rückenschmerzen, Magenschmerzen oder -geschwüre, Dickdarmentzündungen mit chronischem Durchfall, hohem Blutdruck oder eingezwickte Nerven?
12. Gibst du dich in Beziehungen eher diplomatisch, als dass du deine wahren Gefühle zeigst?
13. Stellst du deine eigenen Interessen zurück, um andere zufrieden zu stellen und grollst du ihnen dann?
14. Hast du das Gefühl, Liebe von anderen nur zu bekommen, wenn du nach ihrer Pfeife tanzt oder Verpflichtungen und Belastungen in Kauf nimmst?



5. Liebe und Sexualität-Überlebensmuster Notprogramm, wenn unser grundlegendes Bedürfnis nach Liebe und Sexualität nicht erfüllt wird

Dieses Überlebensmuster entsteht, wenn wir als Kinder oder auch in der Pubertät - in der Zeit unseres sexuellen Erwachens - verletzt oder zurückgewiesen wurden. Mussten wir uns in dieser Zeit dafür schämen, dass wir uns sexuell ausdrücken, dann verwundet uns das in unserer Identität und ist schädlich für unsere aufkeimende Sexualität.

Dies kann später dazu führen, dass wir **Liebe und Sexualität nicht gleichzeitig leben können** - entweder sind Beziehungen von Liebe oder von Sexualität gesteuert. Moralapostel, dem die Sexualität verloren geht, wenn tiefe Gefühle im Spiel sind oder Verführer, der von einer Eroberung nach der anderen seinen Selbstwert aufpolieren muss aber gar nicht weiß, was Liebe ist.

Mit diesem Überlebensmuster sind wir **Perfektionisten** und es ist für uns fast ein Drang, uns ständig selbst zu **optimieren**, weil wir das Gefühl haben, wir haben einen **versteckten Makel**. Wir glauben, dass wir nicht einfach so liebenswert sind, wie wir sind, nur wenn unser Körper und oder unsere Persönlichkeit perfektioniert sind – Attraktiv und erfolgreich zu sein, ist das Ziel. Die **Ansprüche** an uns selbst und andere sind **oft unerfüllbar hoch**.



Fragen zu der Liebe und Sexualität-Überlebensmuster

1. Hast du insgeheim das Gefühl, einen ganz wesentlichen Makel zu haben?
2. Fällt es dir schwer, zu jemand anders „ich liebe dich.“, zu sagen?
3. Fühlst du dich ungeliebt und nicht liebenswert, so wie du bist?
4. Hast du Angst, wenn du mit deiner Liebe ankommst, dass du verletzt oder zurückgewiesen wirst?
5. Weist du lieber vorsorglich den anderen zurück, bevor du selber zurückgewiesen wirst?
6. Hast du den Eindruck, dass du nur geliebt wirst, wenn du gut aussiehst, einem Image entsprichst und/oder Leistung bringst?
7. Bist du perfektionistisch und kritisch und hast du sehr hohe Standards für dich selbst und andere?
8. Bist du sehr streng und hart mit dir, wenn du deinen eigenen Ansprüchen nicht genügst?
9. Bist du davon getrieben, dich ständig zu optimieren, etwas an dir zu verbessern oder an dir zu arbeiten?
10. Hast du Angst, dein Herz wirklich zu öffnen?
11. Macht dir die Vorstellung Angst, dich hinzugeben und es zuzulassen, in einer Liebesbeziehung verletzlich zu sein?
12. Fällt es dir schwer, dich in einer Liebesbeziehung mit dem Partner, der Partnerin sowohl auf der Gefühlsebene, mit dem Herzen, als auch auf sexueller Ebene verbunden zu fühlen?
13. Ist es für dich schwer, Beziehungen aufrecht zu erhalten?
14. Bist du mehr im Tun, als dass du fühlst und einfach nur bist?



AUSWERTUNG

Die **Selbsteinschätzung** kann eine **Tendenz anzeigen** und spiegelt den **aktuellen Zustand** wider. Das kann dir einen wichtigen Hinweis und Anhaltspunkt geben, dass bei dir möglicherweise eine Traumatisierung vorliegt und welche Strategien du vielleicht bevorzugt nutzt.

Dort, wo du die meisten „ja’s“ gesammelt hast, ist der Bereich, der bei dir vermutlich Probleme macht. Es können auch 2 oder mehr Bereiche auftauchen mit ähnlich vielen „ja’s“. Das kommt sogar häufig vor.

