



## Hilfen und praktische Tipps für den Dialog mit Deiner kindlichen Aufpasserin (weibliche Form)

### Einleitung

Wenn wir unter übermäßigem Druck stehen, ist in uns eine Instanz aktiv, die wie eine Alarmanlage funktioniert. Sie scannt permanent unsere Welt und schlägt Alarm, wenn sie ein „Raubtier“ entdeckt! Zum Beispiel das „selbstwertfressende Raubtier“ („Oh nein, jetzt bist Du abgewertet worden!“) oder auch das „beziehungs-fressende Raubtier“ („Jetzt hast die Beziehung kaputtgemacht!“). Natürlich können damit auch bedrohliche Krankheiten gemeint sein oder alle anderen gefühlten und tatsächlichen Gefahren, die unsere Lebensqualität bedrohen könnten.

Diese mächtige Alarmanlage entspricht einem Teil unseres Gehirns, unserer Amygdala: Wenn sie eine Bedrohung wahrnimmt, muss sie sich melden. Je größer die Gefahr zu sein scheint, umso lauter und mächtiger meldet sie sich. Dabei gibt sie uns neben der Warnung auch Handlungsanweisungen: „Streng dich NOCH mehr an!“ oder „Tu alles, was die anderen wollen, sei immer ganz lieb!“ oder „Greif an!“.

Weil diese Instanz sich oft mit sehr kritischen oder sogar verurteilenden Kommentaren meldet („Du hast einen schlimmen Fehler gemacht!“ oder „Du bist an allem schuld!“), wird sie oft als „innerer Kritiker“ oder „innerer Richter“ bezeichnet. In meinem Buch und in meinem Podcast kannst Du lesen und hören, warum das nicht zutrifft und dass unsere Amygdala vielmehr ein „kindlicher Aufpasser“ oder eben eine „kindliche Aufpasserin“ ist.

Damit Du diese mächtige Instanz noch besser verstehen und beruhigen kannst, habe ich dieses E-Book für Dich geschrieben. Mache es Dir also schön gemütlich und nimm´ Dir ein wenig Zeit, um Deine kindliche Aufpasserin noch besser kennenzulernen und zu beruhigen. Und so Deine übermäßigen Ängste abzubauen. Stell´ Dir mal vor, wie Dein Leben wäre, wenn diese mächtige Instanz keinen übermäßigen Alarm mehr schlagen würde ...

Ich wünsche Dir viele Erkenntnisse, Erleichterung und Beruhigung!

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



## Inhaltsverzeichnis

### Einleitung

1. Die „kindliche Aufpasserin“ von Deinem erwachsenen Ich unterscheiden.
2. Die Liste der Ängste der kindlichen Aufpasserin.
3. Leitfaden für den Dialog mit Deiner kindlichen Aufpasserin.
  - a. Hilfe zur Kontaktaufnahme mit Deiner kindlichen Aufpasserin.
  - b. Was befürchtet sie? Mit Hilfestellungen.
  - c. Was ist übertrieben und was ist realistisch? Die Realitätsüberprüfung.
  - d. Die positive, realistische Botschaft. Mit Hilfestellungen.
  - e. Vom Gedanken zum Gefühl und zur Überzeugung.
  - f. Genieße Dein „Wohlfühlpaket“!
4. Noch ein paar Tipps.

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:  
[psycho-logischundneu.de](https://www.psycho-logischundneu.de)



## 1. Die „kindliche Aufpasserin“ vom erwachsenen Ich unterscheiden

So kannst Du zunächst Deine kindliche Aufpasserin erkennen und von Deinen erwachsenen Gedanken unterscheiden:

- Die kindliche Aufpasserin ist zu erkennen an ihrem kindlichen Tunnelblick und daran, dass sie sich große Sorgen macht. Außerdem sagt sie Dir mit ihren Handlungsanweisungen, was Du zu tun hast.
- Du als „die wache innere Erwachsene“ bist an Deinem realistischen Überblick zu erkennen. Die Standardfrage zum Erkennen Deiner tieferen, erwachsenen Überzeugungen: „Was würde ich einer Freundin in so einer Situation empfehlen?“

## 2. Die Liste der Ängste der kindlichen Aufpasserin

Eine sehr hilfreiche Übung ist die „Liste der Ängste Deiner kindlichen Aufpasserin“.

In diese Liste kannst Du all ihre Ängste und Sorgen eintragen (wenn Du große Ängste hast, die Du lieber nicht aufschreiben möchtest, schreibe sie ganz einfach nicht auf!). Das kann viele große Vorteile haben, denn ...

