

Guide

Wenn Verantwortung zu viel wird

Ein Guide für
Menschen, die ständig
für andere mitdenken



Marion Wandke
Wegbegleiterin & Coach



Willkommen

Schön, dass du hier bist.

Hier geht es um Überverantwortung – und darum, warum sie so hartnäckig ist.

Warum das so wichtig ist

Überverantwortung erschöpft. Sie fühlt sich oft richtig an, aber sie kostet mehr Kraft, als du merkst.

Dieser Guide zeigt dir, wie das Muster funktioniert und warum "einfach Nein sagen" meistens nicht reicht.

Er gibt dir ein Modell, das zeigt, wo Veränderung wirklich ansetzt.

Kurz gesagt: Du verstehst, warum du so handelst und was der nächste Schritt in Richtung Veränderung ist.

Marion



Wie sich Überverantwortung zeigt

Überverantwortung hat viele Gesichter. Hier sind einige Situationen, in denen du sie vielleicht wiederer kennst:

Du fühlst dich verantwortlich für die Gefühle anderer.

Wenn jemand schlecht gelaunt ist, fragst du dich sofort, was du damit zu tun hast. Du versuchst, die Stimmung zu heben, Konflikte zu vermeiden oder dafür zu sorgen, dass es allen gut geht. Auch wenn du selbst gerade keine Kraft dafür hast.

Du übernimmst Aufgaben, die nicht deine sind.

Du denkst für andere mit, erinnerst sie an Dinge, planst voraus und kümmerst dich um Details, die eigentlich nicht dein Verantwortungsbereich sind. Nicht weil du kontrollieren willst, sondern weil du spürst: Wenn ich es nicht mache, geht es schief.

Du kannst schwer Nein sagen.

Wenn dich jemand um Hilfe bittet, sagst du fast automatisch Ja – selbst wenn du bereits überlastet bist. Du befürchtest, andere zu enttäuschen, abgelehnt zu werden oder als egoistisch zu gelten.

Du nimmst Kritik sehr persönlich.

Negative Reaktionen anderer beziehst du oft auf dich selbst. Du suchst den Fehler bei dir und fragst dich, was du hättest besser machen können, um diese Reaktion zu vermeiden.

Du fühlst dich oft erschöpft, ohne genau sagen zu können, warum.

Deine mentale und emotionale Energie ist regelmäßig aufgebraucht. Du bist ständig emotional präsent für andere, während du deine eigenen Bedürfnisse hintenanstellst.

Du suchst Anerkennung durch dein Engagement.

Dein Gefühl von Wert hängt stark davon ab, wie sehr du dich für andere einsetzt. Du hoffst, durch Fürsorge und Verfügbarkeit Liebe und Wertschätzung zu bekommen.

Diese Beispiele sind keine Diagnose. Sie sind Hinweise darauf, dass du möglicherweise mehr Verantwortung trägst, als dir guttut und dass dieses Muster eine Geschichte hat.



Wie Überverantwortung entsteht

Überverantwortung hat ihre Wurzeln meist in der Kindheit. In Situationen, in denen dein **Nervensystem** früh gelernt hat: Sicherheit entsteht dadurch, dass ich für andere mitdenke, mitfühle und für Stabilität Sorge.

Das ist kein bewusster Lernprozess. Kinder bekommen selten den expliziten Auftrag, Verantwortung zu übernehmen. Sie entwickeln dieses Muster, weil ihr Nervensystem auf das reagiert, was es wahrnimmt und sich anpasst.

Warum das Nervensystem und nicht nur die Psyche?

Viele Menschen denken bei Prägung zunächst an psychologische Muster, wie Glaubenssätze, Erziehung oder frühe Beziehungserfahrungen. Das stimmt auch, aber es greift zu kurz.

Dein Nervensystem ist mehr als nur Schmerzempfinden oder Bewegungssteuerung. Es umfasst dein Gehirn, deine Rückenmark, die Nerven in deinem gesamten Körper und dein **autonomes Nervensystem**, das deine **Stressreaktionen** reguliert.

