

Die 4 inneren Saboteure

Muster erkennen.
Selbstwert stärken.



Willkommen

Schön, dass du hier bist.

Hier geht es um dein Selbstwertgefühl – und darum, wie du es besser verstehen und stärken kannst.

Warum Selbstwert so wichtig ist

Ein stabiles Selbstwertgefühl ist eine der wichtigsten Grundlagen für innere Stärke.

Es gibt dir **Orientierung**, wenn du Entscheidungen triffst.

Es hilft dir, **Kritik gelassen zu nehmen**, Erfolge anzunehmen und dich in **Beziehungen klar zu zeigen**.

Kurz gesagt: Es ist wie ein **innerer Kompass**, der dir Sicherheit gibt – auch dann, wenn es im Außen unruhig wird.

Muster aus der Kindheit

Unser Verhalten wird nicht nur von unserem bewussten Willen bestimmt.

In uns wirken **psychologische Muster** – automatische Programme, die oft schon in früher Kindheit entstanden sind.

Damals hatten sie eine klare Aufgabe: dich zu **schützen** und dir zu helfen, schwierige Situationen zu überstehen.

Wenn Schutzprogramme zur Bremse werden

Im Erwachsenenalter können diese Muster jedoch **hinderlich** sein.

Manche schwächen das **Selbstwertgefühl**, ohne dass wir es sofort bemerken.

Ich nenne sie „**die inneren Saboteure**“.

Als erwachsene Person brauchst du diese Schutzprogramme meist nicht mehr – doch sie laufen oft **unbemerkt** weiter, wie ein **Autopilot**, der nach veralteten Karten steuert.



In diesem **Selbst-Check** stelle ich dir vier dieser inneren Saboteure vor.

Du erfährst, wie sie entstanden sind, wie sie dein Selbstwertgefühl beeinflussen – und wie du beginnen kannst, ihre Wirkung Schritt für Schritt zu verändern.

Marion





Die 4 inneren Saboteure im Überblick

01

Der Bestätigungssucher

richtet den Blick ständig nach außen, um Sicherheit zu finden.

02

Der innere Kritiker

bewertet streng und will Fehler um jeden Preis vermeiden.

03

Der Entscheidungsscheue

verschiebt Entscheidungen aus Angst, sich falsch zu entscheiden.

04

Der Konfliktvermeider

meidet Konflikte, um Ablehnung zu verhindern.



01 *Der Bestätigungssucher*

Worum es geht:

Dieser Saboteur misst den eigenen Wert fast ausschließlich an der **Reaktion anderer**.

Bleibt Anerkennung aus, sinkt das Selbstwertgefühl – selbst dann, wenn objektiv alles gut läuft.

Warum er entstanden ist:

Als Kinder sind wir darauf angewiesen, dass wichtige Bezugspersonen uns Zuwendung und **Anerkennung** geben – sie sind die Grundlage dafür, dass wir uns sicher und wertvoll fühlen.

Wenn Lob oder positive Rückmeldung in dieser Zeit besonders bedeutsam waren oder vielleicht sogar die Hauptquelle für Nähe und Sicherheit darstellten, lernt das Gehirn: „**Bestätigung bedeutet Sicherheit**“.

Dieses Muster kann bis ins Erwachsenenalter bestehen bleiben, auch wenn wir heute mehr Möglichkeiten hätten, unseren Wert aus uns selbst heraus zu spüren.



01 *Der Bestätigungssucher*

*Wann hast du zuletzt gemerkt, dass dein
Selbstwert stark von der Meinung
anderer abhing?*

Formuliere dir bewusst die Bestätigung,
die du gerade suchst – z. B.:
„Ich habe mein Bestes gegeben“.

So trainierst du dein Nervensystem auf
innere Stabilität.



02 *Der innere Kritiker*

Worum es geht:

Er kommentiert jeden Fehler sofort – oft strenger, als es andere je tun würden.

Sein Ziel ist **Perfektion** und Fehlervermeidung, doch das Ergebnis ist **innerer Druck** und **Selbstzweifel**.

