



Der Abgrenzungs-Kompass: Teil 2

von Dipl.-Psych. Sylvia Harke

Energievampire

In diesem Dokument findest Du zunächst eine Kopie meines Blogartikels und eine Übersicht (Tabelle) zu den 5 häufigsten Energievampiren: Welche Verhaltensweisen sie haben, welche Glaubenssätze. Kontrolldramen in Anlehnung an „Die Erkenntnisse von Celestine“ von James Redfield (+ 1 Ergänzung) Bitte trage in die folgende Tabelle die Namen oder Anfangsbuchstaben von den Personen ein, die Du zu den hier beschriebenen Kontrolldramen zuordnen kannst!

7 Tipps, wie Du Energie-Vampire erkennst

Fühlst Du Dich in der Gegenwart mancher Menschen ausgelaugt, aggressiv, ängstlich oder unter Druck? Möglicherweise hast Du es mit einem Energievampir zu tun.

„*Warte mal, ist das nicht eine Verurteilung anderer Menschen?*“ fragst Du Dich jetzt vielleicht. Doch wenn Du einen Augenblick durchatmest und die Angst, andere Menschen zu verurteilen, auf die Seite legst, wirst Du erkennen, dass es tatsächlich Zeitgenossen gibt, die Dir NICHT gut tun. Dabei ist es ganz egal, wie Du Dich verhältst, was Du sagst oder tust, sie tun Dir einfach nicht gut.

„*Und was ist mit dem Spiegelgesetz?*“ fragst Du Dich als nächstes.

„*Ist nicht jeder Mensch dazu da, mir etwas zu spiegeln und aufzuzeigen?*“

Sicher hast Du all dies und andere „Weisheiten“ schon woanders gelesen. Doch dieser Artikel möchte Dich wachrütteln, Dinge in Frage stellen und Dir dabei helfen, Dein schlechtes Gewissen über Bord zu werfen. Wie lange brauchst Du noch den Spiegel, dass andere Dich schlecht behandeln, Dich als emotionalen Mülleimer missbrauchen oder Dich mit Schuldgefühlen erpressen? Wann lernst Du, endlich NEIN zu sagen?

Wie oft lassen wir uns von Menschen einwickeln, überreden, erpressen, manipulieren und stimmen in Vereinbarungen ein, die uns am Ende nur schaden? Und das nur alles, weil wir ja so *verständnisvoll, empathisch und rücksichtsvoll* sind.

ACHTUNG, es geht nicht um Verurteilung, sondern um Bewusstwerdung

Ich möchte noch eines vorweg klarstellen. Es geht mir nicht darum, Menschen zu verurteilen, die ich in diesem Artikel als „Energievampir“ bezeichne. Ich möchte Dir helfen,



Der Abgrenzungs-Kompass: Teil 2

Klarheit für Beziehungen zu finden, die Dich auslaugen. Wann immer andere Dich in Energiespiele verwickeln, befinden sie sich selbst in einem energetischen Mangelzustand und haben ihre eigenen Gründe für ihr Verhalten. Oft sind diese Muster schon in frühester Kindheit entstanden und werden im Erwachsenenalter weitergeführt. Energievampire sind abgeschnitten von ihrem Herzen, fühlen sich selbst oft einsam und verzweifelt. Doch das ist ihnen zum Teil gar nicht bewusst. Deshalb entwickeln sie im Laufe ihres Lebens unbewusste Strategien, um die Aufmerksamkeit anderer Menschen an sich zu binden.

Das Gefühl von Getrenntsein als Wurzel des Energiediebstahls

In dem Buch „Die Prophezeiungen von Celestine“ wird genau erklärt, wie die sogenannten Kontrolldramen entstehen. Als Kinder sind wir darauf angewiesen, mit Liebe und Aufmerksamkeit von unseren Eltern energetisch versorgt zu werden. Doch viele Menschen erhalten in dieser Zeit nicht die Liebe und Geborgenheit, die sie brauchen. Die Eltern selbst stecken in ihrem Kontrolldramen fest und verhalten sich wohlmöglich *unnahbar, aggressiv, fordernd, kontrollierend oder strafend*. Und so wird der Mangel von einer Generation an die nächste weiter gegeben. Wenn sich Eltern z.B. unnahbar verhalten, entwickelt das Kind Strategien, um doch noch Aufmerksamkeit zu erlangen.

