



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

von Dipl.-Psych. Sylvia Harke

Schlüssel Nr. 8

Versagensängste & Schuldgefühle mit Liebe auflösen



Versagensängste sind ein Ausdruck versteckter Selbstwertprobleme. Sie treten gern auf im Zusammenhang mit anderen Menschen und neuen Situationen. Sie sind mit einem negativen Selbstbild von Dir verknüpft und spiegeln noch unerlöste negative Glaubenssätze von Dir wieder.

Durch die ständige Bewertung unserer Handlungen in Kindergarten, Schule und Beruf entwickeln wir eine Konditionierung, die eine Leistungsfixierung in uns verankert. Selbst Erziehungsmethoden arbeiten mit Lob und Strafe im Zusammenhang mit dem Verhalten des Kindes. Besonders, wenn das Kind Schwierigkeiten hat, reagieren viele Eltern mit Liebesentzug oder Strafe. So entsteht eine Stress-Spirale, die Du nun beenden kannst.

Versagensängste zeigen Dir, wo Du wirklich stehst, wenn es um Dein Selbstwertgefühl geht. Die Lösung dieses Themas ist ein Sprungbrett für Dich, um wirklich stabil in Deiner Mitte zu bleiben. Denke immer daran, es gibt keine Fehler, es gibt nur Ergebnisse, aus denen wir lernen. Sei wieder wie ein Kleinkind, das gerade laufen lernt. Wenn es hinfällt, steht es immer wieder auf, es schaut nicht zurück, sondern immer nur auf den Moment.

Schuldgefühle sind eine soziale Konstruktion, die uns davor bewahren soll, Dinge zu tun, die andere beschämen oder die ihnen schaden könnten. Vielfach wird in der Erziehung von Kindern stark mit Schuldgefühlen gearbeitet. Deshalb können sie tief in unser Bewusstsein einsinken und uns auch als Erwachsene noch einschränken.

Wenn Du in einem Umfeld aufgewachsen bist, in dem man es gewohnt war, andere mit Schuldgefühlen zu manipulieren, wirst Du möglicherweise als Erwachsener ebenfalls dafür anfällig sein. Insbesondere Eltern, die sich für ihre Kinder „aufgeopfert“ haben, können



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

starke Schuldgefühle auslösen, wenn sich die erwachsenen Kinder irgendwann vom Elternhaus lösen und auf eigenen Beinen stehen wollen.

Auch wenn es darum geht, keine Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen, können Schuldgefühle als Waffe eingesetzt werden. Wir sagen dann Dinge wie: „Du machst mich krank!“ oder „Siehst Du nicht, wie sehr es mich verletzt, wenn Du ... tust, sagst...“. Oftmals geschieht dies unbewusst, da es tatsächlich ein Automatismus ist. Wir wollen das Verhalten des anderen auf diese Weise kontrollieren. Wenn wir anderen die Schuld zuweisen, wollen wir nicht wissen, was wir selbst zu der Situation beigetragen haben oder wir halten dann an unserem Opfergefühl fest. **Eine Ausnahme** sind natürlich krankmachende Beziehungen mit Narzissten, wie in Schlüssel Nr. 4 zum Thema „Energievampire“ bereits geschrieben wurde.

Wenn etwas schief geht, versuchen die meisten Menschen, einen Schuldigen zu finden. Irgendwie scheint es die Psyche zu beruhigen, wenn man jemanden ausfindig gemacht hat, der verantwortlich für das Dilemma zu sein scheint.

Doch diese Spiele sind immer mit einem bitteren Beigeschmack verbunden. Jemand anderem Schuld zuzuweisen, kann eine sehr raffinierte Taktik sein, um von den eigenen Fehlern und Schuldgefühlen abzulenken.

Diejenigen, die andere mit Schuld bewerfen, sind meist selbst an der Situation beteiligt und sehr geschickt darin, ihre eigenen Spuren zu verwischen. Solange wir darauf bestehen, dass jemand Schuld an unserem Elend ist, bleiben wir in einer Opferrolle gefangen. Dies kann nur zu Unzufriedenheit und Verbitterung führen. Du hältst Dich und Dein Gegenüber in einem Käfig gefangen, der eigentlich viel zu klein für die Größe Eurer Seelen ist.

Doch viele feinfühlig Menschen haben eher mit dem Problem zu tun, dass sie sich selbst die Schuld geben, wenn sie sich eigentlich aus ungunstigen Beziehungen befreien oder endlich ihren Lebensraum verwirklichen möchten. Der Schuldkomplex führt dazu, in der alten Situation gefangen zu bleiben. Und wer profitiert davon?

Du hast ein Problem mit übertriebenen Schuldgefühlen, wenn:

- Du ein schlechtes Gewissen hast, Dich für Deine eigenen Belange einzusetzen.
- Du Dir einreden lässt, verantwortlich für das Leid eines anderen Menschen zu sein, auch wenn Du aktiv nichts dazu beigetragen hast.
- Der Gedanke nach der Erfüllung Deiner ureigenen Bedürfnisse als unrealisierbar erscheint, weil zuerst die anderen (Kinder, Eltern, Familienmitglieder) dran sind.
- Du befürchtest, von anderen als egoistisch betrachtet zu werden, wenn Du Dich für Deine Wünsche und Ziele einsetzt.
- Du Probleme hast, Dich von anderen abzugrenzen.
- Du Schwierigkeiten hast, Dich zu entscheiden, aus Angst, andere zu enttäuschen.
- es Dir merkwürdig erscheint, Deine eigenen Ziele zu verfolgen.
- Du übermäßig davon abhängig bist, was andere von Dir denken oder zu Dir sagen.
- Du länger in Beziehungen ausharrst, die Dir nicht gut tun, aus Angst andere zu enttäuschen.
- Du Schwierigkeiten hast, Geld, Lob, Komplimente oder Geschenke anzunehmen.



