

DU BIST NICHT DAS PROBLEM

Du hältst dich nur an alte Regeln

Verstehen ändert alles!



DARUM GEHT'S HIER

| | |
|-------------------------------|----|
| Du bist gar nicht das Problem | 03 |
| Wie Verhalten entsteht | 04 |
| Biografischer Selbsttest | 05 |
| Dein Familienmuster | 07 |
| Hast du dich erkannt? | 09 |
| Über mich | 10 |



Du bist gar nicht das Problem



Da ist dieses leise Gefühl, dass etwas nicht nur mit dir zu tun hat. Kein klarer Beweis – eher so ein inneres Ziehen. Situationen wiederholen sich. Du reagierst stärker, als du willst. Oder ziehst dich zurück, obwohl du eigentlich Nähe suchst. Und manchmal kippt deine Stimmung, ohne dass du sagen kannst, warum.

Dann kommt der Gedanke:

Spinne ich?

Wahrscheinlich nicht.

Ich kenne diese Zweifel gut. Man sucht die Ursache zuerst bei sich selbst. Strengt sich mehr an. Hält durch. Passt sich an.

Weißt du was?

Vielleicht bist gar nicht du das Problem.

Vielleicht ist es die Geschichte, die du nicht kennst.

Möglicherweise spürst du die Nebenwirkungen von Erfahrungen, die bereits deine Eltern geprägt haben. In dem, was sie erlebt und vielleicht nicht gut verarbeitet haben.

Dieses Booklet hilft dir, da genau hinzuschauen:

Was vor dir begann – und wie es dich heute noch prägt.