Als Erwachsene können wir lernen, uns selbst mit Energie aufzutanken, ohne andere Menschen als Energietankstelle zu missbrauchen. Dies geschieht vor allem, wenn wir unser Herz öffnen und Liebe frei geben und empfangen, wenn wir hinausgehen in die Natur und uns dort energetisch auftanken. Wir schöpfen Kraft aus Sport, Kunst, Musik und einer authentischen Spiritualität, die uns hilft, das Gefühl des Getrenntseins aufzulösen. Aus dieser tiefen Verbundenheit können wir selbst Energie aus dem Kosmos empfangen. Liebevoller Beziehungen, die uns wirklich nähren, tragen ebenfalls dazu bei, dass wir kraftvoll werden. Sobald wir in diesem guten Energiezustand sind, befreien wir uns davon, selbst als Energiezieher zu agieren.

Falls Du Dich in diesem Artikel selbst an einigen Stellen wiedererkennst, bitte verurteile Dich nicht. Erkenne, dass Du Dich in einem Energiemangel befindest und öffne Dich dafür, diesen auf andere Weise zu beheben, als bisher. Öffne Dich wieder für Liebe und Verbundenheit. Wenn Du Freunde, Verwandte, Arbeitskollegen, Liebhaber usw. in der Rolle des Energievampirs erkennst, frage Dich, ob Du Dich besser schützen und abgrenzen musst. Denn von allein ändern die wenigsten ihr Verhalten. Solange Du als Energietankstelle zur Verfügung stehst, haben sie ja keinen Grund etwas zu ändern. Stärke Deine Selbstliebe und sei es Dir wert, Dich aus kräftezehrenden Verbindungen zu lösen. **Du kannst es.**



Der Abgrenzungs-Kompass: Teil 2



7 Beispiele

1.) Energievampire akzeptieren Deine Grenzen nicht

Kennst Du sie auch, die Vielredner, die Dich gar nicht zu Wort kommen lassen? Ein Energievampir akzeptiert Dein „Nein“ einfach nicht, überrumpelt Dich und will Dich umdrehen, damit Du am Ende doch „Ja“ sagst. Er / sie hat kein Gespür dafür, dass es Dir gerade nicht gut geht und lädt trotzdem seinen Kummer bei Dir ab. Der Energievampir ruft bei Dir an, um über SEINE Probleme zu reden, für Dich interessiert er sich überhaupt nicht. Es ist Deine Aufgabe, dafür zu sorgen, dass andere Deine Grenzen erkennen und akzeptieren. Dafür musst Du deutlich werden, wenn möglich laut, unmissverständlich und klar. Lasse keine Zweifel zu, bemühe Dich nicht weiter, nett zu sein. Erlaube Dir, andere zu enttäuschen, wenn Du Deine Grenzen wahren willst. Du musst nicht von allen gemocht werden.

2.) Energievampire nötigen Dich zu Rechtfertigungen

Kennst Du auch solche Gespräche, in denen Du genötigt wirst, Dich zu verteidigen, zu erklären, zu entschuldigen? Energievampire sind Meister darin, Dich dazu zu bringen, Dich zu rechtfertigen. Sie fragen Dich aus nach Strich und Faden.

Dann sagst Du kleinlaut:

„Entschuldige, ich wollte doch nur... Ich habe nur versucht ... Ich habe das nicht mit Absicht gemacht ... Ich wollt Dich nicht verletzen ...“

Je mehr Du Dich rechtfertigst, umso fester haben sie Dich an der Angel. Durch Rechtfertigung machst Du Dich klein, bist Rechenschaft schuldig und musst Rede und Antwort stehen, wie ein kleines Kind. Sobald Du Dich rechtfertigen musst, frage Dich, ob Du es mit einem Energievampir zu tun hast.