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

Übertriebene Schuldgefühle sind immer ein Ausdruck mangelnder Selbstliebe und einer Verdrehung der Wirklichkeit!

Die Heilung von übermäßigen Schuldgefühlen kann dazu beitragen, dass Du endlich frei sein wirst. Du wirst frei, eigene Entscheidungen zu treffen, die Dir nützlich sind. Du wirst für Dich und Deine Bedürfnisse sorgen. Du lässt Dich von Schuldgefühlen nicht länger erpressen, weil Du weißt, dass Du Deiner eigenen Wahrheit folgst.

Du lernst, das Leben zu genießen. Du hörst auf, Dir darüber Sorgen zu machen, was andere über Dich denken könnten.

Du erkennst, dass Dein Leben nicht davon abhängt, wie andere über Dich denken, sondern wie Du selbst über Dich denkst!

Die Heilung von Schuldgefühlen hilft Dir dabei, Dich von Beziehungen zu lösen, die Dir nicht gut tun. Auch den anderen gibst Du die Möglichkeit, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Indem Du Deine eigene Wahrheit respektierst und aussprichst, gibst Du anderen die Möglichkeit, Dich ebenfalls zu respektieren. Wenn Du übertriebene Schuldgefühle loslässt, öffnest Du Dein Herz für Deine eigene Liebenswürdigkeit.





Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

Affirmationen

*Liebe ist die stärkste Kraft im Universum.
Ich erkenne meine Unschuld an.
Ich bin reine Liebe.*

Ich bin unendlich größer als irgendein Versagen.

*Es gibt keine Fehler, nur Ergebnisse, aus denen ich lerne.
Ich habe die Kraft, meinen inneren Film zu verändern.*

*Ich übernehme Verantwortung für meine Gefühle.
Ich weiß, dass jeder für seine Gefühle selbst verantwortlich ist.
Ich erkenne meine Wahrheit und spreche sie aus.*

*Wenn ich in Übereinstimmung mit meiner Wahrheit handle,
kann ich niemanden verletzen.*

*Ich bin verantwortlich für mein Leben.
Ich darf eigene Entscheidungen treffen.*

Ich darf mich abgrenzen.

*Ich darf NEIN sagen.
Ich lasse das Bedürfnis los,
andere für meine Missetaten verantwortlich zu machen.*

*Ich entlasse ... aus ihrer/seiner Rolle des Schuldigen in meinem Leben.
Ich vergebe mir selbst für das, wofür ich mich schuldig fühle.*

*Ich darf meine eigenen Pläne haben,
auch wenn ich damit andere enttäusche.*

*Ich treffe Entscheidungen auf der Grundlage meiner Bedürfnisse.
Ich erkenne, dass meine Lebendigkeit
vollkommen unschuldig und rein ist.*

*Mein Bedürfnis nach ... ist vollkommen unschuldig,
solange ich andere damit nicht absichtlich verletze.*

*... die Verantwortung für sein/ihr Leben zurück zu geben,
gibt ihr/ihm die eigene Würde zurück und macht mich frei.*



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

Übung 1: Schreibe auf, welche Versagensängste Du aus Deinem Lebensalltag (noch) kennst und welche negativen Glaubenssätze Du dahinter vermutest.

In welchen Situationen hast Du Angst, zu versagen?

Was glaubst Du insgeheim über Dich und die Welt, wenn Du in diesem negativen Zustand bist? Welche Gefühle und Gedanken tauchen in diesem Zusammenhang bei Dir auf?





Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

Übung 2: Welche biografischen Ereignisse siehst Du im Zusammenhang mit Deinen Versagensängsten?

Welche Schlüssel-Ereignisse haben bei der Entstehung Deiner Versagensängste eine wichtige Rolle gespielt? Denke an Deine Zeit im Kindergarten, in der Schule, in der Familie oder in Deiner Jugendzeit. Welche Ängste hast Du dabei entwickelt? Wie stark ist Deine vegetative Erregung (Angst), wenn die Versagensängste auftreten. Verwende dabei eine Skala von 1 bis 10, wobei 10 eine maximale Erregung bedeutet.

Notizen...



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

Übung 3: Welcher innere Film läuft bei Dir ab, wenn die Phantasie des Versagens von Deinem Bewusstsein Besitz nimmt?

Notizen...





Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

Übung 4: Wie sieht nun Dein neuer Film aus? Höre Dir die geführte Meditation „Deinen inneren Film ändern“ an und notiere Dir hier die neuen, positiven Bilder.

Notizen...





Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

Übung 5: Welche Situationen, Lebensbereiche und Menschen lösen Schuldgefühle bei Dir persönlich aus? Welche Abgrenzungsprobleme entstehen daraus für Dich? Welche Beziehungen tun Dir nicht gut und Du bleibst trotzdem wegen Schuldgefühlen oder übergroßen Verantwortungsgefühlen in Kontakt? Sind Deine Schuldgefühle der Situation angemessen? Bist Du wirklich verantwortlich? In welchen Situationen übernimmst Du 100% Verantwortung für ein Problem? (Was ist mit der Verantwortung des Gegenübers?)

Notizen...



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

Übung 6: Wie würde sich Dein Leben verändern, wenn Du Dich von Schuldgefühlen befreit hast? Wem würdest Du gern Verantwortung zurückgeben? In welchen Situationen könntest Du Dich besser abgrenzen?

Notizen...