Wenn du jetzt mehr über die einzelnen Überlebensmuster wissen möchtest, die im Selbsttest die meisten „ja’s“ von dir bekommen haben, dann kannst du im Folgenden unter dem jeweiligen Überlebensmuster nachlesen. Du findest zu jedem Muster die zugehörigen möglichen Probleme im Erwachsenenalter und mögliche Ursachen dafür.

Der **Selbsttest kann jedoch nicht die Einzigartigkeit eines Menschen widerspiegeln** und das **Thema Trauma ist komplex und vielschichtig**. Ich lade dich daher darüber hinaus ein, das **persönliche Gespräch** mit einer speziell im Bereich Trauma ausgebildeten Person zu suchen. Bevor es jetzt gleich zu den einzelnen Überlebensmustern geht, noch ein paar grundsätzliche Überlegungen zu diesen Mustern:

Dort, wo wir Überlebensmuster entwickeln mussten, haben wir meist ein Defizit mit den damit verbundenen Grundfähigkeiten. Mussten wir beispielsweise im Bereich Kontakt ein Überlebensmuster ausbilden, ist unsere Fähigkeit zu gutem Kontakt zu uns selber und anderen eingeschränkt. Wir vermeiden diesen wunden Punkt, obwohl wir uns insgeheim nach Kontakt sehnen.

Die **ersten beiden Kernkompetenzen** rund um die Bedürfnisse nach **Kontakt und Einstimmung, bilden wie das Fundament für alle folgenden**, also Vertrauen, Autonomie und Liebe & Sexualität. Haben wir da ausreichend gute Erfahrungen gesammelt, ist es, wie wenn ein Haus auf gutem Boden steht. Haben wir hier allerdings Defizite, wirkt sich das destabilisierend auf alles aus, was darauf aufbaut. Das Haus steht wie auf Sand. Doch an allen Mustern lässt sich arbeiten, nichts ist in Stein gemeißelt und unveränderlich.



KONTAKT - ÜBERLEBENS-MUSTER

Mögliche Probleme/Themen als Erwachsene mit dem Kontakt-Überlebensmuster

Sehr frühe Traumatisierungen in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in den ersten 6 Lebensmonaten führen meist dazu, dass wir aus dem Kontakt gehen. Das heißt, wir **kappen die Verbindung** zu uns selber, zu unserem Körper aber auch zu anderen Menschen, zu denen wir eine Beziehung haben.

Wenn wir dieses Muster nicht bearbeiten, bleibt dies auch im Erwachsenenalter bestehen und es fällt uns immer schwerer, uns zu regulieren. Unser **Nervensystem ist dauerhaft in hohem Erregungszustand**. Oft zeigen sich unterschiedlichste psychische und physische Symptome, die es schwer machen, zu erkennen, um was es hier wirklich geht, nämlich frühkindliche Traumatisierung

Ein kleiner Ausschnitt aus der Palette dieser **sehr unterschiedlichen Symptome** und Krankheiten, die mit diesem Überlebensmuster zu tun haben können, sind:

Überempfindlichkeiten, Allergien, Ängste und Panikattacken, Depressionen, Dissoziation, Migräne, Reizdarmsyndrom, ADS/ADHS, Asthma usw.

War es in der Kindheit unsere Notstrategie, uns aus dem Kontakt zurückzuziehen, gehen wir auch heute standardmäßig mehr in den **Kopf**, anstatt in unsere Gefühlswelt und Empfindungen. Eine andere Möglichkeit ist, dass wir noch nie so richtig in unserem Körper angekommen sind und wir uns lieber in **spirituellen Sphären** bewegen.

Wenn wir mehr zum **verstandesbetonten Typ** neigen, der in den Kopf geht, suchen wir uns lieber einen Beruf, der mit **Zahlen, Daten und Fakten** zu tun hat. Wir wollen uns lieber mit Theorie oder Technik beschäftigen, als mit zu viel zwischenmenschlichem Kontakt mit anderen Menschen.

Fühlen wir uns mehr der spirituellen und energetischen Welt hingezogen, kann es sein, dass wir die Welt schon früh als feindlichen Ort erlebt haben. Häufig fühlen wir uns wohler in der Natur und mit Tieren oder wir fühlen uns eher mit Gott oder feinstofflichen Wesen verbunden als mit Menschen. Wir sind dann **oft sehr sensible, feinfühlig Menschen**, die **sehr empfindlich auf allerlei Umweltreize wie** Geräusche, zu helles Licht, elektromagnetische Strahlung, Berührung oder Umweltbelastungen reagieren. Das kann sich unter anderem in **Unverträglichkeiten** und Allergien zeigen.