- Deine kindliche Aufpasserin kann alles loswerden, was sie Dir sonst zu allen passenden und unpassenden Gelegenheiten um die Ohren haut, z. B. nachts, wenn Du einschlafen möchtest.
- Sie kann sehen, dass Du sie nicht bekämpfst, sondern wissen möchtest, was sie belastet.
- Wenn Du die Ängste Deiner kindlichen Aufpasserin klar sehen kannst, werden Dir viele schon weniger bedrohlich erscheinen. Weil Du siehst, dass sie kindlich-übertrieben sind.

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



- Mit ein wenig Übung wirst Du sie „automatisch“ vermindern, weil Du immer klarer weißt, was realistisch und was kindlich-übertrieben ist. Und mit genau dieser Klarheit beruhigst Du sie!
- Deine „Listen der Ängste der kindlichen Aufpasserin“ können Dir helfen zu erkennen, welche Sorgen noch da sind und welche Du schon erfolgreich abgearbeitet hast.

Um die positiven Effekte dieser Listen zu nutzen, empfehle ich Dir, sie einmal wöchentlich, in schweren Zeiten vielleicht sogar täglich zu machen.

Natürlich musst Du für diese Übung erstmal Kontakt mit ihr aufnehmen. Das kannst Du tun, indem Du notierst, wie hoch ihr Stresslevel ist (auf einer Skala von 0 – 10). Ihr Stresslevel ist auch ein guter Maßstab, um zu erkennen, ob es ihr gerade bessergeht, weil Du sie beruhigen konntest.

### Übung: Die Liste der Ängste Deiner kindlichen Aufpasserin.

In dieses Formular kannst Du all ihre (übertriebenen und realistischen) Sorgen und Ängste eintragen. Ich empfehle Dir, dazwischen ein wenig Platz zu lassen, um Deine erwachsenen und realistischen Gedanken zu ihren kindlichen Ängsten festzuhalten (um diese Antworten auf ihre kindlichen Ängste geht es ausführlich in den nachfolgenden Kapiteln).

Platz für Deine Notizen

... natürlich brauchst Du auf die Dauer mehr Platz :o)

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:  
[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



### 3. Leitfaden für den Dialog mit Deiner kindlichen Aufpasserin

Dieser Leitfaden hilft Dir, Deine kindliche Aufpasserin systematisch zu verstehen und zu beruhigen.

#### Übung: Die Liste der Ängste Deiner kindlichen Aufpasserin.

##### a. Hilfe zur Kontaktaufnahme mit der kindlichen Aufpasserin

Wie hoch ist der Stresslevel Deiner kindlichen Aufpasserin bei ihrem aktuellen Stressthema?  
Auf einer Skala von 0-10: ..... (bitte die Zahl einsetzen).

##### b. Was befürchtet sie?

Die kindliche Aufpasserin teilt folgende Angst-Botschaft mit (bitte eintragen):

Platz für Deine Notizen

#### Hilfestellungen:

##### Die Standardfrage an die Aufpasserin:

##### Was könnte in Deiner kindlichen Fantasie schlimmstenfalls passieren?

Eine Abwandlung: Was würde es *bedeuten*, wenn ... passieren würde?

Eine gezielte Frage: Wie groß wäre unser Selbstwertgefühl, wenn ... passieren würde?

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



**Wenn sie ein Kommando von sich gibt („Du musst ..., du darfst nicht ...!“), ist die Standardfrage an sie: Was könnte passieren, wenn wir nicht tun, was Du sagst?**

Bei einer übermäßigen Angst vor Unglücken: Mit welcher Wahrscheinlichkeit wird das Unglück Deiner Meinung nach eintreten, in Prozent? (Meist befürchtet sie es zu 80 – 100%)

Wenn es der kindlichen Aufpasserin schwerfällt, eine Befürchtung zu formulieren:

Wann hat sie besonders laut Alarm geschlagen? Welche Situation war besonders schwierig?

Welche Gedanken haben besonders heftigen Stress gemacht? Wenn Du Dich an diese Situation erinnern kannst, kommst Du auch ihrer Botschaft näher.

Folgende Frage an die ängstliche Aufpasserin kann das Verständnis manchmal vertiefen:

„Was wäre so schlimm daran, wenn tatsächlich das passiert, was Du befürchtest?“

**Grundängste der kindlichen Aufpasserin** sind die Ängste vor Abwertung und Zurückweisung:

- „Wenn du das falsch machst, bist du minderwertig!“ (vermindertes Selbstwertgefühl)
- „Keiner mag dich, keiner respektiert dich, wenn du das (nicht) tust!“
- „Wenn die anderen so über dich denken, bist du minderwertig!“
- „Du bist schuld!“ (und das heißt auch minderwertig, was natürlich unmöglich ist)