Wenn ein Kind wiederholt erlebt, dass bestimmte Verhaltensweisen Stress erzeugen, andere dafür aber Sicherheit schaffen – etwa durch Anpassung, durch Mitdenken oder durch emotionale Fürsorge –, dann speichert das Nervensystem genau das als Überlebensstrategie. Nicht als bewusste Entscheidung, sondern als **körperliche Reaktion**.

Das bedeutet: Überverantwortung sitzt nicht nur in deinem Kopf. Sie sitzt in deinem Körper, in der Art, wie dein Nervensystem automatisch reagiert, bevor du überhaupt nachdenken kannst.

Deshalb reicht es nicht, kognitiv zu verstehen, dass etwas nicht deine Aufgabe ist. Dein Nervensystem reagiert trotzdem, weil es früh gelernt hat, dass genau dieses Verhalten Bindung und Sicherheit gewährleistet.

Manchmal ist das sehr konkret: Ein Elternteil war überfordert, krank oder abwesend, und du hast Verantwortung übernommen, die eigentlich nicht deine war. Vielleicht hast du dich um jüngere Geschwister gekümmert, den Haushalt organisiert, Konflikte zwischen den Eltern geschlichtet oder einem Elternteil emotionalen Halt gegeben.

Wenn Eltern sich trennen

Trennungen sind für Kinder oft ein kritischer Moment. Nicht die Trennung selbst, sondern was dabei manchmal entsteht.

Wenn ein Kind spürt: Mama braucht mich jetzt. Oder wenn es merkt, dass ein Elternteil emotional überfordert ist, kann es damit beginnen, diese Last mitzutragen. Nicht weil jemand es dazu auffordert, sondern weil das Kind selbst die Lücke spürt und füllen möchte.

Manchmal wird ein Kind zur Vertrauensperson. Es hört Dinge, die es nicht einordnen kann, es tröstet, es reguliert und vermittelt. Es übernimmt eine Rolle, die es nicht ausfüllen kann und soll. Ein Kind kann kein emotionaler Halt für einen Erwachsenen sein.

Das passiert oft ohne Absicht. Eltern sind in einer Ausnahmesituation und Kinder sind extrem feinfühlig für das, was gebraucht wird.

In der Psychologie nennen wir das Parentifizierung:

Kinder übernehmen Aufgaben, die eigentlich die Erwachsenen tragen müssten – emotional, praktisch oder manchmal auch finanziell.

Aber oft ist es auch weniger offensichtlich. Vielleicht gab es keine klare Krise, keine Krankheit oder Trennung und trotzdem hast du gelernt, Verantwortung zu übernehmen.

01 Mädchen wird gesellschaftlich oft stärker beigebracht, umsichtig und fürsorglich zu sein. Du hast möglicherweise früh verinnerlicht, auf andere zu achten, ihre Bedürfnisse zu erkennen und dich dafür zuständig zu fühlen, dass es allen gut geht. Das war keine explizite Rollenkehr, aber trotzdem eine Prägung.

02 Manche Kinder lernen früh, **keinen Ärger zu machen**. Sie passen sich an, vermeiden Konflikte und versuchen, es allen recht zu machen. Nicht nur in Fällen, in denen sie dazu aufgefordert werden, sondern auch, weil sie spüren: Wenn ich brav bin und ich mich anstrengende und wenn ich mitdenke, dann bleibt alles stabil. Das ist keine bewusste Strategie, sondern ein Muster, das sich nach und nach einschleift.

03 Auch in sehr **liberalen Familien** kann Überverantwortung entstehen. Wenn Eltern keine klaren Grenzen setzen, wenn sie das Kind eher als Kumpel oder Freund sehen, kann das Kind die fehlende Elternrolle selbst besetzen. Es übernimmt Verantwortung, nicht weil es überfordert wird, sondern weil eine klare Orientierung fehlt.