Wir neigen bei emotionaler Überforderung in Beziehungen zum Rückzug und Kontaktabbruch. Grenzen zu setzen, fällt uns schwer. Oft haben wir auch das Gefühl, nirgends wirklich dazu zu gehören und schotten uns ab. **Zuviel Nähe macht Angst**. Oft haben wir **Angst vor dem Alleinsein** aber von zu viel Nähe würden wir uns überrollt fühlen. Wir möchten niemandem zur Last fallen und haben nicht das Gefühl, dass wir das Recht haben, auf der Welt zu sein.



Mögliche Auslöser für das Überlebensmuster beim kindlichen Bedürfnis nach Kontakt

Es gehört zum Menschsein und unserer Grundausstattung als Baby, dass wir **Kontakt** suchen, weil wir Verbindung und **Bindung zum Überleben** brauchen.

Bereits in der Schwangerschaft bekommen wir mit, wie es unserer Mutter geht und reagieren auf ihren Stress. Wir registrieren schon ganz früh, ob unsere Welt ein **sicherer Ort** ist oder eben nicht, ob wir **willkommen** sind oder nicht, grob gesagt, ob wir hier überhaupt überleben können. Wir reagieren auch auf die Körperchemie der Mutter, wenn sie für uns ungünstige Stoffe aufnimmt, wie dies beispielsweise durch Rauchen, Alkohol, Drogen oder schlechte Ernährung geschehen kann.

Doch als Baby im Bauch und auch in den ersten 6 Lebensmonaten haben wir **noch kaum Möglichkeiten, uns zu schützen**. Wenn eine Amöbe, ein Einzeller, unter dem Mikroskop mit einer Nadel angestochen wird, zieht sie sich zusammen. So ähnlich reagieren wir in diesem frühen Alter auch. **Wir ziehen uns in uns selbst zurück** und gehen ein Stück weit aus dem Kontakt mit der Außenwelt, um das Unangenehme bis Lebensbedrohliche weniger spüren zu müssen.

Das bringt uns aber in ein **Dilemma**, denn wir brauchen eigentlich den Kontakt zu unserer Welt, zu unseren Bezugspersonen, um überleben zu können. Wir brauchen es, dass jemand verlässlich für uns da ist, uns anschaut, liebevollen Blickkontakt mit uns hat und uns spiegelt. Wenn wir einen frühen Schock, wie wir es bei Brutkastenaufenthalt, frühen Trennungen von der Mutter oder Vernachlässigung erleben, schneiden wir uns ab von der Welt und auch von uns selbst. Wir spüren uns nicht. Wir sehnen uns im tiefsten Kern nach Kontakt aber gleichzeitig kann er sich so gefährlich anfühlen, wenn dort unsere größte Angst sitzt. Das, **was wir am Meisten brauchen, wird zur größten Gefahr**. Wir trennen uns von uns, vom Spüren, vom Außen, um irgendwie auszuhalten und harren aus, in der Hoffnung, dass es vielleicht wieder besser wird.

Diese Entwicklungsphase ist eine sehr entscheidende, da die Erfahrungen, die wir hier machen, die **Grundlage** wird, **für die nächsten Entwicklungsstufen**. Unser Nervensystem ist noch in der Entwicklung und was hier schief geht, kann sich auf vielfältigste Weise später in körperlichen und emotionalen Symptomen zeigen. Das, was hier angelegt wird, ist wie das Fundament für ein Haus. Entweder ist es im besten Fall sehr stabil und tragfähig oder im schlechtesten Fall wie weicher Sand. Natürlich ist das nicht wie schwarz oder weiß, es gibt auch alle Schattierungen dazwischen.



EINSTIMMUNGS ÜBERLEBENS- MUSTER

Mögliche Probleme/Themen als Erwachsene mit dem Einstimmungs-Überlebensmuster

Wenn wir mit diesem Überlebensmuster zu tun haben, haben wir als kleines Kind **zu wenig Einstimmung auf unsere Bedürfnisse** erlebt und oder **Verlusterfahrungen** gemacht und tun uns als Erwachsene nun selbst schwer, uns auf unsere Bedürfnisse einzustimmen. Im Klartext heißt das, dass es uns **schwerfällt**, überhaupt **zu wissen, was wir jetzt brauchen** und **wenn** wir es **doch** wissen, ist es **unangenehm, zuzulassen, dass wir gerade bedürftig sind**. Dann noch darum zu bitten, dass unser Bedürfnis erfüllt wird, ist angstbesetzt, weil wir Demütigung, Ablehnung oder Beziehungsverlust befürchten.