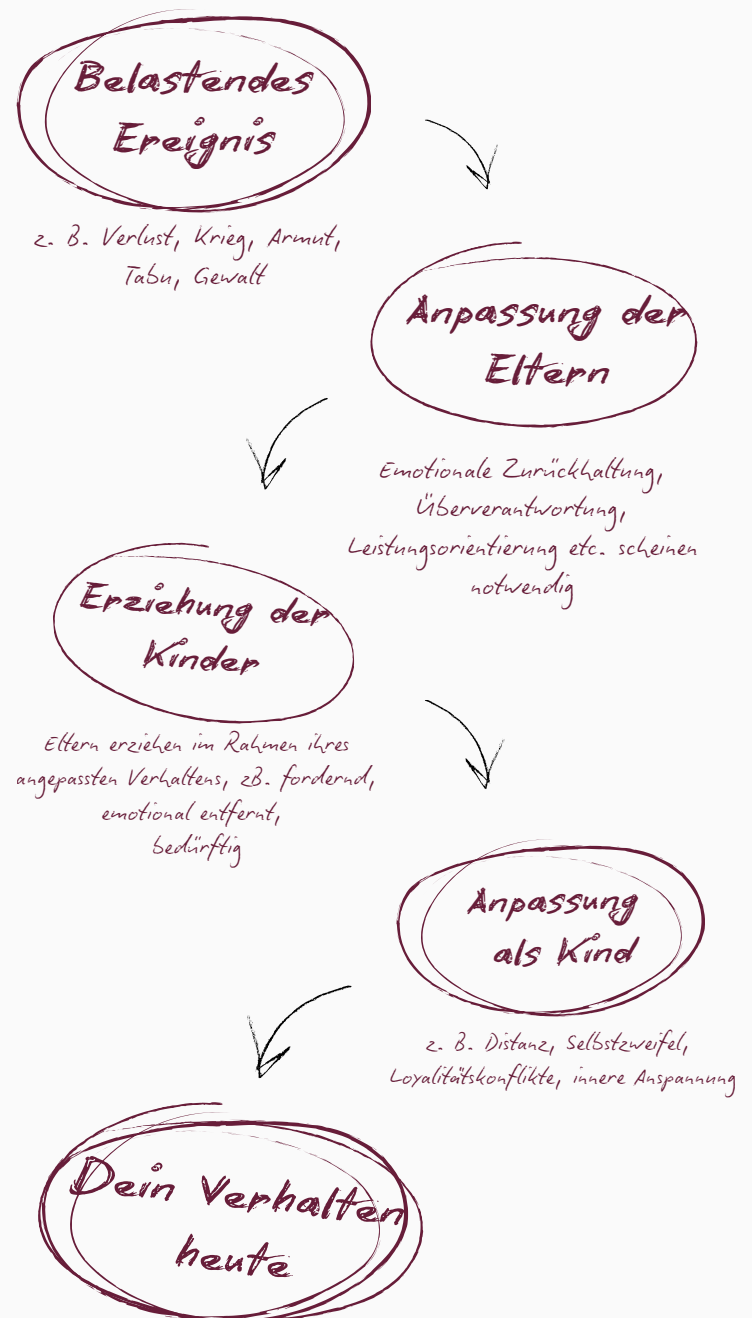
Wie Verhalten entsteht

Eltern handeln innerhalb ihrer eigenen Geschichte.

Belastende Erfahrungen verändern, wie Menschen mit Nähe, Sicherheit oder Gefühlen umgehen.

Kinder wachsen in genau diesem Klima auf. Sie übernehmen Haltungen – und entwickeln eigene Anpassungen.

Was dabei entsteht, wirkt später oft selbstverständlich.



Anpassungen wirken weiter, wenn der Zusammenhang fehlt.

Vielleicht bekommst du hier schon eine Ahnung davon, ob auch bei dir so eine Prägung sich verselbständigt hat.

Auch wenn es nur ein vages Gefühl ist – da lohnt es sich, mal genauer hinzuschauen



Biografischer Selbsttest

Mit den folgenden Fragen findest du heraus, welche Rolle deine Prägungen in deinem Leben als erwachsene Person spielen.

Du bekommst eine erste Orientierung und erhältst eine Hypothese, welche früheren Erfahrungen hinter deinem heutiges Verhalten stecken könnten.

Lies dir die fünf Bereiche in Ruhe durch. Markiere die Aussagen, bei denen du innerlich nickst und in denen du dich besonders wiedererkennst. In welchem Bereich häufen sie sich?

Auf den nächsten Seiten findest du dann einige typische Familienmuster, die mit deinen Symptomen häufig zusammenhängen.



BEZIEHUNG & NÄHE

- Ich bin oft distanziert, obwohl ich Nähe vermisse.
- Ich übernehme oft und ohne zu überlegen Verantwortung.
- Ich habe früh gelernt, mich zurückzunehmen.



SELBSTWERT & IDENTITÄT

- Ich zweifle oft an mir, obwohl vieles gut läuft.
- Ich passe mich stark an Erwartungen anderer an.
- Ich habe das Gefühl, nicht ganz zu wissen, wer ich bin.





ENTSCHEIDUNGEN & ENTWICKLUNG

- Ich komme nicht wirklich voran und fühle mich ausgebremst.
- Entscheidungen fallen mir überraschend schwer.
- Erfolge fühlen sich nicht vollständig wie „meine“ an.



EMOTIONEN & ANSPANNUNG

- Ich bin oft innerlich angespannt, ohne klaren Anlass.
- Schuld- oder Unruhegefühle begleiten mich.
- Ich bin schneller erschöpft, als mir lieb ist.



LOYALITÄT & ABGRENZUNG

- Ich habe das Gefühl, Rücksicht nehmen zu müssen.
- Ich tu' mir schwer, mich von den Vorstellungen meiner Familie zu lösen.
- Ich habe Schuldgefühle, wenn ich meinen eigenen Weg gehe.

Dein Familienmuster

Diese Übersicht zeigt typische Familiensituation (Dynamiken), die sich aus traumatischen Erfahrungen oder schwierigen Lebensumständen entwickeln können.

