Die Angst vor Ablehnung transformieren: Wie Hochsensibilität und Introversion durch systemische Interventionen zu innerer Sicherheit führen

Abschlussarbeit der
Systemischen Coaching Ausbildung

Ronald Wiemann

InKonstellation GmbH
Zülpicher Straße 357
50935 Köln

1. Einleitung

Hochsensibilität und Introversion waren damals keine Begriffe, mit denen ich etwas anfangen und die ich einzuordnen wusste – sie waren Etiketten für ein „Anderssein“, das oft als Schwäche oder gar als Fehler missverstanden wurde. Von anderen Menschen, an denen man sich als Kind orientiert – v.a. Eltern, Geschwistern und Freunden – wurde mir suggeriert, dass ich nicht richtig sei und das irgendetwas mit mir nicht stimmt. Da ich es nicht besser wusste und nicht besser konnte, übernahm ich diese Sicht allmählich. Die Ablehnung, die ich erlebte, weil ich „anders“ – nämlich verletzt und zurückgezogen reagierte - hinterließ tiefe Spuren: Das Gefühl, nicht richtig zu sein, festigte sich und setzte sich tief in mein Unterbewusstsein. Bestärkt wurde dieses Gefühl dadurch, dass ich selbst nicht wusste, wie diese Eigenschaften einzuordnen sind und ich sie schließlich selbst als Makel bzw. Fehler sah.

Ich entwickelte Strategien, um mich vor Verletzungen und negativen Ereignissen zu schützen. So z.B. Rücksicht zu nehmen, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen, die eigenen Bedürfnisse, Wünsche, und Ideen hinter die, der anderen zu stellen, lieber im Hintergrund zu bleiben, nichts zu sagen, nichts zu tun was auf Ablehnung stoßen könnte, was für nicht gut befunden oder gar gänzlich für falsch oder egoistisch gehalten werden könnte. Hieraus entwickelte ich Werte und Verhaltensweisen wie z.B. Bescheidenheit, Demut sowie lieber anderen den Raum zu überlassen. Ein Glaubenssatz, der sich hieraus entwickelte und der sich zu einem festen Leitfaden etablierte, war: „Hauptsache den anderen geht es gut, ich selber komme schon irgendwie klar“. Was sich als Kind und Jugendlicher zunächst als tugendhaft, und ehrenvoll anfühlte, stellte sich dann erst sehr spät als hinderlich heraus. Heute würde ich fast sagen war es ein Akt der Selbstsabotage.
Was bei Kindern, wie bei mir, erschwerend hinzu kommt ist die Internalisierung. Als Kind war ich von meinen Bezugspersonen abhängig und habe diese daher nicht infrage gestellt. Ich suchte den Fehler also bei mir selbst. Aus „Die verstehen mich nicht“ wurde „Mit mir stimmt etwas nicht“. Dieser Satz wanderte ins Unterbewusstsein.

Bei meiner täglichen Arbeit als Ingenieur stellte ich fest, dass im zwischenmenschlichen Bereich in den Abteilungen und Produktionsbereichen um mich herum viele Dinge nicht optimal liefen. Genauer konnte ich es zu dem Zeitpunkt noch gar nicht definieren. Mir fiel lediglich auf, dass es in Bezug auf eine wertschätzende Kommunikation und Nutzung vorhandener Potenziale viele Dinge zu verbessern gab. Bis zu dem Zeitpunkt hielt ich meine empathische Art, Dinge wahrzunehmen, mit anderen Menschen mitzufühlen, und Potenziale in diesem Bereich zu erkennen lediglich als eine Art „Nice to have“. Zu dem Zeitpunkt war mir noch gar nicht bewusst, dass dies weit mehr ist als nur ein „Nice to have“. Ich begab mich auf „eine Reise zu mir selbst“ und befasste mich viel tiefer mit mir selbst und mit diesen Themen bei meiner Arbeit. Dabei betrachtete ich sowohl die eigenen, persönlichen Fähigkeiten und Kompetenzen, als auch die beruflichen Möglichkeiten, die dieses Themenfeld eventuell bieten würden.

Erst in der Selbstreflexion, in der ich mir Fragen stellte, wie zum Beispiel „Wer bin ich?“ „Was will ich?“ „Was kann ich richtig gut?“ „Welche konkreten Fähigkeiten und Begabungen bringe ich mit?“ wurde mir Schritt für Schritt klar, dass meine introvertierte und hochsensible Art keine Schwäche ist. Viel mehr verstand ich langsam, dass diese Eigenschaften enorme Potenziale und Möglichkeiten beinhalten, mit denen ich sehr, sehr viel bewegen kann.