04 Und manchmal sind es **äußere Umstände**: Armut, finanzielle Sorgen oder andere soziale Belastungen. Kinder spüren die Anspannung und versuchen, durch ihr Verhalten die Erwachsenen zu entlasten. Sie werden verantwortungsvoll, hilfsbereit und angepasst, weil sie wollen, dass es für die Erwachsenen leichter wird.

Was all diese Situationen gemeinsam haben:

Das Nervensystem speichert, dass Sicherheit davon abhängt, Verantwortung zu übernehmen.


Es lernt, Stimmungen zu lesen, vorauszudenken und sich anzupassen.

Das ist keine bewusste Entscheidung.

Das ist einfach das, was das Nervensystem tut: Es passt sich an, sucht nach Sicherheit und findet Wege, um dazuzugehören.

Und genau diese Muster bleiben im Nervensystem gespeichert.

Auch dann, wenn die ursprüngliche Situation längst vorbei ist, auch wenn du heute erwachsen, selbstständig und kompetent bist.

A close-up, low-angle photograph of sand dunes, showing the texture of the sand and the gentle curves of the dunes under soft, warm light. The image occupies the left half of the page.

Was Überverantwortung mit dir macht

Wenn du mit Überverantwortung lebst, spürst du das vermutlich an verschiedenen Stellen. Manche Auswirkungen sind offensichtlich, andere subtiler, aber alle kosten Kraft und gefährden deine Gesundheit.

Schau mal, worin du dich hier wiederer kennst:

Du bist erschöpft

Selbst wenn du dich ausruhst, kommt die Kraft nicht zurück. Das ist keine normale Müdigkeit, die nach einem freien Wochenende verschwindet, sondern eine **tieferere Erschöpfung**, die bleibt.

Deine emotionale und mentale Energie ist regelmäßig aufgebraucht, weil du **permanent emotional präsent bist** für andere. Du hörst zu, denkst mit, regulierst Stimmungen und trägst emotionale Lasten, die nicht deine sind. Am Abend bist du leer, obwohl du vielleicht gar nicht so viel getan hast.

Manchmal merkst du auch, dass du nicht mehr richtig zuhören kannst. Jemand erzählt dir etwas und du spürst: Ich kann gerade nicht. Ich habe keine Kapazität mehr. Aber du machst trotzdem weiter, weil du denkst, du musst und es wird von dir erwartet.

Du verlierst den Kontakt zu dir selbst

Du fühlst dich **verantwortlich für Dinge, die du gar nicht kontrollieren kannst:**

für die Stimmung anderer, für Konflikte, die entstehen und für Probleme, die nicht deine sind.

Dabei verlierst du den Kontakt zu dem, was eigentlich deins ist. Du weißt nicht mehr genau, was du willst. Wenn dich jemand fragt: "Was brauchst du gerade?", dann weißt du es oft nicht. Oder du sagst: "Passt schon", obwohl es halt nicht passt.

Du spürst deine Grenzen nicht mehr rechtzeitig. Du merkst erst, dass es zu viel war, wenn du schon längst drüber bist. Und dann ärgerst du dich über dich selbst, weil du es wieder nicht gemerkt hast.

Manchmal fragst du dich: "Wer bin ich eigentlich, wenn ich nicht für andere da bin?"

Das ist keine philosophische Frage, sondern eine reale Orientierungslosigkeit.

Dich plagt dein schlechtes Gewissen

Wenn du dich abgrenzt, wenn du Nein sagst oder wenn du nicht hilfst, obwohl du könntest, meldet sich sofort das schlechte Gewissen. Nicht als leises Stimmchen, sondern laut und deutlich: "Du enttäuschst sie. Du bist egoistisch. Du hättest das machen sollen.."

Das passiert nicht nur in großen Situationen, sondern in deinem ganzen Alltag:

- Du sagst Nein zu einer Bitte und fühlst dich schlecht
- Du ziehst dich zurück, weil du Ruhe brauchst, kannst es aber nicht genießen, sondern machst dir Vorwürfe
- Du rechtfertigst dich ständig und ärgerst dich, dass du nicht souveräner zu deinen Bedürfnissen stehen kannst

Gleichzeitig bist du manchmal wütend. Auf andere, die sich einfach zurücklehnen und nichts tun, während du alles managst.