Eine gute Methode, um einen „Vernehmungsbeamten“ zum STOPP zu bringen, ist es, ihm dieselben Fragen zu stellen, die er Dir stellt. Auf diese Weise entfliehst Du der Rolle, dass Du



Der Abgrenzungs-Kompass: Teil 2

Rede und Antwort stehen musst, und drehst den Spieß einfach um. Du kannst dies auch als Spiegeltechnik bezeichnen. Sobald Du das Verhalten des Vernehmungsbeamten reflektierst, bist Du aus dem Spiel draußen.

3.) Energievampire setzen Dich unter Druck: durch Unterstellungen und Beschuldigungen

Wann musstest Du Dich zuletzt gegen Beschuldigungen wehren? Du hättest nicht genug Rücksicht genommen? Sie unterstellen Dir Dinge, von denen Du gar nicht weißt, dass Du sie getan hast. Mit Hinweis auf ihre Verletzbarkeit, die im Grunde genommen nur eine Kränkbarkeit ist, beschuldigen sie Dich, dass Du sie so nicht behandeln kannst. Das ist schon eine Steigerung zur Rechtfertigung.

Jetzt musst Du Dich wie vor Gericht verteidigen und Deine Unschuld beweisen, was Dir jedoch nicht gelingen wird, denn die Anklagepunkte lassen sich nicht durch Fakten entkräften. Du fühlst Dich unter Druck, das alles klarzustellen und ringst um Anerkennung und Verständnis, möchtest den Streit bereinigen, nur um dann festzustellen, dass Du weiter vor einer Anklagebank stehst, vor der Du NIE freigesprochen wirst. Du stehst unter Beobachtung und permanenter Bewährung. Kontakte dieser Art erzeugen meist ein Grummeln im Solarplexus, Druck und Ärger im Bauch. Wenn Du nicht bewusst bleibst, fällst Du selbst aus der liebevollen Haltung in Aggression, Hyperaktivität und Gedankenkreisen.

4.) Energievampire zeigen sich als armes Opfer oder Einschüchterer

Energiesauger, die sich Dir als armes Opfer zeigen, sind oft nur schwer zu erkennen. Sie brauchen Deine Hilfe, sind ja so wehrlos, erschöpft, verletzt, enttäuscht und stehen immer im Regen. Hat sich jemand an seine Rolle als Opfer gewöhnt, ruft er Menschen auf den Plan, die HELFEN. Vielleicht hast auch Du eine empathische Ader, Du willst helfen, unterstützen und vermitteln? Beobachte einmal, wem Du schon länger hilfst und wo sich doch nichts zum Positiven wenden will!

Egal, was Du sagst, vorschlägst oder unternimmst, das Opfer leidet weiter, jammert, klagt, flucht und weint. Wenn Du weiterhin bereitwillig Deine Energie zur Verfügung stellst, wird das Ganze für Euch beide zur Gewohnheit.

Brauchst Du das Gefühl, gebraucht zu werden? Dann befindest Du Dich in der berühmten Co-Abhängigkeit. Der andere hat dann keinen Grund mehr, etwas an seiner misslichen Lage zu ändern, denn Du spendest ja bereitwillig Deine Energie, Zeit, Aufmerksamkeit und Dein Ohr für sein Gejammer.

Findest Du das hart? Ich möchte Dich einfach wachrütteln. Schau nicht länger weg, sei ehrlich mit Dir selbst. Löse Dich aus Deiner Helfer-Rolle, wenn Du es mit chronischen Opfern in Deiner Umgebung zu tun hast. Keine Angst, Du bist nicht für sie verantwortlich!



Der Abgrenzungs-Kompass: Teil 2

Der Einschüchterer ist einfacher als Energie-Dieb zu erkennen. Er zeigt sich bedrohlich, laut, provozierend, aggressiv und manipulativ. Du erkennst es bei Dir daran, dass Du Dich ängstigst, sorgst und Dich bedroht fühlst.