Auf der bewussten Ebene wurden mir die Stärken dann also irgendwann klarer. Allerdings hatten die vielen Jahre, in denen nahestehende Menschen diese Wesenszüge – und damit wesentliche Teile meiner Persönlichkeit - ablehnten, Spuren hinterlassen. Erst langsam begann ein Prozess, bei dem dieses Wissen - um meine Stärken und besonderen Fähigkeiten - ins Unterbewusstsein „wanderte“. Dieser Prozess ist bis heute nicht vollständig abgeschlossen.
So merke ich auch heute noch, dass ich bei meiner täglichen Arbeit in ungewohnten Situationen (neue Menschen, neue Umgebungen, neue Tätigkeiten, usw.) unsicher bin. In solchen Momenten vergesse ich oft wer ich bin, was ich kann und welche Fähigkeiten ich besitze. Ich fühle dann in mir eine Hoffnung auf Bestätigung, Hoffnung auf Akzeptanz und Hoffnung auf Zuspruch und Befürwortung.

In dieser Arbeit möchte ich untersuchen und aufzeigen, wie systemische Interventionen diesen Transformationsprozess unterstützen können. Am Beispiel meiner eigenen Erlebnisse und Erfahrungen zeige ich auf, wie wir alte Glaubenssätze der Ablehnung auflösen können. Ziel ist es, Wege zu finden, die Introversion und Hochsensibilität nicht nur zu akzeptieren, sondern als Quelle innerer Sicherheit und professioneller Stärke zu etablieren – für mich selbst und für die Menschen, die ich im Coaching begleite.

2. Theoretischer Rahmen und eigene Wahrnehmungen

Es gibt keine medizinisch oder wissenschaftlich fundierten Definitionen von Hochsensibilität und Introversion, zumindest keine allgemein anerkannten. Aus diesem Grund möchte ich auch diesen Teil meiner Arbeit eher aus meiner eigenen Perspektive beschreiben.
Ich möchte mich darauf konzentrieren, wie dieses Themenfeld mich geprägt hat und welche Resonanz es in mir auslöst. Im Fokus steht die persönliche Auseinandersetzung mit diesem Thema: Welchen Einfluss hatte es auf mich und wie wirkt es bis heute nach.

Einen kleinen theoretischen Überblick bieten die folgenden Beschreibungen unter Punkt 2.1 und Punkt 2.2.

2.1 Hochsensibilität

Hochsensibilität (auch Highly Sensitive Person oder HSP) ist keine Krankheit oder Diagnose, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal. Es beschreibt Menschen, die Reize (sowohl äußere wie Lärm als auch innere wie Gefühle) intensiver wahrnehmen und tiefer verarbeiten als der Durchschnitt. Wissenschaftlich wird dies oft als Sensory Processing Sensitivity (SPS) bezeichnet.
Kernelemente der Hochsensibilität
Laut der Pionierin auf diesem Gebiet, Elaine N. Aron, lässt sich das Merkmal durch vier Hauptaspekte beschreiben (oft als DOES-Modell zusammengefasst):

Deep Processing (Tiefe der Verarbeitung):

- *Informationen werden gründlicher und reflektierter verarbeitet.*

Overstimulation (Übererregbarkeit):

- *Durch die Flut an Reizen kommt es schneller zu Erschöpfung oder Stress.*

Emotional Reactivity & Empathy:

- *Starke emotionale Reaktionen auf Erlebnisse und eine hohe Fähigkeit, sich in andere einzufühlen.*

Sensing the Subtle (Sensorische Empfindlichkeit):

- *Das Bemerken von feinsten Details, Nuancen oder Stimmungen, die anderen entgehen.*[1]

2.2 Introversion

Introversion bezeichnet eine nach innen gewandte psychische Grundhaltung. In der Psychologie gilt sie als ein Pol einer Persönlichkeitsdimension, deren Gegenstück die Extraversion ist. Während extrovertierte Menschen ihre Energie aus dem Austausch mit der Außenwelt ziehen, gewinnen Introvertierte Kraft aus der Ruhe und der Beschäftigung mit ihrer inneren Welt.