Wir haben es sowieso aufgegeben, von jemand anders Fürsorge oder Liebe zu erwarten, geschweige denn einzufordern. Wir sind die Gebenden, die **Helfenden**. Oft findet man uns in sozialen Berufen wie in der Pflege, Therapie, Sozialarbeit oder anderen helfenden Berufen.

Bleibt dieses Kernthema unbearbeitet, kann es leicht passieren, dass wir geben und geben, ohne auf unsere Grenzen und eigenen Bedürfnisse zu achten, bis wir ausbrennen und in **Burnout, Depression** oder **Verbitterung** landen.



Mögliche Auslöser für das Überlebensmuster beim kindlichen Bedürfnis nach Einstimmung

In der frühen Kindheit ab 6 Monaten bis ca. eineinhalb Jahren, geht es um unser Bedürfnis nach **Einstimmung**. Wir brauchen es, dass unsere Umgebung eingestimmt ist auf uns. Das heißt, dass unsere Bezugspersonen ein gutes **Gespür** dafür haben, **was wir gerade wirklich brauchen**, wenn wir weinen und unser Unwohlsein ausdrücken. Sind unsere Eltern oder anderen Bezugspersonen dazu nicht in der Lage, weil sie beispielsweise selbst in einer schwierigen Situation sind, krank sind, großen Stress haben, ihnen das feine Gespür dafür oder auch die Geduld fehlt, dann stellen wir irgendwann unsere Bedürfnisse zurück.

Zuerst machen wir uns bemerkbar, quengeln ein Wenig, wenn uns etwas nicht passt oder wir etwas brauchen. Wird darauf nicht reagiert, protestieren wir schon lauter, schreien und werden wütend. Wird darauf wiederholt nicht angemessen reagiert, stellen wir irgendwann unseren Protest ein und geben auf. Wir beginnen zu **glauben, dass es aussichtslos ist und unsere Bedürfnisse nie erfüllt werden**. Wir versuchen dann möglichst den Bezugspersonen, das zu geben, was sie brauchen, damit sie in der Lage sind, uns wenigstens ein bisschen das zu geben, was wir brauchen. Wir stecken dann zurück und nehmen den anderen mit seinen Bedürfnissen wichtiger, als uns selbst. Aber meist wissen wir dann gar nicht, was wir brauchen - die Erwachsenen haben schließlich auch nicht gewusst, was wir brauchen. Tief im Inneren Haben wir das **Gefühl**, dass wir es gar **nicht verdienen, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden**.



VERTAUENS ÜBERLEBENS-MUSTER

Mögliche Probleme/Themen als Erwachsene mit dem Vertrauens-Überlebensmuster

Wenn wir mit diesem Überlebensmuster zu tun haben, fällt es uns sehr schwer, anderen zu vertrauen, wir neigen dazu, alles **kontrollieren** zu müssen. Das macht uns aber auch einsam. Das Leben scheint wie ein **Konkurrenzkampf**, wo nur die Stärksten überleben. Wir versuchen, an die Spitze zu kommen, erfolgreich zu werden, immer der oder die Beste zu sein.

Wenn unsere kindliche Abhängigkeit für die Zwecke der Erwachsenen ausgenutzt wurde, neigen wir als Erwachsene nun dazu, **andere für unsere Belange zu verführen**. Haben wir sogar Gewalt und Schrecken als Kinder erfahren, tendieren wir nun dazu, alles zu bestimmen, **Kontrolle und Macht auszuüben**.

Wenn wir ehrlich mit uns sind, fühlen wir uns **klein, ohnmächtig oder unfähig**. Versagensängste plagen uns. Wir zeigen den anderen ein **Image**, wir spielen eine **Rolle** und **innerlich** fühlen wir uns **leer**. Wenn wir die Kontrolle verlieren oder unser Image bröckelt, können wir in extreme Verhaltensweisen kippen und Alkohol, Drogen, Medikamente, Essen oder Sex werden sehr attraktiv.

Ist dieses Muster nicht so stark ausgeprägt, sind wir vielleicht einfach **erfolgreiche Führungskräfte** mit obengenannten Zügen oder **Visionäre**. Am **anderen Ende** des Spektrums können hier im schlimmsten Fall **einstige Opfer** nun selbst zu **Tätern** werden.



Mögliche Auslöser für das Überlebensmuster beim kindlichen Bedürfnis nach Vertrauen

Im Alter von ca. 2-4 Jahren geht es um das zentrale Thema **Vertrauen**.