Oder auf dich selbst, weil du schon wieder zu viel übernommen hast, obwohl du dir vorgenommen hattest, es nicht zu tun.

Dieser innere Konflikt ist anstrengend. Du willst dich abgrenzen, aber du fühlst dich wie ein schlechter Mensch, wenn du es tust.

Dein Körper reagiert

Manche Menschen entwickeln körperliche Symptome, wenn sie dauerhaft zu viel Verantwortung tragen. Der Körper signalisiert, dass hier wichtige Grenzen überschritten werden.

Das kann sich zeigen als:

- **Verspannungen** im Nacken, in den Schultern oder im Kiefer. Du merkst es oft erst, wenn es schon richtig wehtut.
- **Schlafstörungen**. Du liegst wach und deine Gedanken laufen im Kreis. Oder du schläfst ein, wachst aber nachts auf und kannst nicht mehr einschlafen. Oder du schläfst durch, bist aber morgens trotzdem nicht erholt.
- **Verdauungsprobleme**. Dein Bauch reagiert auf Stress, auch wenn du den Stress selbst gar nicht bewusst wahrnimmst.
- **Chronische Anspannung**. Du bist ständig in Bereitschaft. Dein Nervensystem läuft auf Hochtouren, auch wenn gerade nichts Akutes ansteht.
- **Herzrasen oder innere Unruhe**, wenn du in bestimmte Situationen kommst. Zum Beispiel, wenn jemand schlecht gelaunt ist und du sofort denkst: "Was habe ich falsch gemacht?"

Das sind keine Einbildungen, sondern dein Körper, der dir sagt: Es ist zu viel.

Deine Beziehungen werden unausgewogen

Langfristig entsteht in Beziehungen ein Ungleichgewicht: Du gibst mehr, als du bekommst.

Du trägst mehr, als dir guttut.

Und oft merkst du das erst, wenn die Erschöpfung schon da ist.

In Partnerschaften übernimmst du die emotionale Arbeit. Du denkst an Geburtstage, organisierst den Alltag, managst Konflikte und sorgst dafür, dass alles läuft. Nicht unbedingt weil dein Partner oder deine Partnerin das erwartet, sondern weil du es ganz automatisch tust.

In Freundschaften bist du oft die, die zuhört, tröstet und da ist. Aber wenn du selbst etwas brauchst, fällt es dir schwer, das einzufordern. Oder du merkst, dass dich niemand fragt, wie es dir geht und ob du Hilfe brauchst.

Im beruflichen Kontext übernimmst du Aufgaben, die nicht deine sind. Du springst ein, hilfst aus und rettest Situationen. Und fühlst dich dann ausgenutzt, obwohl du vielleicht selbst diejenige warst, die es angeboten hat.

Das Problem ist nicht, dass du hilfst. Das Problem ist, dass du es oft tust, auch wenn du keine Kraft mehr hast. Und dass du dich nicht traust, Grenzen zu setzen, weil du befürchtest, die Beziehung zu gefährden.

Das kostet auf Dauer deine Gesundheit

Das alles ist nicht nur anstrengend, sondern kostet auf Dauer deine Gesundheit – körperlich und psychisch.

Menschen, die dauerhaft in Überverantwortung leben, haben ein erhöhtes Risiko für Burnout, chronische Erschöpfung, Angststörungen und depressive Verstimmungen, weil das Nervensystem dauerhaft überlastet ist.

Das soll dir jetzt keine Angst machen. Aber es soll klar machen: Das ist nicht etwas, das du einfach weiter durchziehen kannst. **Das braucht deine Aufmerksamkeit.**



Warum schnelle Lösungen nicht greifen

Vermutlich hast du schon einiges versucht: Bücher gelesen, Podcasts gehört, dir Affirmationen aufgeschrieben und auch sonst vieles probiert.