Wenn dich ein Bereich besonders angesprochen hat, schau in Ruhe, ob sich solche Muster auch in deiner Familiengeschichte finden lassen.

Wichtig: Dies sind mögliche Zusammenhänge und eine erste Orientierung, kein fixes Ergebnis!

Familiäre Muster entstehen aus Anpassung – nicht aus Absicht.

Diese Beispiele laden dich ein, Zusammenhänge zu prüfen – nicht Schuld zu suchen.

BEZIEHUNG & NÄHE



Emotional distanzierte oder traumatisierte Eltern

Die Eltern sind zwar da, aber innerlich oft weit weg. Manchmal reagieren sie unerwartet, ziehen sich zurück oder wirken schnell überfordert. Als Kind weiß man oft nicht, woran man ist.

Kinder, die früh Verantwortung übernehmen

Die Kinder merken früh: Die Stimmung der Eltern hängt irgendwie auch von mir ab. Also passen sie auf, nehmen Rücksicht und versuchen, alles ruhig zu halten. Die eigenen Wünsche und Bedürfnisse stellen sie dabei oft hinten an.



Ein Klima von unausgesprochenen Traumata / Tabus

In der Familie liegt etwas in der Luft. Starke Gefühle sind spürbar, aber niemand spricht darüber.

Man merkt: Da gibt es Geschichten oder Erlebnisse, über die besser geschwiegen wird.

SELBSTWERT & IDENTITÄT



Liebe, die an Leistung und Anpassung geknüpft ist

Zuwendung gibt es vor allem, wenn das Kind funktioniert: gute Noten, brav sein, sich anpassen. Wer enttäuscht oder Fehler macht, spürt schnell weniger Nähe – oder wird beschämt.

Das Kind lernt: Ich muss leisten und mich anpassen, damit man mich gern hat.

Wenn schon der Selbstwert der Eltern gering ist

Manche Eltern zweifeln selbst stark an sich. Diese Unsicherheit zeigt sie nicht immer offen – aber die Kinder spüren sie.

So übernehmen Kinder oft unbewusst Scham, Schuldgefühle oder den Gedanken: Mit mir stimmt etwas nicht.

Schuld- und Schamgeschichten werden "vererbt"

In vielen Familien wirken alte Geschichten nach – zum Beispiel Krieg, Flucht oder auch Schuld in der Vergangenheit.



Darüber wird oft kaum gesprochen, aber die Stimmung bleibt.

Die nächste Generation spürt diese Spannungen und fragt sich manchmal: Was gehört eigentlich zu mir – und was nicht?

Gefühle der Kinder werden kaum wahrgenommen

Wenn Kinder traurig, wütend oder verunsichert sind, reagiert die Familie darauf oft kaum. Stattdessen hören sie: „Reiß dich zusammen“, „Stell dich nicht so an“ oder „Mach einfach weiter“.

So lernen viele Kinder, ihre Gefühle zu unterdrücken und sich anzupassen, statt eigene Ideen und Wünsche zu verfolgen.

ENTSCHEIDUNGEN & ENTWICKLUNG



Stark kontrollierende oder ängstliche Eltern

Manche Eltern haben große Angst, dass ihrem Kind etwas passiert oder etwas schiefgeht. Deshalb mischen sie sich oft ein, kontrollieren viel oder lösen Probleme sofort selbst.

Das Kind hat wenig Raum, eigene Wege auszuprobieren und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

Es gibt ungeschriebene Regeln in der Familie

In vielen Familien gibt es Sätze, die man nie vergisst: „Bei uns macht man sowas nicht.“ oder „Sicherheit geht vor.“

Solche Regeln wirken oft lange nach – und halten Menschen davon ab, neue Wege zu gehen oder sichtbar zu werden.



Solche Regeln wirken oft lange nach – und halten Menschen davon ab, neue Wege zu gehen oder sichtbar zu werden.