**Die „biografischen Beweise“:** Dein Verständnis für Deine kindliche Aufpasserin kann gestärkt werden, wenn Du Situationen (z.B. aus Deiner Kindheit oder Jugend) erinnerst, in denen ihre ängstliche Botschaft „in Dein Regal der Wahrheiten gelangte“. Das sind Situationen, in denen es sich für Dich sehr stark so anfühlte, als ob es so sei. Versöhnlich für Deine Aufpasserin ist es, wenn Du als die Erwachsene dann Verständnis zeigen und sagen kannst: „Wenn Du das tatsächlich befürchtest, kann ich verstehen, dass Du Alarm schlägst! Denn damals hat es sich so angefühlt. Danke für deine Fürsorge!“. Deine kindliche Aufpasserin kann sich jetzt verstanden und anerkannt fühlen. Und Du weißt, dass sie wahrscheinlich übertreibt! Im nächsten Schritt sollte eine Realitätsüberprüfung stattfinden:

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



### c. Was ist übertrieben und was ist realistisch? Die Realitätsüberprüfung.

Die mächtige Aufpasserin ist nun mal naiv – was man auch schon daran erkennen kann, dass ihr anatomisches Pendant in unserem Gehirn, die Amygdala, nur 2 – 3 cm groß ist!

Sie kann also nicht differenziert nachdenken und herausfinden, ob ihre Angst berechtigt ist oder nicht. Das muss sie auch nicht, wenn Dein Großhirn – also Du als die „innere Erwachsene“ – das Nachdenken übernimmt. Genau darum geht es hier: Was ist hinsichtlich der Angstfantasie der kindlichen Aufpasserin realistisch? Hat sie recht oder übertreibt sie?

#### Übung: Die Ängste Deiner kindlichen Aufpasserin und Deine Realitätsüberprüfungen:

<i>Ihre Ängste</i>	<i>Deine Realitätsüberprüfungen</i>
Z. B.: Du bist eine Versagerin!	Eine Versagerin kann es nicht geben, weil das hieße, minderwertig zu sein! Wie groß wäre der Fehler gewesen, wenn eine Freundin ihn gemacht hätte? Viel kleiner!



## Hilfestellungen:

Folgende Fragen (an Dich selbst) können helfen, herauszufinden, was realistisch ist:

„Was würde ich einer guten Freundin sagen, die in genau meiner Situation steckt?“

„Stimmt es, dass

- ... ich tatsächlich all das tun darf, was andere tun dürfen?“
- ... ich genauso wertvoll bin, wie jeder andere Mensch, nicht mehr und nicht weniger?“
- ... ein Fehler von mir tatsächlich genauso groß/klein ist, wie solch ein Fehler meiner Freundin?“ (z. B. ihr Fehler hat eine Schwere von 3 auf einer Skala von 1 – 10)
- ... ein Fehler von mir an meinem Wert tatsächlich genauso wenig ändert, wie ein Fehler einer Freundin an ihrem Wert ändern würde?“
- ... mindestens 80 % der Menschen mich akzeptieren oder mögen, so wie sie mich wahrnehmen?“
- ... dieses Urteil über mich zutrifft? (Evtl. vorher: Was ist eigentlich eine Versagerin, ein Egoist, Idiot, ...?)“
- ... ein Mensch nur „schuldig“ sein kann, wenn er tatsächlich Verantwortung trägt und auch wirklich bewusst unfair gehandelt hat?“ (warum der Begriff „Schuld“ Unsinn ist, erfährst Du in meinem Buch und in meinem Podcast)
- ... die realistische Wahrscheinlichkeit für ein Unglück bei etwa 0,000001% liegt?“
- ... so viele (Zahl) Menschen das schon so oft (Zahl) gemacht haben, ohne dass ein Unglück passierte?“
- ... wir bei genauem Hinsehen feststellen können, dass wir *in Sicherheit* sind, so wie alle anderen auch?“
- ... ich vieles eigentlich gar nicht tun *muss*, aber *kann*, wenn ich will?“

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)





**d. Aus dieser Überprüfung können positive, realistische Botschaften entstehen.**

Diese Übung ist besonders anspruchsvoll. Wenn es Dir schwerfällt, eine Botschaft selbst zu formulieren, nimm einfach passende positive Botschaften, die Du in meinen Texten findest.

### Übung: Die Botschaften formulieren.

*Deine positiven, realistischen Botschaften bitte hier eintragen:*

#### Hilfestellungen:

Besonders hilfreich sind **positiv formulierte Botschaften**.