Du hast dir fest vorgenommen: Ab jetzt sage ich öfter Nein, ab jetzt achte ich besser auf mich, ab jetzt setze ich klare Grenzen.

Und dann kommt irgendeine Situation: Jemand bittet dich um Hilfe. Und bevor du überhaupt nachdenken kannst, sagst du wieder Ja.

Das liegt sicher nicht daran, dass du einfach willensschwach bist oder dass du es nicht ernst genug nimmst.

Es liegt daran, dass **Überverantwortung kein Verhaltensproblem ist, sondern ein Muster, das in deinem Nervensystem verankert ist.**

Warum Listen und Tipps nicht ausreichen

Viele Ratgeber geben dir Listen: 10 Wege zur Selbstfürsorge, 5 Schritte zur Abgrenzung, 20 Affirmationen für mehr Selbstwert.

Das Problem: Solange dein Nervensystem auf "Ich bin verantwortlich" programmiert ist, wirst du immer wieder in alte Reaktionen fallen. Auch wenn du kognitiv weißt, dass es nicht deine Aufgabe ist und du dir fest vornimmst, es anders zu machen.

Ein Beispiel:

Du liest: "Setze klare Grenzen und sage öfter Nein.,,

Du nimmst dir vor: "Ab morgen sage ich öfter Nein.,,

Dann kommt eine Situation: Jemand bittet dich um Hilfe.

Dein Nervensystem reagiert: Schuldgefühle, innere Unruhe, Angst vor Ablehnung.

Und du sagst Ja, bevor du überhaupt bewusst nachdenken kannst.

Das ist Neurobiologie.

Warum Willenskraft nicht funktioniert

Überverantwortung ist ja nicht etwas, das du dir ausgesucht hast. Es ist eine Anpassungsleistung deines Nervensystems, die früh entstanden ist und tief sitzt.

Du kannst dir nicht einfach vornehmen, weniger verantwortlich zu sein. Genauso wenig, wie du dir vornehmen kannst, keine Angst mehr zu haben oder keine Schuldgefühle mehr zu spüren.

Viele Menschen suchen nach der perfekten Methode, der richtigen Technik oder dem besten Plan. Und wenn es nicht klappt, denken sie: "Ich habe es nicht richtig gemacht. Ich muss mich einfach mehr anstrengen.."

Aber das ist selbst eine Form von Überverantwortung. Du machst dich verantwortlich dafür, dass die Methode funktioniert. Und wenn sie nicht funktioniert, gibst du dir die Schuld.

Das ist nicht das Problem. Das Problem ist, dass diese **Methoden an der falschen Ebene ansetzen.**

Warum Affirmationen nicht reichen

Affirmationen wie "Ich bin wertvoll" oder "Ich darf Grenzen setzen" können kurzfristig beruhigend sein, aber sie verändern nicht das, was auf der tieferen Ebene wirkt.

Dein Nervensystem lernt nicht durch Sätze. Es lernt durch Erfahrung, durch Wiederholung und durch neue körperliche und emotionale Erfahrungen.

Du kannst kognitiv wissen, dass etwas nicht deine Aufgabe ist. Aber dein Nervensystem reagiert trotzdem so, als wäre es deine Aufgabe.

Das ist der Unterschied zwischen Verstehen und Verändern.

Was das bedeutet

Das bedeutet nicht, dass Veränderung unmöglich ist. Aber es bedeutet, dass Veränderung anders funktioniert, als viele Menschen denken.

Nicht durch Vorsätze, sondern durch **neue Erfahrungen**.

Nicht durch Willenskraft, sondern durch **Regulation**.

Nicht durch mehr Anstrengung, sondern durch **andere Bedingungen**.

Veränderung braucht Zeit, Geduld und manchmal auch eine Begleitung, die den Prozess versteht.



Wie Veränderung möglich wird

Wenn schnelle Lösungen nicht greifen, was dann?

Die Antwort ist vielleicht unbequem, weil sie Zeit braucht.

Aber sie ist auch beruhigend, weil sie realistisch ist: Dein Nervensystem braucht **neue Erfahrungen**.