Warum er entstanden ist:

In vielen Lebensphasen – besonders in der **Kindheit** – kann es entscheidend sein, **Fehler zu vermeiden**: um **Ärger oder Ablehnung** zu entgehen oder um Lob zu erhalten.

Das Gehirn verknüpft Fehler mit Gefahr. Der **innere Kritiker** entwickelt sich als eine Art **Frühwarnsystem**, das uns ständig kontrolliert, um negative Konsequenzen zu verhindern.

Früher konnte uns das schützen – heute schränkt es oft ein und kostet unnötig Energie.



02 *Der innere Kritiker*

Bei welchem Thema warst du in letzter Zeit besonders hart mit dir selbst?

Frag dich: „Was würde ich einer guten Freundin sagen, die genau diesen Fehler gemacht hat?“

Sprich diesen Satz innerlich zu dir selbst – und spüre, wie warm und unterstützend das wirkt.



03 *Der Entscheidungsscheue*

Worum es geht:

Dieser Saboteur blockiert Entscheidungen, weil er sich auf mögliche Fehler und **negative Folgen** konzentriert.

Das gibt **kurzfristig Sicherheit**, führt aber zu **Stillstand** und **verpassten Chancen**.

Warum er entstanden ist:

Wer erlebt hat, dass Entscheidungen schnell kritisiert oder abgestraft wurden, lernt, dass **Zögern** sicherer ist als Handeln.

Auch Erfahrungen, bei denen eigene Entscheidungen **übergangen** oder **abgewertet** wurden, können das Vertrauen ins eigene Urteilsvermögen schwächen.

Und nicht zuletzt können Situationen prägend sein, in denen eine eigene Entscheidung tatsächlich zu einem schlechten Ergebnis mit **schmerzhaften Folgen** geführt hat.

Das Gehirn entwickelt daraus die Strategie, Entscheidungen möglichst lange hinauszuzögern, um Fehler zu vermeiden.

Früher konnte das helfen, Konflikten oder negativen Folgen zu entgehen –

heute blockiert es oft das Vorankommen.



03 *Der Entscheidungsscheue*

*Welche Entscheidung schiebst du gerade auf
– und was hält dich zurück?*

Triff heute bewusst eine kleine,
folgenarme Entscheidung zügig.

Damit sendest du deinem Gehirn das
Signal:

Handeln ist sicher.



04 *Der Konfliktvermeider*

Worum es geht:

Dieser Saboteur bringt dich dazu, „**Ja**“ zu sagen, wenn du „**Nein**“ meinst, um **Spannungen** zu vermeiden.

Kurzfristig bleibt der **Frieden** gewahrt, langfristig gehen **eigene Bedürfnisse** unter.

Warum er entstanden ist:

In vielen Familien- oder Arbeitskontexten galt oder gilt: „Bloß keinen Streit“.

Wer gelernt hat, dass offene Auseinandersetzungen zu **Ärger**, **Rückzug** oder **Ablehnung** führen, entwickelt oft die Strategie, Spannungen, um jeden Preis zu vermeiden.

Das Gehirn verknüpft Harmonie mit Sicherheit und Zugehörigkeit.

Der Konfliktvermeider sorgt dafür, dass diese Sicherheit gewahrt bleibt – auch wenn dafür deine **eigenen Bedürfnisse** zurückgestellt werden.

Früher konnte das den Frieden sichern – heute kann es auch dazu führen, dass du nicht genug für **deine Position** eintrittst.

04 *Der Konfliktvermeider*

*Wann hast du zuletzt einer Bitte zugestimmt,
obwohl du lieber „Nein“ gesagt hättest?*

Übe, in einer kleinen Situation bewusst
“Nein” zu sagen.

Spüre, dass die Welt sich weiter dreht und
nichts Schlimmes passiert.



Was diese Muster gemeinsam haben

Alle vier **Saboteure** sind erlernte **Schutzmuster**, die tief in deinem **Nervensystem** verankert sind und dir in der Vergangenheit **Sicherheit** geben sollten.