Folgende Botschaften würden zu den oben genannten Fragen passen:

- „Ich darf tatsächlich all das tun, was andere tun dürfen.“
- „Ich bin genauso wertvoll wie jeder andere Mensch.“
- „Ich bin sehr wertvoll, wenn ich keinen Fehler mache, und ich bin genauso wertvoll, wenn ich einen Fehler mache.“
- „Verurteilungen sind schon deswegen unzutreffend, weil sie einseitig sind.“
- „Meine Schuld kann nicht größer sein als meine Verantwortung.“
- „Mindestens 80 Prozent der Menschen mögen mich so, wie sie mich erleben!“
- „Ich bin zu 99,999 Prozent in Sicherheit – so wie alle anderen auch.“

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



### e. Vom Gedanken zum Gefühl und zur Überzeugung:

Wenn Du Deine positive Botschaft mit einem positiven Gefühl verbinden kannst, kann in Dir eine echte Überzeugung wachsen. Denn diese Gefühle geben Deiner positiven und realistischen Botschaft emotionale Kraft!

**Übung: Versuche in Deinem Körper die Gefühle zu spüren, die durch die positive Botschaft ausgelöst werden.**

*Häufige Gefühle sind Erleichterung, Befreiung, Ruhe, Wärme, Freude, Zuversicht, Motivation, Kraft, Lebendigkeit ...*

*und körperlich: Entspannung, freieres Atmen, körperliche Aufrichtung, ein Kribbeln, ...*

*(Zutreffendes bitte unterstreichen und weitere Botschaften und Gefühle hier ergänzen)*

<b><i>Die realistische Botschaft</i></b>	<b><i>Deine angenehmen Gefühle</i></b>
<i>Z. B.: Ich bin etwa so schlau wie die anderen.</i>	<i>Erleichterung, Freude, Stolz, Zuversicht, ... körperlich: Aufatmen, Wärme, ...</i>

Zur Festigung Deiner positiven Erkenntnisse kannst Du Deine „Wohlfühlpakete“ immer wieder auspacken und genießen:

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:  
[psycho-logischundneu.de](http://psycho-logischundneu.de)



#### **f. Genieße Dein „Wohlfühlpaket“!**

**Dein „Wohlfühlpaket“ besteht aus der neuen positiven Botschaft und den dazugehörigen Gefühlen.**

Zum Beispiel „Ich bin tatsächlich genauso wertvoll wie jeder andere Mensch. Was fühle ich jetzt? Erleichterung, Freude und Entspannung in meinem Bauch.“

Wenn Du die Botschaft und Deine Gefühle notierst und sie Dir zwei Wochen lang zweimal am Tag bewusstmachst und eine Minute lang genießt, wird die alte negative Botschaft verblassen, weil Du die positive und realistische Überzeugung mehr und mehr aufbaust.

#### **4. Noch ein paar Tipps:**

Der Dialog mit der kindlichen Aufpasserin ist im Stress besonders schwierig. Einige Zeit nach oder vor einer belastenden Situation ist es deutlich leichter. Übe und lerne also vor allem im entspannteren „Normalzustand“!

Investiere ca. 1 Stunde in der Woche in den Dialog mit Deiner kindlichen Aufpasserin und täglich 2 mal 3 Minuten in das Wiederholen und Genießen der realistischen Botschaften, die Du gerade als hilfreich empfindest.

Wenn sie Dich daran hindern will, etwas Sinnvolles (wie diesen Dialog) zu machen: Beschimpfe sie nicht, frage sie „Was spricht aus deiner kindlichen Sicht dagegen, es zu tun?“

Versuche es mit einem Dialog, in dem Du als die Erwachsene und Deine kindliche Aufpasserin abwechselnd zu Wort kommen. Hilfreiche Fragen: Wie geht es der Erwachsenen/KA, wenn sie das hört? Was sagt die Erwachsene/KA zu dieser Botschaft? Was wünscht sich die kleine Aufpasserin von Dir als der Erwachsenen?

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



Notizen von Begegnungen mit freundlichen Menschen können ihr vor Augen halten, dass Du in einer sicheren und sogar freundlichen Welt lebst. Auch später wird es Dir Freude machen, diese Liste zu lesen :o)

Eine kompetente Erwachsene ist das Beste, was einer kindlichen Aufpasserin passieren kann, weil sie nicht dauernd auf die Erwachsene aufpassen muss. Darum gewinnt sie an Sicherheit (und Du an Selbstbewusstsein), wenn Du Deine Erfolge und Kompetenzen aufschreibst. In eine Liste, einen Kalender oder in ein Tagebuch.

Ich wünsche Dir mit Deinen inneren Instanzen alles Gute auf Deinem Weg,  
denn Du bist es wert!

Dein Burkhard

**Weitere Anregungen bekommen Du in meinem Buch („Hör auf, Dich fertig zu machen“)  
und in den Podcast-Folgen („psycho-logischundneu“) zum Thema „kindliche Aufpasserin“,  
„Depression“, u. a. m.!**

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:  
[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)