Nicht neue Vorsätze, sondern neue körperliche und emotionale Erfahrungen, die ihm zeigen: Es geht auch anders.

Warum Regulation der Schlüssel ist

Überverantwortung ist nicht nur ein Verhaltensmuster.

Es ist ein Zustand, in dem dein Nervensystem dauerhaft angespannt ist.

Du bist in ständiger Bereitschaft, auf andere zu reagieren, Stimmungen zu regulieren und Verantwortung zu übernehmen.

Das nennt man **Dysregulation**: Dein Nervensystem ist nicht in Balance. Es schwingt nicht mehr zwischen Anspannung und Entspannung hin und her, sondern bleibt chronisch angespannt.

Wenn du versuchst, Grenzen zu setzen, während dein Nervensystem dysreguliert ist, passiert folgendes:

Du sagst Nein, aber dein Körper reagiert mit Schuldgefühlen, innerer Unruhe oder Angst. Und dann fällst du zurück in alte Muster, weil dein Nervensystem signalisiert: Das ist nicht sicher.

Regulation bedeutet: Dein Nervensystem kann in herausfordernden Momenten stabil bleiben. Du kannst Nein sagen und die Schuldgefühle aushalten, ohne sofort zurückzurudern. Du kannst dich abgrenzen und das Unbehagen ertragen, ohne es sofort wegzumachen.

Das ist der Schlüssel. Nicht Grenzen setzen an sich, sondern reguliert bleiben, während du Grenzen setzt.

Was „Muster erkennen“ wirklich bedeutet

Viele Menschen denken, Muster erkennen heißt:

„Aha, ich mache das schon wieder.“

Das ist ein kognitiver Prozess. Aber er hilft nicht weiter, wenn das Nervensystem trotzdem automatisch reagiert.

Muster erkennen bedeutet: Du spürst, wie dein Nervensystem reagiert, bevor du handelst.

Das kann sich anfühlen wie:

- Ein Ziehen im Bauch, wenn jemand dich um etwas bittet
- Anspannung in den Schultern, wenn du merkst, dass jemand schlecht gelaunt ist
- Innere Unruhe, wenn du daran denkst, Nein zu sagen
- Ein Impuls, sofort zu helfen, bevor du überhaupt nachgedacht hast

Das sind keine Gedanken, sondern **körperliche Signale**. Und sie sind schneller als dein Verstand.

Wenn du lernst, diese Signale wahrzunehmen, kannst du innehalten. Du musst das Muster nicht sofort ändern. Aber du kannst bemerken: „Ah, da ist es wieder.“

Das ist der erste Schritt. Wahrnehmen, ohne sofort zu handeln.

Was „neue Erfahrungen“ konkret bedeutet

Dein Nervensystem lernt nicht durch Einsicht, sondern durch Erfahrung.

Eine neue Erfahrung ist nicht: „Ich nehme mir vor, öfter Nein zu sagen.“

Eine neue Erfahrung ist: „Ich sage Nein, spüre die Schuldgefühle, bleibe dabei und merke: Die Beziehung hält das aus.“

Oder: „Ich ziehe mich zurück, obwohl jemand schlecht gelaunt ist, und reflektiere: Ich bin nicht verantwortlich dafür.“

Oder: „Ich übernehme nicht die Verantwortung, obwohl mein Nervensystem signalisiert, dass ich es tun sollte, und merke: Es passiert nichts Schlimmes.“

Das sind körperliche emotionale Erfahrungen. Dein Nervensystem speichert nicht den Gedanken „Ich darf Nein sagen“, sondern die Erfahrung „Ich habe Nein gesagt und es ist nichts Schlimmes passiert.“

Solche Erfahrungen entstehen nicht durch Willenskraft. Sie entstehen in einem Rahmen, in dem du dich sicher genug fühlst, um etwas Neues auszuprobieren.

Was du selbst tun kannst

Es gibt Dinge, die du selbst tun kannst. Sie verändern nicht sofort alles, aber sie sind ein guter Anfang.