Das kann ganz grob geschehen aber auch leise, subtil und gezielt, was jedoch nicht minder einschüchternd wirken wird. Aufgepasst: Besonders in beruflichen und privaten Abhängigkeitssituationen fällt es uns schwer, uns gegen den Einschüchterer zur Wehr zu setzen. Wir sind ja angewiesen auf den Job, die Wohnung usw. Überlege Dir genau, welche Menschen Dich durch die Taktik der Einschüchterung manipulieren wollen. Frage Dich, ob Du wirklich so abhängig bist und hole Dir, wenn nötig, professionelle Hilfe, um Dich daraus zu befreien. Je mehr Angst Du signalisierst, umso klarer hat der Einschüchterer Gewissheit, Dich unter Kontrolle zu haben.

5.) Energievampire verwickeln Dich in Konflikte und suggerieren Dir Schuldgefühle

Dies kann auch am Arbeitsplatz geschehen und nennt sich heute Mobbing. Ein Energievampir kommt morgens zu Dir ins Büro und verwickelt Dich in einen Konflikt. Er / Sie fragt Dich, warum Du bei der letzten Teambesprechung dieses oder jenes gesagt hättest, das wäre bei den Kollegen nicht gut angekommen. Der Vampir unterstellt Dir Dinge, die Du falsch gemacht haben sollst. Bei gezielten Intrigen, werden mehrere Personen gegeneinander ausgespielt. Dem einen sagt der Energievampir dies, dem anderen jenes und bauscht damit ein Konfliktfeld auf. Sie können ganze Familien und Firmen in zwei Lager spalten, die sich irgendwann verfeindet gegenüberstehen. Doch der Drahtzieher dieses Konflikts steht immer mit beiden Parteien in Kontakt, die sich im Laufe der Zeit immer weniger vertrauen und die Eskalation geht weiter.

Dies ist eine Form von Machtausübung, die wir alle aus berühmten Fernsehserien kennen, doch genau diese Strategien werden Tag täglich von Energiedieben angewandt. Auch wenn ich hier die männliche Anrede verwende, möchte ich darauf hinweisen, dass besonders Frauen dieses Spiel sehr gut beherrschen. Es kann Deine Arbeitskollegin sein, Deine Chefin, ja auch Deine Schwiegermutter oder andere, mit denen Du häufig zu tun hast.

Wenn Du dann in Schuldgefühlen versinkst, bist Du dem Spiel hilflos ausgeliefert. Frage Dich einmal, wer Dich in Deinem Umfeld in Konflikte verwickelt oder Dir Schuldgefühle suggeriert. Was hat diese Person davon? Welche Macht übt sie dadurch aus? Willst Du Dich weiterhin instrumentalisieren lassen?



Der Abgrenzungs-Kompass: Teil 2

6.) Energievampire können sich als „heimliche Affäre“ zeigen, Du bist unglücklich verliebt und gefangen



Warst Du schon einmal verliebt und der Mann / die Frau wollte keine Beziehung mit Dir? Dieser Mensch wirkte magisch anziehend auf Dich, geheimnisvoll, unwiderstehlich.

Falls Du selbst durch unnahbare Elternteile geprägt worden bist, kannst Du in dieser Situation regelrecht angefixt werden. Diese verführerische Person offerierte Dir möglicherweise, dass Ihr Sex haben könnt, aber bitteschön keine Beziehung.

Als ob Sex und persönliche Treffen keine Beziehung darstellen! Wenn Du richtig verliebt warst, hast Du möglicherweise dieses „Angebot“ angenommen und redetest Dir ein, lieber ein kleines Stück zu haben, als gar nichts von XYZ. Doch je mehr Du Dich darauf eingelassen hast, umso größer wurde die emotionale Bindung. Das unglückliche Verliebtsein und die heimlichen Treffen tun Dir mehr weh, als Du vielleicht am Anfang gedacht hast.