Wir brauchen verlässliche Eltern oder Bezugspersonen, denen wir wirklich vertrauen können. Wir brauchen unsere Bezugspersonen in dem Alter noch zum Überleben, also sind wir auch hier noch in höchstem Maße abhängig von ihnen. Wir kommen in Not, wenn unsere **Abhängigkeit und Anlehnungsbedürftigkeit benutzt** werden, **um** uns zu **manipulieren**. Wir erleben vielleicht, dass wir belohnt werden, wenn wir so sind, wie uns unsere Eltern haben wollen oder dass wir bestraft werden, wenn wir nicht so sind.

Es kann sein, dass wir belohnt werden, wenn wir **Leistung** bringen oder der oder die **Beste**, die Nummer Eins sind. Es kann auch sein, dass wir **nicht Kind sein dürfen**, sondern viel **zu früh Verantwortung** übernehmen müssen. Wir müssen eine **Rolle spielen**, die die Erwachsenen von uns erwarten. So müssen wir eventuell der oder die **Vertraute** eines Elternteiles werden oder die **Wunschträume** von Vater oder Mutter **erfüllen**, die sie selber nie erreicht haben.

Wir merken, dass wir Liebe nicht einfach so bekommen, einfach weil wir gemeint sind. Es ist **keine bedingungslose Liebe**. Um die Bindungsbeziehung zu schützen, müssen wir uns entscheiden zwischen unserer Authentizität, wer wir wirklich sind, und dem, was die Eltern von uns fordern, wer wir sein sollen. Wir werden belohnt, wenn wir unser **eigenes Selbst verraten** und bestraft, wenn wir die auferlegte Rolle nicht erfüllen. Unser Selbstwertgefühl kann sich nicht angemessen ausbilden. Wir fühlen uns zutiefst **wertlos** und übertünchen dieses Gefühl, indem wir uns wie etwas übertrieben Außergewöhnliches darstellen. Dies kommt daher, wenn wir als Kind von den Eltern in unrealistischem Maße vermittelt bekamen, etwas außergewöhnlich **Besonderes** zu sein. Das ist aber ein unrealistischer Anspruch.



AUTONOMIE - ÜBERLEBENSMUSTER

Mögliche Probleme/Themen als Erwachsene mit dem Autonomie - Überlebensmuster

Haben wir als Erwachsene mit **Selbständigkeit** und **Unabhängigkeit** so unsere Schwierigkeiten, hat sich unser Notprogramm rund um das Thema Autonomie gedreht. Es ist nicht leicht, uns selbst zu behaupten. **Müssen wir für uns nach außen eintreten und offen zeigen, dass wir über uns selber bestimmen und unabhängig sind, löst das große Ängste aus.** Solchen Konflikten gehen wir also lieber aus dem Weg, denn wir haben Angst, dass wir abgelehnt, zurückgewiesen, kritisiert oder verlassen werden.

Wir sind sehr **ambivalent**, wenn es um **Autoritäten** geht. Mit Autoritäten erleben wir unseren Grundkonflikt mit den Eltern wieder. Wenn unsere Eltern sehr fordernd waren und wenn sie unseren natürlichen Drang nach Eigenständigkeit, immer wieder unterdrückt haben, sind wir in einen Konflikt gekommen. Wir oder sie. Das konnten wir nicht entscheiden. Wer will schon die Eltern verlieren und wer will schon sich selbst verlieren? Klingt wie die Entscheidung für Pest oder Cholera. Die **Notlösung** ist „**ja**“ **sagen aber sich innerlich verweigern**. Wenn wir erwachsen sind, sind die Autoritäten die neuen Eltern. Wir sagen ja und weigern uns innerlich. Wir lähmen uns damit. Oft fühlen wir uns **innerlich** wie **zerrissen**, denn wir haben die Haltung der Eltern verinnerlicht und die kämpft gegen unser eigentliches Ich. Das bremst uns aus. **Entscheidungen treffen**, ist **oft sehr schwer**. Wenn das Eigene damals wenig sein durfte, fällt es uns im Jetzt dann **nicht** wirklich leicht zu **wissen, was das Eigene überhaupt ist**, das alte Echo der Elternstimme ist noch so laut.

Wir **erledigen Aufgaben** oft erst **am letzten Drücker**, weil wir **gelernt** haben, **unter Druck zu funktionieren**. Wir machen uns selbst Druck aber meinen, er käme von außen.