Körperwahrnehmung entwickeln:

Du kannst lernen, deinen Körper besser zu spüren. Wo sitzt die Anspannung? Was passiert in deinem Bauch, wenn du an eine bestimmte Situation denkst?

Körperwahrnehmung ist keine esoterische Übung, sondern eine wichtige Fähigkeit, die du trainieren kannst.

Atemübungen, bewusste Pausen oder einfache somatische Übungen können dir helfen, wieder Kontakt zu deinem Körper aufzunehmen. Nicht um die Anspannung wegzumachen, sondern um sie wahrzunehmen.

Kleine Experimente machen:

Du kannst in sicheren Situationen kleine Experimente wagen. Zum Beispiel: Einmal nicht sofort antworten auf eine Nachricht. Einmal nicht sofort helfen, wenn jemand etwas braucht. Einmal sagen: "Ich muss darüber nachdenken.."

Das sind keine großen Veränderungen, aber sie sind neue Erfahrungen. Und sie zeigen deinem Nervensystem: Es geht auch anders.

Muster bemerken, ohne sie zu bewerten:

Du kannst anfangen, deine Reaktionen zu bemerken, ohne dich dafür zu verurteilen. Nicht: "Nee, und schon wieder habe ich Ja gesagt, warum kriege ich das nicht hin!" Sondern: "Ah, da ist das Muster wieder. Interessant.,

Das klingt banal, aber es ist ein wichtiger Schritt, weil du damit aus der Selbstverurteilung herausgehst und in die Beobachtung kommst.

Diese ersten Schritte sind wertvoll und gleichzeitig zeigt sich oft: Nachhaltige Veränderung braucht manchmal auch Begleitung.

Warum Begleitung wichtig sein kann

Nachhaltige Veränderung braucht manchmal auch Begleitung.

Das liegt nicht daran, dass du es alleine nicht schaffst, sondern daran, wie das Nervensystem funktioniert.

Menschen sind soziale Wesen. **Unser Nervensystem reguliert sich leichter, schneller und nachhaltiger im Kontakt mit anderen.** Wenn du alleine versuchst, alte Muster zu durchbrechen, kann es passieren, dass du immer wieder auf sie zurückfällst.

Begleitung bedeutet: Jemand ist da, während du neue Erfahrungen machst.

Es muss eine Person sein, die selbst reguliert bleibt und die offen für deine Veränderung ist.

Jemand, der ruhig bleiben kann, wenn bei dir Stress hochkommt, und der will, dass du deinen Weg gehst.

Das nennt man **Co-Regulation**.

Diese Begleitung kann unterschiedlich aussehen und sie muss nicht zwingend professionell sein.

Es kann eine Freundin sein, die dich ermutigt, wenn du zweifelst. Die dir nicht sagt, was du tun sollst, sondern die da ist, während du herausfindest, was für dich stimmt.

Es kann ein Partner sein, der merkt, wenn du in alte Muster zurückfällst, und der dich daran erinnert, dass du einen anderen Weg gehen wolltest. Der dir den Rücken stärkt, wenn es gerade schwer wird.

Es kann eine Gruppe sein, in der du dich sicher genug fühlst, um auch deine Rückschläge zu zeigen und in der diese Rückschläge nicht als Versagen gesehen werden, sondern als Teil des Prozesses.

Professionelle Begleitung – Therapie, Coaching – ist eine Möglichkeit, aber nicht die einzige. Im Alltag brauchst du Menschen, die für deine Veränderung offen sind, dich wohlwollend unterstützen wollen und die selbst stabil genug bleiben, wenn bei dir Unruhe hochkommt.



Rückfälle gehören dazu

Es wird Momente geben, in denen du zurückfällst in die alten Muster. In denen du Ja sagst, obwohl du Nein meinst. In denen du Verantwortung übernimmst, obwohl du es eigentlich nicht wolltest.

Das ist nicht schlimm, sondern ganz normal.