Der Energievampir sagt Dir dann, dass er / sie ganz klar gesagt hätte, dass es keine Beziehung geben wird, und dass Du dem zugestimmt hast. *Wozu die Aufregung?* Für jeden, der noch zu wenig Selbstliebe entwickelt hat – und auf Unnahbarkeit mit Annäherung reagiert– ist diese Konstellation die perfekte Falle. Sex und Verliebtheit sind mächtige Energiequellen, die Du dem anderen zur Verfügung stellst. Am Ende fühlst Du Dich leer und ausgelaugt.



Der Abgrenzungs-Kompass: Teil 2

Unnahbare Freunde und Familienmitglieder

Auch Freunde und Familienmitglieder können mit dem Muster der Unnahbarkeit ausgestattet sein. Sie machen sich rar, lassen sich bitten, reagieren nicht auf Anrufe. Wenn Du dann nachhakst, werfen sie Dir vor, Du würdest sie unter Druck setzen oder kontrollieren wollen. Unnahbare Männer kommen von der Arbeit und schweigen, lassen sich jedes Wort aus der Nase ziehen und reagieren auf die Kommunikationsversuche ihrer Frau genervt. Unnahbare Frauen beherrschen dieses Spiel ebenfalls. Sie verstecken sich hinter Büchern, Putzen, Sport usw. nur um nicht über ihre Gefühle sprechen zu müssen.

Dahinter verstecken sich mannigfaltige Verletzungen aus der Kindheit, Bindungsängste und Beziehungsprobleme. Wenn Du selbst mit unnahbaren Eltern aufgewachsen bist, fühlst Du eine magische Anziehungskraft zu diesen Menschen und hast alle möglichen Tricks auf Lager, um sie aus der Reserve zu locken. Du stellst Dir vielleicht vor, wie Du dem anderen helfen kannst, doch endlich aus seinem Schneckenhaus zu kommen oder wie schön die Beziehung mit Deinem unnahbaren Liebhaber wäre, wenn er sich doch endlich für DICH entscheiden könnte.

Erkenne, wann Du mit Unnahbaren in einen Eiertanz gerätst, der Dir nicht gut tut und ziehe die Notbremse! Du wirst den anderen NICHT verändern. Nimm die Menschen so, wie sie sind, hoffe erst einmal nicht auf eine Besserung. Entscheide dann, ob Du so weitermachen willst.

7.) Deine Gedanken und Gefühle kreisen ständig um den Energievampir

Zum Schluss gebe ich Dir noch ein weiteres Anzeichen, dass den Kontakt mit Energiedieben verrät. Wenn Du Dich ständig in Konflikten befindest oder in einem emotionalen Drama mit einem Energiedieb, werden Deine Gefühle und Gedanken ständig um diese Person kreisen. In Deinem Kopf führst Du stille Dialoge oder Monologe und überlegst, was Du alles sagen könntest, wie Du Dich besser verteidigen kannst. Dir gehen die Situationen, Gespräche und Streitthemen nicht mehr aus dem Sinn. Du bist so damit beschäftigt, dass Dein Bewusstsein regelrecht von all diesen Ereignissen besetzt ist. Es wird schwer, Dich auf andere Aktivitäten zu konzentrieren oder voll präsent in diesem Moment zu sein.

Wenn Du Deine Energien allzu willig an andere weiterleitest, die nur von Dir nehmen, kann sich dies ebenfalls als Ziehen im Solarplexus, als Schwere in der Brust oder in Form von Nackenbeschwerden zeigen.



Der Abgrenzungs-Kompass: Teil 2

Ausblick

Wahrscheinlich hast Du einige Menschen oder gar Dich selbst in einigen Passagen wiederentdeckt. Das Ausmaß an Energievampirismus ist so groß, dass es erschreckend sein kann. Versuche in jedem Fall, Dich selbst in ein höheres Bewusstsein zu bringen. Verlasse die Konfliktfelder – auch emotional. Eine gute Methode dafür ist das Herz-Kohärenz-Training oder der Aufenthalt in der Natur. Hebe Dein Bewusstsein vom Solarplexus (Kampf, Aggression, Angst) auf die Herzensebene (Liebe, Frieden, Mitgefühl).