---

[1] https://www.google.com/search?q=definition+Hochsensibilit%C3%A4t&sca_esv=678aa669decbf740&source=hp&ei=aXrraZv-FPuI9u8P4JXuYQ&iflsig=AFdpzrgAAAAAaeuIedpeDJYBNBBkO5OYTu0z99ZR3KoO&aep=22&ved=0ahUKEwjb1ufk1YaUAxV7hP0HHeCKOwwQteYPCA8&oq=&gs_lp=Egdnd3Mtd2l6IgBIAFAAWABwAHgAkAEAmAEAoAEAqgEAuAEByAEAmAIAoAIAmAMAkgcAoAcAsgcAuAcAwgcAyAcAgAgA&sclient=gws-wiz&udm=50&mstk=AUtExfDpy5GUepqXZW5hg0O8Yp7vDtk6_ex2vze_yPLwTOiJDZi5AsCfdarVduzptpKzTCLVmqF_pwZCJeD4rut8JY0LW6TDr3wkuMkgpp5bQ29bkEK2k4YrvKk6gofQ9oEq4BC1xCOYlZXlDqvJUAzdOU6_ztaz3MDAihM&csuir=1, (letzter Zugriff: 24.04.2026)

Kernmerkmale der Introversion

Introvertierte Personen zeichnen sich oft durch folgende Verhaltensweisen und Eigenschaften aus:

Energiequellen:

- *Sie laden ihre "Akkus" beim Alleinsein oder in sehr kleinen, vertrauten Gruppen auf. Soziale Großveranstaltungen werden oft als energieraubend empfunden.*

Reizverarbeitung:

- *Introvertierte reagieren oft empfindlicher auf äußere Stimulation (Lärm, Licht, Trubel) und neigen dazu, Informationen tiefer zu verarbeiten.*

Kommunikationsstil:

- *Sie beobachten oft erst die Situation, bevor sie sich einbringen. In Gesprächen bevorzugen sie Tiefgang gegenüber Smalltalk.*

Konzentration:

- *Viele Introvertierte können sich sehr lange und intensiv allein mit einer Aufgabe oder einem Gedanken beschäftigen.*[2]

2.3 Eigene Wahrnehmungen

In einem Umfeld, das auf Schnelligkeit, Lautstärke und ständige Präsenz ausgelegt ist, wird Hochsensibilität oft als „Dünnhäutigkeit“ oder „Überempfindlichkeit“ abgewertet. Dass es sich hierbei um hochwertige sensorische Fähigkeiten handelt Dinge wahrzunehmen, die anderen Menschen entgehen, war mir damals nicht bewusst. Denn auch durch mein Umfeld (Familie, Freunde usw.) wurde mir suggeriert, dass irgendetwas mit mir nicht stimmt, dass ich nicht richtig sei. Zumindest fühlte es sich für mich so an. Unterstützt wurden diese Gedanken durch Erfahrungen – sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext -, die zeigten, dass sich scheinbar immer die Lauten und Starken durchsetzen. Ich entwickelte eine „Angst vor Ablehnung“, ein „Rückzugsverhalten“, und eine Haltung meine Wahrnehmungen, Empfindungen und Sichtweisen besser nicht zu äußern. Das war eine natürliche Schutzreaktion gegen Verletzungen und auf eine Reizüberflutung. Ich erkannte dieses

---

[2] https://www.google.com/search?q=definition+introversion&sca_esv=678aa669decbf740&source=hp&ei=WH3racLbLsuC9u8P4pDzoAM&iflsig=AFdpzrgAAAAAaeuLaN1kHOuGgLoFFF_fNRKaoBI7h7up&aep=22&ved=0ahUKEwjC547L2IaUAxVLgf0HHWLIHDQQteYPCA8&oq=&gs_lp=Egdnd3Mtd2l6IgBIAFAAWABwAHgAkAEAmAEAoAEAqgEAuAEByAEAmAIAoAIAmAMAkgcAoAcAsgcAuAcAwgcAyAcAgAgA&sclient=gws-wiz&udm=50&mstk=AUtExfD7KBrzigKdHj7njaqJQHfStIKdmoJeeqscUzZvWJBSe0v54eR7lQWtQvRLLay_zRBRnjAjRJ3h0JgpDMP2pUGCUzcjQBD2y9Z47OeXQv2e3VRQ16IRlqKmiadz2JWpfLYcKFuzVQt4I-ycft45ZLDnYjBAt2TaA5w&csuir=1, (letzter Zugriff: 24.04.2026)