Veränderung verläuft nicht linear. Das Nervensystem braucht Zeit, um neue Wege zu bahnen. Und manchmal fallen wir halt ein Stück zurück, bevor wir weitergehen.

Wichtig ist, dass du dich in diesen Momenten nicht verurteilst. Nicht denkst: "Ich schaffe das nicht, ich bin einfach zu schwach." Sondern: "Ah, da ist das alte Muster wieder. Das gehört zum Prozess."

Schlussfazit

Du hast jetzt verstanden, wie Überverantwortung entstanden ist, warum sie so hartnäckig ist und dass sie Teil deiner Entwicklung ist. Vielleicht denkst du jetzt: Das ist viel Information. Aber was mache ich damit?

Zum Schluss möchte ich dir noch etwas mitgeben, das sich in meiner Arbeit über viele Jahre immer wieder gezeigt hat – bei SeminarteilnehmerInnen, in Coachings und auch in meiner eigenen Entwicklung.

Allein das bewusste Verstehen eines Musters verändert bereits etwas.

Nicht, weil damit plötzlich alles anders wäre, sondern weil sich etwas Entscheidendes verschiebt: deine **Präsenz im Moment.**

Wenn du verstehst, wie Überverantwortung funktioniert, passiert oft etwas eher Unspektakuläres und gleichzeitig sehr Wirksames: Du gleitest nicht mehr ganz so unbemerkt in alte Schuld- und Schamreaktionen zurück.

Dadurch entstehen kleine Zwischenräume. Momente, in denen du bemerkst: Ah, jetzt übernimmt mein altes Muster gerade wieder. Jetzt taucht dieses vertraute Schuldgefühl auf.

Und in genau diesen Momenten kann etwas Neues passieren.

Und in genau diesen Momenten kann etwas Neues passieren.

Vielleicht gelingt es dir dann, einen Augenblick länger präsent zu bleiben. Einen Moment auszuhalten, dass jemand enttäuscht ist, dich nicht sofort zu erklären oder reflexhaft zu helfen.

Das fühlt sich oft ungewohnt an und manchmal auch ziemlich unangenehm. Aber genau darin liegt etwas sehr Wertvolles:

Du steigst – für einen Augenblick – aus dem automatischen Muster aus.

Und das ist bereits Veränderung. Nicht als der große Durchbruch, sondern als **neue Erfahrung für dein Nervensystem**: Ich kann präsent bleiben und ich muss nicht sofort reagieren.

Diese Fähigkeit zur Präsenz lässt sich nicht erzwingen, aber sie wächst, wenn **Bewusstheit** da ist.

In meiner Arbeit sehe ich Überverantwortung nicht als isoliertes Problem, sondern als Teil deines Weges, eingebettet in deine Entwicklung als Mensch.



Wenn du merkst, dass du tiefer gehen möchtest

Seit über 15 Jahren begleite ich Menschen, die kompetent, reflektiert und engagiert sind – und sich trotzdem immer wieder erschöpfen, weil sie zu viel Verantwortung tragen.

Ich kenne dieses Muster nicht nur aus meiner Arbeit, ich kenne es aus eigener Erfahrung. Der Moment, in dem ich verstanden habe, warum Erkennen allein nicht reicht, hat meine Arbeit grundlegend verändert.

Heute arbeite ich neurobiologisch fundiert, körperorientiert und ohne Schönrednerei. Nicht mit schnellen Lösungen, sondern mit dem, was uns in unserer Entwicklung wirklich voranbringt.

Wenn du neugierig geworden bist, wie das konkret aussieht:

[Auf meiner Website findest du mehr über meinen Ansatz und meine Arbeit \(marion-wandke.de/themenseite/uebberverantwortung-orientierung\).](https://marion-wandke.de/themenseite/uebberverantwortung-orientierung)

Danke, dass du dir die Zeit für diesen Guide genommen hast.

Vielleicht bis bald, lass es dir gut gehen!

Marion

IMPRESSUM

(+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:
duesV- stock.adobe.com

Version: v1.0 | März 2026