Es können sich psychosomatische Probleme zeigen, wie hoher Blutdruck, Verspannungen im Nacken und Rücken, eingezwickte Nerven, Magengeschwüre, usw.



Mögliche Auslöser für das Überlebensmuster beim kindlichen Bedürfnis nach Autonomie

In der Altersspanne von 2-4 Jahren entwickeln wir normalerweise, wenn alles gut geht, unsere Autonomie. Wir haben in der sogenannten Trotzphase das Bedürfnis „**selber zu machen**“, einen **Drang nach Eigenständigkeit und Unabhängigkeit**.

Wir kommen als Kind in Not, wenn wir **Eltern** oder Bezugspersonen haben, die entweder **überängstlich** sind oder **sehr autoritär**. Sie wissen immer, was das Beste für uns ist und kontrollieren uns ständig. Die Palette kann bis hin zu narzisstischen Eltern reichen, die emotional übergriffig werden und ihr Kind als ausführendes Organ benutzen.

Unsere Psyche versucht unsere gerade aufkeimende Autonomie zu beschützen und so greifen wir zu der Taktik, uns zwar äußerlich dem auferlegten Programm der Eltern zu fügen, zeigen uns scheinbar einverstanden aber im Inneren weichen wir keinen Millimeter von der Stelle. Anders entkommen wir dem **Dilemma** nicht, uns entweder für die Eltern oder für uns zu entscheiden.

Auch hier ist die Bindungsbeziehung zu den Eltern für unser Überleben essentiell und so können wir es nicht riskieren, den mächtigen Eltern offen den Kampf anzusagen. Wir spielen ihr Spiel mit aber innerlich grollen wir und sind im Widerstand.

Wir lernen **auszuhalten**, einen **starken Willen** zu entwickeln, wir lernen **Druck**, der auf uns ausgeübt wird, zu verinnerlichen und uns später selber Druck zu machen, der uns aber von außen zu kommen scheint.

A young man and woman are shown in a close-up, looking at each other in a forest setting. The woman has long dark hair and is wearing a dark top. The man is wearing a light blue shirt. They are standing near a tree trunk. The background is filled with green leaves and sunlight filtering through the trees.

LIEBE UND SEXUALITÄT - ÜBERLEBENSMUSTER

Mögliche Probleme/Themen als Erwachsene mit dem Überlebensmuster Liebe und Sexualität

Haben wir als Kinder, wenn es um Liebe und aufkeimende Sexualität ging, eine Notstrategie entwickeln müssen, erscheinen wir als Erwachsene nach außen hin als die **Erfolgreichen**, **die Schönen**, die **HeldInnen** und **Perfekten**. Wir wirken zudem auch noch selbstbewusst aber das ist nicht ganz wahr. Unser **Selbstwert** ist nämlich **an Bedingungen geknüpft**. Nur wenn wir unsere eigenen hohen Ansprüche nach „gut auszusehen“ und „genug geleistet“ zu haben, erfüllen können, fühlen wir uns wertvoll. Wir fühlen uns aber nicht einfach so wertvoll. Tief drinnen glauben wir, dass wir einen **Makel** haben, dass irgendetwas mit uns nicht stimmt, wir nicht gut genug oder falsch sind. Wir optimieren erbarmungslos an uns herum, um endlich vollkommen zu werden.

In der Kindheit ist uns schon früh das Herz gebrochen worden, was es uns nun schwer macht, dauerhafte Beziehungen einzugehen. Liebe und Sexualität ist in uns **nicht gleichzeitig** da, nicht in uns vereint. Entweder ist die Liebe da und nichts geht in der Sexualität oder umgekehrt. **Entweder übernimmt unser Herz die Führung oder unsere Sexualität** aber nicht beides zusammen.

Wir haben **enorme Angst**, **verletzt zu werden** und uns verletzlich zu zeigen. Nie wieder dürfen wir uns verletzen lassen. So etwas wie „Hingabe“ klingt für uns gefährlich. Es kann sein, dass wir sexuelle Eroberungen brauchen, um uns sexuell begehrenswert zu fühlen. Oft wissen wir gar nicht wirklich, was Liebe ist.



Mögliche Auslöser für das Überlebensmuster beim kindlichen Bedürfnis nach kindlicher Liebe und Sexualität

Dieses Überlebensmuster kann sich in 2 Lebensabschnitten ausbilden, im Alter zwischen 4 bis 6 Jahren und in der Pubertät.