Verhaltensmuster erst recht spät als Erwachsener in einem Alter von ca. 40 Jahren. Ich lernte aber schließlich, damit umzugehen, die eigenen Grenzen zu achten und diese – „meine“ – Eigenschaften als wertvolle Begabung und großartige Ressourcen zu erkennen. Ich lernte meine eigenen, persönlichen Eigenschaften, Merkmale und Verhaltensmuster als Potenziale, Möglichkeiten und großartige Fähigkeiten zu schätzen. Ich verstehe es die Reizaufnahme zu steuern und das Positive daran zu sehen und zu nutzen. Die vermeintliche Schwäche wandelt sich in eine Stärke. Meine ausgeprägte Intuition, Analysefähigkeit und äußerst feinfühlige Wahrnehmung lassen mich Dinge wie Gefühle, Emotionen, Stimmungen und „Energien“ erkennen, die anderen verborgen bleiben. Auf der kognitiven Ebene bin ich mit diesem Lernprozess, dieser Entwicklung auf einem sehr guten Weg. Durch verschiedene Coaching – Prozesse vertiefe ich dieses „neue Wissen“ und transferiere es so auch in meine tiefere Gefühlswelt. Hierdurch möchte ich einen ganzheitlichen Transformationsprozess vorantreiben und letztendlich abschließen.

3. Systemische Interventionen zur Heilung

Glaubenssätze und Denkmuster sind festgesetzte Regeln, die man als Kind ungefiltert übernimmt oder man aus eigenen Erlebnissen und Erfahrungen „erlernt“, wie z.B. bescheiden, demütig und rücksichtsvoll zu sein, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen, usw. Diese sind durchaus sinnvoll, damit Kinder und Jugendliche lernen sich in der Gesellschaft und ihrem sozialen Umfeld zurecht zu finden. Leider sagt einem niemand, wie intensiv diese auszuleben sind und dass bzw. wann man diese loslassen darf. Beim Annehmen und Beibehalten dieser Glaubenssätze spielen natürlich wesentliche Charaktermerkmale und individuelle Wesenszüge des betroffenen Menschen eine entscheidende Rolle. Während es einigen Menschen besser und eher gelingt, diese Denkmuster loszulassen, fällt dies anderen Menschen schwerer.

3.1 Eigenes „Erarbeiten“

Nach langer Arbeit an mir selbst und meiner inneren Haltung habe ich gelernt, mein Leben sowie meine Persönlichkeit neu zu betrachten. Mein Glaube an Gott, meine Spiritualität und meine neue kognitive Ausrichtung haben mir dabei geholfen, meine Geschichte als Seelenaufgabe zu begreifen. Bei einem Spaziergang kam sehr plötzlich die tiefgreifende Erkenntnis, wie viel Ablehnung ich früher erfahren habe und wie sehr mich diese geprägt hat. Aber statt Schmerz fühlte ich Erleichterung. Es war wie eine Erlösung, weil ich es als Wegweiser für den Transformationsprozess verstehe und nun genau weiß, wo meine Heilung ansetzt.

3.2 Externe Hilfe (Arbeiten mit einem externen Coach)

Durch die Arbeit mit einem „externen“ Coach (d.h. außerhalb der Ausbildung bei InKonstellation) an bzw. mit meinem inneren Kind und meinen Glaubenssätzen konnte ich erste Schritte der Transformation gehen.
So durfte ich erkennen, dass meine Sichtweise die richtige sein kann. Wenn andere Menschen in meinem privaten oder beruflichen Umfeld mir nicht folgen (können), muss ich nicht sofort an meiner Perspektive und Meinung zweifeln. Dies tat ich früher fast „automatisch“. Heute nutze ich diese Informationen als zusätzliche, mögliche Sichtweise. Ich nutze sie aber nicht mehr als eine, die meine Perspektive untergräbt und automatisch ersetzt. Ich habe mir umfangreiches Wissen erarbeitet (u.a. in meinem Wirtschaftspsychologie-Studium), Erfahrungen und Ideen gesammelt, viel beobachtet und reflektiert - sowohl andere als auch mich selbst. Ich habe viel über diese Themen gelesen und mich ausgetauscht sowie einbezogen, wie die Welt und deren Werte sich verändert haben. Auch wenn ich nicht immer richtig liegen muss, kann ich auf ein breites und starkes Fundament zurückgreifen und vertrauen. Ich darf die Angewohnheit aufgeben, meine eigene Meinung sofort infrage zu stellen, wenn andere Menschen meine Meinung nicht teilen. Vielleicht bin nicht ich es, der falsch liegt? Vielleicht bin ich einfach nur bereits einen Schritt weiter als die anderen?!
Die Arbeit mit einem Coach hat auch meinen Glauben an Gott und meine Spiritualität wieder mehr mit diesem Thema in Verbindung gebracht. So glaube ich daran, dass es einen Grund für „das alles“ gibt. Einen Grund dafür, dass ich geworden bin, wie ich bin. Einen Grund dafür, dass ich die Fähigkeiten, Eigenschaften und Merkmale mitbringe, die ich besitze. Und ich glaube daran, dass jeder eine „Seelenaufgabe“ oder einen „Seelenplan“ hat. Ich fühle mich verpflichtet dieser Aufgabe nachzukommen. Die Möglichkeiten, die der liebe Gott mir gegeben hat, zu nutzen um ein kleines Stückchen dazu beizutragen die Welt ein bisschen besser zu machen. Zumindest glaube ich, dass der liebe Gott sich das von mir wünscht.