Heute können sie dich **unbemerkt bremsen**.

Der erste Schritt ist, sie zu **erkennen**.

Der zweite, ihre **Wirkung**
Schritt für Schritt zu **verändern** –
damit du wieder selbst am Steuer bist.



Dein nächster Schritt



Egal, welcher der vier **inneren Saboteure** dich im Moment am meisten bremst – ein guter erster Schritt ist, deine **Fähigkeit zum klaren Nein** zu stärken.

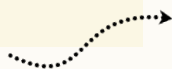
Warum? Weil ein bewusstes, gut begründetes Nein dir hilft,

- ✓ **Grenzen zu setzen,**
- ✓ **Entscheidungen klarer zu treffen** und
- ✓ **freundlich, aber bestimmt bei dir zu bleiben.**

Im 7-Tage-Kurs

„Nein sagen ohne schlechtes Gewissen“

übst du in kleinen, sicheren Schritten, deine Bedürfnisse klar zu vertreten – mit kurzen Übungen für mehr innere Ruhe und praxistauglichen Formulierungen, die dir sofort im Alltag helfen.



NEIN SAGEN LERNEN

klar, respektvoll und
ohne Schuldgefühle

Schritt für Schritt zu einem Nein,
das sich klar und gut anfühlt.

Du bekommst **Impulse**, **Übungen** und **Formulierungen**.

Alles, was du brauchst, um dein Nein im Alltag klar und
sicher auszusprechen.

- ★ **7 E-Mails in 7 Tagen** – tägliche Impulse, Erklärungen und kleine Übungen, die dich sofort ins Tun bringen
- ★ **2 begleitende Audios** – eins erklärt die Hintergründe, das andere beruhigt dich, wenn Schuldgefühle hochkommen
- ★ **Praxis-Guide mit 20 Beispielsätzen** – mit Erklärungen und Tipps, warum sie wirken und wie du sie an deine Situation anpassen kannst (für Beruf, Familie und Alltag)

Starte heute und spüre schon bald, wie befreiend
deine ersten klaren Neins sein können.

Jetzt Kurs starten – 59 €





Marion Wandke

Wegbegleiterin & Coach



DANKE!

Schön, dass du dir die Zeit genommen hast, deine inneren Saboteure zu reflektieren.

Ich hoffe, dass dir diese Impulse Klarheit gegeben haben, wo deine unbewussten Muster dich ausbremsen und wie du mit ihnen arbeiten kannst.

Denk daran: Jeder bewusste Schritt, den du jetzt machst, bringt dich deinem Ziel näher – einem selbstbestimmteren, freieren Alltag.

Wenn du diesen Weg direkt fortsetzen möchtest, ist mein 7-tägiger E-Mail-Kurs

„Nein sagen ohne schlechtes Gewissen“

ein idealer nächster Schritt.

Dort lernst du, deine Grenzen klar zu vertreten – freundlich, aber bestimmt – und dich dabei innerlich sicher zu fühlen.

Ich freue mich, von dir zu hören!

Marion



BLEIB AUF DEM LAUFENDEN!

Wenn du regelmäßig wertvolle Impulse, hilfreiche Übungen und vertiefende Inhalte rund um die Themen Selbstwertgefühl und innere Stärke erhalten möchtest, dann melde dich zu meinem **kostenfreien Newsletter** an.

Freu dich auf praxisnahe, inspirierende Inhalte, die dich darin unterstützen, deinen Alltag bewusster und selbstbewusster zu gestalten!

👉 **Hier kannst du dich direkt anmelden und nichts mehr verpassen**

ICH FREUE MICH DARAUF, MIT DIR IN KONTAKT ZU BLEIBEN!

(+49) 711 – 577 00 647

impulse@marion-wandke.de

www.marion-wandke.de

© Marion Wandke

Mahatma-Gandhi-Str. 23

70376 Stuttgart



Marion Wandke
Wegbegleiterin & Coach

Bildnachweis:

Curioso.Photography – stock.adobe.com

Patrick – stock.adobe.com

Version: v1.0 | August 2025