Wenn es sein muss, distanzier Dich von Menschen die Dir nicht gut tun. In anderen Fällen kann es auch hilfreich sein, Dein Gegenüber liebevoll auf seine Kontrolldramen hinzuweisen und ihm oder ihr zu vermitteln, dass Du nicht mehr bereit bist, auf diese Weise mit ihm zu kommunizieren.

Vergib Dir und anderen, die in Energie-zieh-Spiele verwickelt sind. Und dann treffe eine Entscheidung. Mit wem möchtest Du noch Kontakt haben, wen möchtest Du meiden? Du hast jedes Recht, solche Entscheidungen zu treffen. In anderen Fällen kann es sein, dass Du Dich in sehr destruktiven Beziehungen befindest, zum Beispiel mit einem Narzissten. Wenn Du Dich weiter vertiefen möchtest, kauf Dir eines der unten genannten Bücher.

Die folgenden Typen von Energievampiren können von Männern und Frauen repräsentiert werden.



Der Abgrenzungs-Kompass: Teil 2

Die 5 häufigsten Typen von Energie-Vampiren

1.) Der Unnahbare

Verhaltensweisen	Tiefer liegende Glaubenssätze	Personen aus meinem Umfeld
<ul style="list-style-type: none">• gibt sich geheimnisvoll• macht sich rar• ruft von selbst nicht an• spricht wenig über sich• lässt sich alles aus der Nase ziehen• wirkt verführerisch durch das Unerreichbare, Geheimnisvolle• weicht Bemühungen aus, eine tiefere Bindung (und Verbindlichkeit) innerhalb der Beziehung herzustellen• provoziert Streit, um Nähe auszuweichen und Distanz zu wahren• sagt, er/ sie sei noch nicht so weit für eine feste Beziehung• sagt: „Das hat nichts mit mir zu tun...!“• spricht nicht gern über seine Gefühle.• oft in Beziehung mit „Vernehmungsbeamten“ und „Opfer“	<p><i>Nähe erstickt mich.</i></p> <p><i>In engen Beziehungen verliere ich mich.</i></p> <p><i>Ich kann niemandem vertrauen.</i></p> <p><i>Ich bin nicht liebenswert.</i></p> <p><i>Ich habe Angst, meine Autonomie zu verlieren.</i></p> <p><i>Ich muss stark sein.</i></p> <p><i>Beziehungen engen mich ein.</i></p> <p><i>Gefühle stören nur.</i></p> <p><i>Ich will innerhalb einer Beziehung die Kontrolle behalten.</i></p> <p><i>Ich habe Angst, mich auszuliefern und zu vertrauen.</i></p>	

Persönliche Auswertung



Der Abgrenzungs-Kompass: Teil 2

2.) Das arme Opfer (passiv oder aggressiv)

Verhaltensweisen	Tiefer liegende Glaubenssätze	Personen aus meinem Umfeld
<ul style="list-style-type: none"> • jammert gern • macht Vorwürfe • klagt an, gibt Schuldzuweisungen • verhält sich hilflos, kann nicht aus seiner Situation / seinem Problem fielen • ist andauernd in ausbeuterischen Beziehungen verstrickt (oft mit „Unnahbaren“ & „Einschüchterer“) • fühlt sich schuldig • ruft gern an und fragt um Rat, ändert jedoch an seinem Leben nichts • erwartet, dass es betüdtelt, versorgt und verhätschelt wird („Nimmt denn keiner Rücksicht auf mich?“) • erkennt nicht den eigenen Anteil an Problemen und Konflikten • übernimmt keine Verantwortung • regelmäßige Nervenzusammenbrüche • regt sich total auf und kann sich schlecht beruhigen 	<p><i>Ich bin schwach.</i></p> <p><i>Alle sind gegen mich.</i></p> <p><i>Ich kann niemandem vertrauen.</i></p> <p><i>Ich bin nicht liebenswert.</i></p> <p><i>Ich habe Angst, die Wahrheit zu erkennen.</i></p> <p><i>Ich bin machtlos, hilflos.</i></p> <p><i>Ich fühle mich schuldig.</i></p> <p><i>Andere sind schuld an meinem Elend und ich habe keine Macht, dies zu beenden.</i></p> <p><i>Die anderen sind mir was schuldig.</i></p> <p><i>Ich muss gerettet werden.</i></p> <p><i>In Konflikten bin ich unterlegen, deshalb gebe ich lieber nach.</i></p>	