Hieraus konnten wir wichtige Punkte und Glaubenssätze erarbeiten:

Ich bin hier!
Hier bin ich!
Mein Platz ist hier!
Hier ist mein Platz!

Ich war genug demütig und bescheiden; ich darf „meinen Platz“ nun selbstbewusst und selbstbestimmt einnehmen!

3.3 Methoden aus der Coaching – Ausbildung

3.3.1 Grundhaltung (Ok – Ok – Modell)

Das Modell der inneren Haltung („Ich bin ok – Du bist ok“) aus der Ausbildung hat mir geholfen meine Grundeinstellung zu überdenken und positiv zu verändern. Es unterstützt mich in kritischen Situationen eine positive, annehmenden Haltung zu praktizieren und mir vor Augen zu führen, dass ich „richtig“ und „ok“ so bin, wie ich bin.

Nicht nur mit all meinen Stärken, Schwächen und Persönlichkeitsmerkmalen, sondern auch mit allem was ist und allen Gefühlen und Emotionen. So nehme ich z.B. Ängste, Sorgen und Befürchtungen viel eher und besser an. Sie dürfen sein. Aus der spirituellen Arbeit weiß ich, dass wir Dinge annehmen müssen um sie auflösen zu können. Das, was wir ablehnen, bleibt so lange und kommt so oft wieder, bis wir es annehmen und heilen können. Das Bild dieses Modells hilft mir, mich daran zu erinnern.

3.3.2 Zirkuläre Fragen und Insel-Modell

Zirkuläre Fragen eröffnen einen Raum für andere Sichtweisen, Perspektiven und dadurch auch für andere Meinungen, Einstellungen und Erwartungen.
Durch die Arbeit mit zirkulären Fragen ist es mir besser gelungen einen Perspektivwechsel einzunehmen. Ich habe oft gehofft – und teilweise auch erwartet – dass andere Menschen mich doch verstehen müssten. Sie sollten sich doch mehr für die Hintergründe meines Verhaltens interessieren, meine Bedürfnisse erkennen und wertschätzen. Durch diesen Perspektivwechsel und dem Inselmodell wurde mir klarer, dass jeder auf seiner eigenen „Insel“ lebt, seine eigenen Hintergründe, Bedürfnisse, Herausforderungen, Sorgen usw. hat.
Auch die Grundhaltung, dass wir als Coaches, nur an Themen und Herausforderungen arbeiten können, die die Klienten beeinflussen können, fließt hier mit hinein.
Ich habe erkannt, dass ich selbst es bin, der mich, mein Leben, meine Herausforderungen und meine „Lernaufgaben“ verstehen muss. Andere Menschen müssen mich weder verstehen, noch müssen sie mir helfen oder mich unterstützen. Und ich kann auch nicht erwarten, dass sie sich ändern; nicht durch Gespräche, nicht durch Konsequenzen, nicht durch Handlungen o.ä. Ich alleine muss meinen Weg gehen. Den Weg meine Persönlichkeitsmerkmale als Fähigkeiten, Möglichkeiten und Potenziale zu verstehen und mit Widerständen sowie anderen Meinungen und Einstellungen umzugehen. Dabei geht es nicht darum, diese zu „brechen“, verändern oder korrigieren zu wollen, sondern sie anzunehmen und zu akzeptieren.