Für uns Menschen ist es ganz natürlich zu lieben und sexuelle Wesen zu sein, wenn wir nicht in einer frühen Lebensphase, wo unsere Sexualität aufkeimt, massive Traumata erleben,

Im Alter von 4-6 Jahren kann es sein, dass wir von den Eltern eine Doppelbotschaft bekommen: unsere Liebe ist ok aber auf unsere **kindliche Sexualität und Neugier** reagieren sie **ablehnend**, geben uns zu verstehen, dass wir uns schämen sollten oder bestrafen uns sogar. Für **kleine Kinder** ist aber **Liebe und Sexualität** nicht getrennt, sondern **ganzkörperlich**. Das zwingt uns dazu, Liebe von Sexualität abzutrennen.

In der **Pubertät** kann es uns nochmals passieren, dass wir **in unserem sexuellen Erwachen zurückgewiesen, beschämt, komplett ignoriert oder verletzt** werden. Besonders die unangemessene Reaktion vom gegengeschlechtlichen Elternteil kann dazu beitragen, dass wir eine Notstrategie fahren müssen und **Liebe von Sexualität abspalten**. Beispiele könnten ein Vater sein, der mit der zur Frau werdenden Tochter nicht umgehen kann und sich von ihr zurückzieht und sie damit tief verletzt oder eine Mutter, der ihr Sohn mit großem Interesse an Sexualität, Masturbation und an Mädchen plötzlich peinlich ist und ihn abwertet.

Es kann auch sein, dass wir als Kinder von unseren Eltern **Liebe nicht einfach so bekommen** haben, sondern **nur, wenn** wir etwas **geleistet** haben oder wenn wir **gut genug ausgesehen** haben.



Von den Folgen der Vergangenheit befreit, in ein neues Leben schreiten

Wenn du bisher gelesen hast, kannst du dir gratulieren. Du weißt jetzt etwas, was die meisten Menschen überhaupt nicht auf dem Radar haben und das entscheidend für dein ganzes weiteres Leben sein kann.

Die Trauma Forschung ist ein relativ junges Forschungsgebiet und das Wissen um frühe Traumatisierung und ihre so unterschiedlichen Auswirkungen ist in der Bevölkerung kaum verbreitet. Frühe Traumatisierungen sind häufiger, als du denkst.

Deine jetzigen Probleme, sei es in Beziehungen mit anderen, im Beruf, mit Gesundheit, mit Finanzen und vor allem das GEFÜHL MIT DIR SELBST können die Folgen von Anpassungsstrategien an schwierige Bedingungen deiner Kindheit sein. Du bist damit nicht alleine, sehr vielen Menschen geht es so.

Was kannst du jetzt tun, falls du dich in einem der Überlebensmuster erkannt hast?

Folgende Schritte empfehle ich dir:

1. **Setze Prioritäten**, indem du die **Auflösung der Traumatisierung** an **erste Stelle** setzt.
2. **Vertiefe dein Wissen** über die Materie.
3. **Hole dir Unterstützung**.

Wenn du genau wissen willst, welche Überlebensmuster bei dir aktiv sind und welche Ursachen speziell bei dir dahinter liegen oder dir unsicher bist, ob eine Traumatisierung vorliegt, dann reserviere dir ein **kostenloses 30 minütiges Analysegespräch** bei mir. Danach wirst du Klarheit haben, was dir immer wieder Probleme bereitet und was du sofort tun kannst, damit es dir besser geht.



Hier dein gratis 30 Minuten

KENNENLERNGESPRÄCH

buchen

www.birgiteichberger.at

+43 (0) 664/ 24 28 790

Für den Schritt in ein

ERFÜLLTES LEBEN



ÜBER BIRGIT EICHBERGER

Ich begleite Menschen seit vielen Jahren durch schwere Krisen, bei emotionalen Themen, schwierigen Entscheidungen, Neuorientierung und Auflösung belastender Erfahrungen, um ein glückliches, freies, selbstbestimmtes Leben zu führen.

(Eichberger B., 2021)

Ein Thema, das mir sehr am Herzen liegt, ist die Arbeit mit Menschen, die mit frühen Traumatisierungen und ihren Auswirkungen zu kämpfen haben. Es ist mir wichtig, mehr Bewusstheit für dieses allgegenwärtige Thema zu schaffen, denn ich vermute sehr stark, dass wir alle mehr oder weniger davon betroffen sind. Es ist an der Zeit, das Thema Trauma zu entmystifizieren.