Persönliche Auswertung



Der Abgrenzungs-Kompass: Teil 2

3.) Der Vernehmungsbeamte

Verhaltensweisen	Tiefer liegende Glaubenssätze	Personen aus meinem Umfeld
<ul style="list-style-type: none"> • jammert gern • macht Vorwürfe • klagt an, gibt Schuldzuweisungen • fragt andere ständig aus • will die Kontrolle über sein Gegenüber • oft in Beziehung mit einem „Unnahbaren“ • schnüffelt gern, um Geheimnisse aufzudecken • erkennt nicht den eigenen Anteil an Problemen und Konflikten • hat kein Vertrauen in Beziehungen • kann mit Eifersucht reagieren, wenn das Kontrollbedürfnis nicht erfüllt wird • hat Probleme, mit sich selbst allein zu sein • verwickelt andere in Gespräche, geht dabei über Grenzen (redet viel zu viel) • der andere soll sich rechtfertigen, offenbaren 	<p><i>Ich kann niemandem vertrauen.</i></p> <p><i>Ich bin nicht liebenswert.</i></p> <p><i>Ich bin hilflos.</i></p> <p><i>Ich fühle mich einsam.</i></p> <p><i>Ich muss alles kontrollieren.</i></p> <p><i>In Konflikten verlange ich von anderen eine Erklärung.</i></p> <p><i>Wenn ich die Beziehung / meinen Partner nicht kontrolliere, werde ich verlassen.</i></p> <p><i>Ich bin nicht gut genug.</i></p>	

Persönliche Auswertung



Der Abgrenzungs-Kompass: Teil 2

4.) Der Einschüchterer

Verhaltensweisen	Tiefer liegende Glaubenssätze	Personen aus meinem Umfeld
<ul style="list-style-type: none"> • Mobbing • macht Vorwürfe • klagt an, gibt Schuldzuweisungen • Erpressung • Gewalt (physisch und verbal) • kann nicht weinen • will die Kontrolle über sein Gegenüber durch Dominanz und Stärke sichern • oft in Beziehung mit einem „Opfer“ • erkennt nicht den eigenen Anteil an Problemen und Konflikten • hat kein Vertrauen in Beziehungen • kann mit Eifersucht reagieren, wenn das Kontrollbedürfnis nicht erfüllt wird • spricht Drohungen aus • der andere soll sich rechtfertigen, offenbaren • gerne in beruflichen Machtpositionen 	<p><i>Ich kann niemandem vertrauen.</i></p> <p><i>Ich bin nicht liebenswert.</i></p> <p><i>Ich bin hilflos.</i></p> <p><i>Ich muss stark sein.</i></p> <p><i>In Konflikten verlange ich von anderen eine Erklärung.</i></p> <p><i>Wenn ich die Beziehung / meinen Partner nicht kontrolliere, werde ich verlassen.</i></p> <p><i>Ich bin nicht gut genug.</i></p> <p><i>Wenn ich mir nicht nehme, was ich brauche, bekomme ich gar nichts.</i></p> <p><i>Erfolg, Geld und Macht geben mir die Sicherheit.</i></p>	