3.3.3 Reframing

Beim Reframing wird eine Situation oder ein Problem in einen neuen Kontext gesetzt, um dessen Bedeutung zu verändern. Man betrachtet denselben Sachverhalt aus einer anderen Perspektive, wodurch aus einer vermeintlichen Schwäche eine Stärke oder aus einem Hindernis eine Chance werden kann.
Mit diesem Entwicklungsprozess habe ich bereits vor meiner Coaching - Ausbildung begonnen, wie weiter oben bereits beschrieben. Ich begann das, was mir bis dahin als Fehler oder Schwäche vorkam - und auch so durch meine Familie und mein Umfeld suggeriert wurde - als Stärke und Begabung umzudeuten.

Empathie

Empathie bedeutete für mich zunächst weniger durchsetzungsfähig zu sein, mich zu viel in andere hineinzuversetzen und zu viel zuzuhören. Der Fokus lag also mehr auf anderen Menschen und deren Meinungen und Perspektiven. Was zunächst vermeintlich „edel“ klingt, hatte den faden Beigeschmack, die eigene Meinung und Perspektive aus den Augen zu verlieren. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit diesem Thema konnte ich meine Empathie wieder mehr auf mich selbst lenken. Ich konnte mich wieder mehr um meine eigenen Bedürfnisse kümmern, mit mir selbst mitfühlen und „in mich hinein hören“ sowie den Wert meiner Selbst bzw. meiner Fähigkeiten wiedererkennen.
Den Bereich der Empathie ganzheitlich zu betrachten hilft mir, ausgewogene Entscheidungen zu treffen. Ich stelle meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche nun nicht mehr ständig hinten an, treffe die für mich richtigen Entscheidungen, ohne dabei jedoch den Blick für andere Menschen und deren Perspektive zu verlieren.

Empfindlichkeit

Lange Zeit begleitete mich das Wort „Empfindlichkeit“ als eine Schwäche. Ich fühlte mich oft angegriffen, nahm Dinge persönlich, die gar nicht so gemeint waren, und hörte von außen immer wieder: „Sei doch nicht so sensibel“ oder „Bei dir muss man immer ganz vorsichtig sein, was man tut und was man sagt“. Doch mit der Zeit durfte dieses Wort wandeln. Aus meiner Empfindlichkeit wurde Empfindsamkeit.
Heute verstehe ich, dass ich nicht einfach nur „verletzlich“ bin, sondern eine besondere Gabe besitze, die darin liegt, verbal und nonverbal sehr viel wahrzunehmen und „zwischen den Zeilen zu lesen“. Wenn ich einen Raum betrete, spüre ich die Schwingungen, bevor das erste Wort fällt. Diese feinen Antennen erlauben es mir, tief mitzufühlen. Dieses „Mitfühlen“ ist jedoch klar vom „Mitleiden“ abzugrenzen. Denn nur wenn ich mitfühle ohne mitzuleiden, bleibe ich handlungsfähig und kann anderen sowie mir selbst

Unterstützung bieten. Ich nehme die Welt in all ihren Nuancen wahr und nutze diese Perspektiven, um besonnen und empathisch zu handeln. Es ist keine Schwäche – es ist meine Art, die Welt zu lesen.

Introversion und Bescheidenheit

Hinter meiner Angst vor Ablehnung und dem daraus resultierenden Rückzug – meiner Introversion und Bescheidenheit – stand lange Zeit eine positive Absicht: der Schutz vor Verletzungen. Was ich jahrelang als Hindernis empfand, das mich daran hinderte, mein volles Potenzial zu zeigen, sehe ich heute in einem neuen Licht. Diese vermeintlichen Schwächen entpuppen sich bei genauerer Betrachtung als außergewöhnliche Stärken. So verfüge ich über die Fähigkeit, anderen Menschen wahrhaftig zuzuhören – präsent im Moment, ohne Erwartung, ohne bereits die nächste Antwort im Kopf zu formen. Zudem nehme ich als feinfühliger Beobachter auch die Nuancen der nonverbalen Kommunikation wahr.

3.3.4 Das innere Team

Das innere Team ist ein Modell, mit dem die Vielschichtigkeit bzw. der innere Dialog, der in manchen Situationen auftreten kann, aufgezeigt und ins Bewusstsein gerufen werden kann. Nachdem die „inneren Stimmen“ sowie deren Kernaussagen, deren Herkunft und deren Nutzen erarbeitet wurden, können diese besser verstanden und koordiniert werden. Ähnlich wie ein Regisseur kann man anhand dieses Modells das Ruder wieder besser übernehmen und den Stimmen unterschiedlich viel Gehör schenken bzw. die Aufmerksamkeit bewusst lenken.