Loyalitätskonflikte gegenüber der Familie

Manchmal trägt ein Kind eine Rolle in der Familie, ohne dass es jemand ausdrücklich sagt. Zum Beispiel soll es die Eltern stützen, stark sein oder den Verlust einer Person in der Familie ausgleichen.

Wenn es später seinen eigenen Weg gehen will, fühlt sich das schnell wie Verrat an der Familie an.

EMOTIONEN & KÖRPER



Strenge oder aggressive Erziehung

Manche Kinder wachsen mit viel Strenge, Druck oder auch körperlicher und seelischer Härte auf. Sie lernen früh: Es kann jederzeit Ärger geben. Deshalb bleiben sie innerlich ständig auf Alarm – sie spüren sofort, wenn sich die Stimmung verändert und entwickeln sehr „feine Antennen“.

Überforderte oder traumatisierte Eltern

Wenn Eltern selbst sehr belastet sind, bringen sie oft viel Unruhe, Angst oder starke Stimmungsschwankungen mit.

Kinder spüren diese Gefühle sofort und nehmen sie in sich auf.

Aber sie können noch nicht verstehen oder einordnen, was da eigentlich passiert.



Trauma und Gefühle werden weggeschwiegen

In manchen Familien wird über belastende Erlebnisse oder starke Gefühle nicht gesprochen. Das Thema wird vermieden oder schnell abgewürgt. Die Kinder merken trotzdem, dass etwas nicht stimmt – und bleiben oft mit einer unklaren Angst oder Schuldgefühlen zurück.

LOYALITÄT & ABGRENZUNG



Starkes „Wir gegen die anderen“-Gefühl in der Familie

In manchen Familien hält man sehr eng zusammen – nach außen wird stark abgegrenzt. Wer eigene Wege geht oder sich distanziert, gilt schnell als illoyal. Damit alle wieder „auf Linie“ bleiben, wird oft mit Schuldgefühlen gearbeitet.

Loyalität gegenüber schwierigen Familiengeschichten

Manche Familien tragen schwere Geschichten mit sich: Krieg, Flucht oder auch Schuld in der Vergangenheit. Darüber wird selten offen gesprochen, Kritik wird eher abgewehrt. Die nächste Generation gerät dadurch oft in einen inneren Konflikt: loyal zur Familie bleiben – oder der eigenen Wahrheit folgen.

Verdeckte Erwartungen an Kinder

Kinder bekommen manchmal unausgesprochene Botschaften mit auf den Weg: „Enttäusch uns nicht.“ oder „Halte die Familie zusammen.“ Wer dann eigene Entscheidungen trifft, fühlt sich schnell schuldig oder hat Angst, aus der Familie herauszufallen.



Hast du dich erkannt?

Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt: Manches hat dich stärker berührt als anderes. Vielleicht ist eine Erinnerung aufgetaucht. Oder ein Satz hat dich plötzlich nachdenklich gemacht.

Vielleicht hast du etwas Wichtiges über dich verstanden.

Entscheidend ist: soll es so bleiben?

Wir alle werden geprägt. Das lässt sich nicht vermeiden.

Die eigentliche Frage ist: **Willst du so bleiben – oder etwas verändern?**

Denn Veränderung beginnt immer mit einem Schritt: **Verstehen, woher etwas kommt.**

Wenn du tiefer schauen möchtest, helfen diese zwei Methoden:

BIOGRAFIEARBEIT

Um deine eigene Geschichte zu verstehen

Wenn ...

- dich Erinnerungen an deine Kindheit beschäftigen
- dir Sätze deiner Eltern noch im Kopf nachklingen
- deine Entscheidungen heute stark mit deiner Herkunft zu tun haben

GENOGRAMMARBEIT

Um die Geschichte deiner Familie zu verstehen

Wenn ...

- sich Muster über Generationen wiederholen
- es Brüche, Verluste oder Tabus in deiner Familie gab
- du spürst, dass etwas „nicht ganz stimmig“ ist
- du dich fragst: „Was war damals eigentlich los?“