Persönliche Auswertung



Der Abgrenzungs-Kompass: Teil 2

5.) Der Verführer

Verhaltensweisen	Tiefer liegende Glaubenssätze	Personen aus meinem Umfeld
<ul style="list-style-type: none"> • sich optisch immer top präsentieren • körperliche Reize gezielt einsetzen • Schminken, Styling, Mode, teure Autos, Anzüge, Fitnesstraining • Süßholz raspeln, Komplimente machen • will die Kontrolle und Bestätigung über sein Gegenüber durch Verführung • Sexualität wird zu Manipulationszwecken gebraucht • hat kein Vertrauen in Beziehungen • kann mit Eifersucht reagieren • braucht viele Komplimente, Bestätigung und Lob • zieht gern die Blicke anderer auf sich • gerne in beruflichen Präsentierjobs • gern in Beziehung mit Machtmenschen 	<p><i>Ich bin nur liebenswert, wenn ich begehrt werde.</i></p> <p><i>Ich bin wertlos.</i></p> <p><i>Wenn ich die Beziehung / meinen Partner nicht kontrolliere, werde ich verlassen.</i></p> <p><i>Ich bin nicht gut genug.</i></p> <p><i>Ich bekomme, was ich will.</i></p> <p><i>Erfolg, Geld und Macht geben mir Anerkennung.</i></p> <p><i>Ich muss erfolgreich, sexy und angesehen sein, um Aufmerksamkeit und Liebe zu bekommen.</i></p> <p><i>Ich muss perfekt sein.</i></p> <p><i>Ich muss perfekt aussehen.</i></p> <p><i>Ich kann nicht allein sein.</i></p>	

Persönliche Auswertung



Der Abgrenzungs-Kompass: Teil 2

Umgang mit Kontrolldramen bei Personen im Umfeld

- 1.) Erkenne, dass sich diese Person in einem Zustand von Energiemangel befindet und verzweifelt versucht, Deine Aufmerksamkeit und Energie auf sich zu ziehen. (durch die gewählten Strategien)
- 2.) Frage Dich, ob Du bereit bist, dieser Person Deine liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken. Stelle Dich dabei auf das höhere Selbst des anderen ein und bei Dir selbst.
- 3.) Konfrontiere den anderen direkt, dass Du den Eindruck hast, dass er / sie gerade versucht, Dich durch Schuldgefühle / Kontrollfragen / Anklage / Druck usw. zu manipulieren. Beschreibe, wie Du Dich dabei fühlst. Zum Beispiel: *Ich fühle mich unter Druck. Ich fühle mich von Dir kontrolliert, wenn Du mich so fragst... / Ich fühle mich so, als würdest Du von mir erwarten, dass ich Dich retten soll... / dass ich eine Lösung für Dich suchen soll ... / Ich fühle mich wie der Mülleimer für Deinen Frust...*
- 4.) Beobachte, ob Dein Gegenüber in der Lage ist, diese ehrliche Rückmeldung aufrichtig zu reflektieren, oder ob er/ sie alles abstreitet.
- 5.) Überprüfe ehrlich, ob Du selbst in Kontrolldramen verfällst und auf ähnliche Weise reagierst. (Versuche, das abzustellen, indem Du Dich mit der Liebe zu Dir selbst verbindest und erkennst, dass Dein Überleben NICHT von dieser anderen Person abhängt.)
- 6.) Sollte der andere auf seinem Standpunkt beharren und Dich weiterhin mit seinen Energiezieher-Strategien attackieren / verwickeln, mache Dich bereit, Dich drastisch abzugrenzen. Erkenne, dass Du nicht verantwortlich für diese Dramen bist, Du warst lediglich der Auslöser!
- 7.) Wenn Du es geschafft hast, mit Deinem Gegenüber auf eine höhere Ebene der Kommunikation in Liebe, Verständnis und Wertschätzung und Freiheit zu wechseln, könnt Ihr den Konflikt aus dem Weg räumen.
- 8.) Sollte der andere nicht dazu in der Lage sein, grenze Dich ab. Beende das Gespräch, gehe aus dem Zimmer raus, lege den Telefonhörer auf usw. Überlege Dir, wieviel Abstand Du zu dieser Person brauchst und wie Du Dich zukünftig ihr gegenüber verhältst, um nicht mehr in diese Spielchen verwickelt zu werden.
- 9.) Entwickle ein Gefühl von persönlicher Freiheit! Du bist für Dein eigenes Leben verantwortlich, nicht für die Dramen der anderen.



Der Abgrenzungs-Kompass: Teil 2

Ich erkenne nun...



Ich treffe folgendes Resümee ...