Die Stimmen, die ich bei der Betrachtung meines inneren Teams herausarbeiten konnte, sind:

Mein Glaube zu Gott: Du bist richtig!

- „Wenn ich dich anders gewollt hätte, hätte ich dich anders gemacht“
- „Ich habe dir diese Fähigkeiten bewusst gegeben, damit du diese nutzt!“

Das verletzte Kind: Sei vorsichtig!

- Wurde verletzt und möchte mich vor weiteren Verletzung schützen
- Stieß mit seiner sensiblen und introvertierten Art auf Ablehnung
- Hochsensibilität und Introversion wurden als „Fehler“ bewertet

Das rücksichtsvolle Kind: Nimm dich nicht so wichtig!

- Hat in der Erziehung gelernt, dass man Rücksicht auf andere nehmen soll
- Sollte die eigenen Bedürfnisse nicht so wichtig nehmen
- Sollte nicht egoistisch sein, sondern die Bedürfnisse anderer berücksichtigen

Der ehrfürchtige Ingenieur: Das wird nichts!

- Konnte sich nur wenig durchsetzen und wurde häufig überstimmt
- Verlor den Mut und entwickelte den Satz „das wird eh nichts, versuch´ es erst gar nicht!“
- „Du bist zu „weich“ (zu empathisch), so etwas ist hier nicht gewünscht“

Der analytische Erwachsene: Du kannst das!

- Die kognitive, analytische Stimme, die sagt, was ich alles kann und wer ich bin
- Welche Stärken, Begabungen und Fähigkeiten ich habe
- „Du hast besondere Fähigkeiten und siehst Dinge, die andere nicht sehen; wenn andere diese Dinge nicht sehen, heißt das nicht automatisch, dass sie im Recht und du im Unrecht bist“

Der selbstbewusste Erwachsene: Du darfst das!

- „Du solltest jetzt auch mal an dich denken und deine Bedürfnisse ernst nehmen“
- „Du hast genug Rücksicht genommen und warst genug demütig“

Der spirituelle Erwachsene: Du sollst das!

- Folge deiner Berufung und entfalte dich mit deiner ganzen Persönlichkeit
- Du hast die Begabungen und Fähigkeiten, die Welt zu einem besseren Ort zu machen
- Folge deinem Seelenplan und nutze diese Fähigkeiten, die du zur Umsetzung dieses Plans extra bekommen hast

Das Modell des „Inneren Teams“ hat mir geholfen zu verstehen, dass ich bei Herausforderungen oft verschiedene, teils widersprüchliche Impulse bzw. „Stimmen“ in mir trage. Indem ich diese „inneren Stimmen“ systematisch betrachte, erkenne ich den positiven Kern und die Funktion jeder einzelnen Perspektive an. Dabei bleibe ich stets in der Rolle des Regisseurs: Ich entscheide bewusst, welche Stimme wann wie viel Gehör findet. Dieses aktive Abwägen und „Jonglieren“ ermöglicht es mir, am Ende eine ausgewogene und fundierte Entscheidung zu treffen. Indem ich mein inneres Team moderiere, entwickle ich eine innere Standfestigkeit. Ich lasse mich nicht mehr so leicht verunsichern, wenn andere anders denken, weil ich weiß, dass meine Entscheidung bereits alle wichtigen internen Aspekte berücksichtigt