Ich bin vor ein paar Jahren durch eine schwierige Zeit nach über 24 Jahren Ehe und Scheidung gegangen und habe dabei von NARM (Neuroaffektives Beziehungsmodell) erfahren. Ich habe mich neu gefunden. Diese Methode hat mich so begeistert, dass ich die Ausbildung gemacht habe. Ich bin beeindruckt, wie tiefgreifend und zugleich so sanft und achtsam diese Arbeit ist.

Wie wohl die Meisten von uns, habe auch ich frühe Traumatisierung erfahren durch verschiedenste Umstände.

Mein Lebensgefühl war traurig, ich war schüchtern und ich fühlte mich alleine gelassen in meinem Schmerz, obwohl ich nicht alleine war. Um das nicht mehr fühlen zu müssen, machte ich mein Herz zu. Ich spürte mich nicht mehr und schon gar nicht, was mein Herz wollte und was für mich stimmig ist. Ich wäre gern frei gewesen, wie ein Adler, doch ich fühlte mich wie ein Adler, der mit den Füßen an einem Berg festgewachsen ist.

Durch liebevolle Arbeit an mir selbst, mit Kolleginnen, die dieselbe Ausbildung gemacht haben, kam ich im Erwachsenenalter wieder in Kontakt mit mir selbst. Ich lernte für mich da zu sein und mich zu spüren und auf mein Herz zu hören.



Ich begann zu begreifen, warum es als Kind klug war, meine Überlebensmuster zu entwickeln. Ich spürte Mitgefühl für mich und begann für mich einzustehen.

Der Adler hat sich von dem unfassbar schweren Berg losgerissen und fliegt jetzt frei. Mein Lebensgefühl ist optimistisch, ich fühle mich lebendig und kraftvoll. Die einstige Traurigkeit ist zu Lebensfreude geworden und die Schüchternheit ist Offenheit und Mut gewichen.

Ich brenne für meine Arbeit, weil ich erlebt habe, wie es ist, aus diesen frühen Traumatisierungen und deren Mustern rauszukommen. Ich weiß jetzt aus eigener Erfahrung, dass es möglich ist und das möchte ich gerne weitergeben. Ich möchte dir Mut machen, dich den Monstern und Drachen deiner Vergangenheit zu stellen, denn das Schlimme ist bereits passiert und du hast es überlebt. Du hast es schon bis hierher geschafft. Übrig sind noch alte Erinnerungen an die Drachen, die damit verknüpften Gefühle und die Strategien, die dich überleben haben lassen. All das lässt sich heute mit Leichtigkeit verändern.

Wir kommen mit dieser Arbeit an blinde Flecken und Muster, die uns oft selbst gar nicht bewusst sind, weil wir uns damit identifiziert haben. Einfach gesagt: Es ist so normal für uns, dass wir es meist gar nicht erfassen können.

Ich liebe es, Menschen zu begleiten, wieder mit dem Kostbarsten was sie haben, ihrem authentischen Selbst, in Kontakt zu kommen und mit neuer Kraft und Lebensfreude da zu sein.

Das Herzstück meiner Arbeit ist meine einzigartige Kombination von emotionalem Stressabbau unter Einbeziehung des Körperfeedbacks mit Trauma fokussierter Beratung.

Ausbildungen:

- Touch For Health
- Kinesiologisches Coaching nach "Three in One Concepts" zum emotionalen Stressabbau
- Familien- und Systemaufstellungen
- Dipl. Lebens- und Sozialberatung
- Hypnosystemisches Coaching
- Schock/Traumata-Ausbildung TBT (Trauma Buster Technique)
- NARM (Neuroaffektives Beziehungsmodell) in meiner Trauma fokussierten Beratung von Menschen mit frühen Traumatisierungen (Entwicklungs- und Bindungstraumata)

Wenn du Lust bekommen hast, dich von einengenden Überlebensmustern und Selbstzweifeln zu befreien und den inneren Schatz in dir zu heben, nämlich dich selbst, voller Zuversicht, Motivation und Selbstsicherheit, dann vereinbare noch heute ein Analysegespräch mit mir.



LITERATURANGABE

- Laurence Heller und Aline LaPierre, (2013),
Entwicklungstrauma heilen - Alte
Überlebensstrategien lösen - Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit stärken - Das
Neuroaffektive Beziehungsmodell zur Trauma Heilung NARM (6. Auflage). München:
Kösel-Verlag
- Eichberger, B. (2021). Eigene Website: www.birgiteichberger.at

KONTAKT

Mag. Birgit Eichberger
Praxis: Römerfeldgasse 37, 2380 Perchtoldsdorf
Tel: +43 (0) 664/ 24 28 790
Email: info@birgiteichberger.at
Web: www.birgiteichberger.at