5. Zusammenfassung und Ausblick

Was als bewusster kognitiver Prozess begann, hat sich u.a. durch die beschriebenen Coaching-Methoden zu einer ganzheitlichen Transformation entwickelt, die nun auch mein Unterbewusstsein erreicht. Diese persönliche „Aufwärtsspirale“ hat sowohl mein Selbstvertrauen als auch meine Resilienz gestärkt.
Auf bewusster Ebene konnte ich mir meine Stärken relativ schnell erarbeiten. Zumindest im Vergleich zu dem Teil des Prozesses, der unterbewusst abläuft.
Mir meine Stärken auch als solche vor Augen zu führen unterstützt mein Selbstvertrauen, meinen Selbstwert und den Mut mich der Welt zu öffnen und mich ihr mit meiner gesamten Persönlichkeit und all meinen Fähigkeiten zu zeigen.
Mir wurde klar, dass ich nicht nur „nicht falsch“ bin, sondern dass ich „absolut richtig“ bin, genau so wie ich bin. Diese Punkte haben auch sehr großen Einfluss auf meine wahrgenommene Selbstwirksamkeit. Diese unterstützt die beschriebene Aufwärtsspirale ebenfalls.
Alte Schutzmechanismen wie z.B. Zurückhaltung, Demut und die Angst vor Ablehnung werden nun zunehmend überflüssig.
Manchmal passiert es noch, dass ich in alte Verhaltens- und Denkmuster zurückfalle. Immer häufiger gelingt es mir dabei jedoch, alte Gefühle, alte Emotionen und alte „Stimmen“ zu stoppen und durch meine neuen Gedanken und erarbeiteten Reaktionen zu ersetzen.
Das zeigt mir, dass dieser Entwicklungsprozess nach wie vor nicht abgeschlossen ist. Anhand der beschriebenen Methoden wird es mir gelingen, diesen Transformationsprozess fortzusetzen und das „Bewusste“ tiefer und stärker im Unterbewussten zu verankern. Dessen bin ich mir sicher.

Mein eigener Weg dient mir heute als fundierte Basis für meine Arbeit als Coach. Er ermöglicht mir, authentisch zu vermitteln, wie aus Herausforderungen echtes Wachstum entsteht. Dank meiner ausgeprägten Empathie und tiefen Wertschätzung begegne ich meinen Klienten vorurteilsfrei und ganz auf ihre individuelle Situation fokussiert. Meine Erfahrungen helfen mir, meine Klienten zu unterstützen, ohne dabei meine eigene Geschichte auf sie zu projezieren.
Indem ich Potenziale und Möglichkeiten bei Klienten erkenne helfe ich ihnen Hindernisse nicht als unüberwindbare Hürden wahrzunehmen, sondern ihre Fähigkeiten und Stärken zu nutzen, diese als Chancen für Weiterentwicklung und Wachstum zu sehen.

6. Quellenangaben

Beschreibung Hochsensibilität (Punkt 2.1):

https://www.google.com/search?q=definition+Hochsensibilit%C3%A4t&sca_esv=678aa669decbf740&source=hp&ei=aXrraZv-FPuI9u8P4JXuYQ&iflsig=AFdpzrgAAAAAaeuIedpeDJYBNBBkO5OYTu0z99ZR3KoO&aep=22&ved=0ahUKEwjb1ufk1YaUAxV7hP0HHeCKOwwQteYPCA8&oq=&gs_lp=Egdnd3Mtd2l6IgBIAFAAWABwAHgAkAEAmAEAoAEAqgEAuAEByAEAmAIAoAIAmAMAkgcAoAcAsgcAuAcAwgcAyAcAgAgA&sclient=gws-wiz&udm=50&mstk=AUtExfDpy5GUepqXZW5hg0O8Yp7vDtk6_ex2vze_yPLwTOiJDZi5AsCfdarVduzptpKzTCLVmqF_pwZCJeD4rut8JY0LW6TDr3wkuMkgpp5bQ29bkEK2k4YrvKk6gofQ9oEq4BC1xCOYlZXlDqvJUAzdOU6_ztaz3MDAihM&csuir=1, (letzter Zugriff: 24.04.2026)

Beschreibung Introversion (Punkt 2.2):

https://www.google.com/search?q=definition+introversion&sca_esv=678aa669decbf740&source=hp&ei=WH3racLbLsuC9u8P4pDzoAM&iflsig=AFdpzrgAAAAAaeuLaN1kHOuGgLoFFF_fNRKaoBI7h7up&aep=22&ved=0ahUKEwjC547L2IaUAxVLgf0HHWLIHDQQteYPCA8&oq=&gs_lp=Egdnd3Mtd2l6IgBIAFAAWABwAHgAkAEAmAEAoAEAqgEAuAEByAEAmAIAoAIAmAMAkgcAoAcAsgcAuAcAwgcAyAcAgAgA&sclient=gws-wiz&udm=50&mstk=AUtExfD7KBrzigKdHj7njaqJQHfStIKdmoJeeqscUzZvWJBSe0v54eR7lQWtQvRLLay_zRBRnjAjRJ3h0JgpDMP2pUGCUzcjQBD2y9Z47OeXQv2e3VRQ16IRlqKmiadz2JWpfLYcKFuzVQt4I-ycft45ZLDnYjBAt2TaA5w&csuir=1, (letzter Zugriff: 24.04.2026)