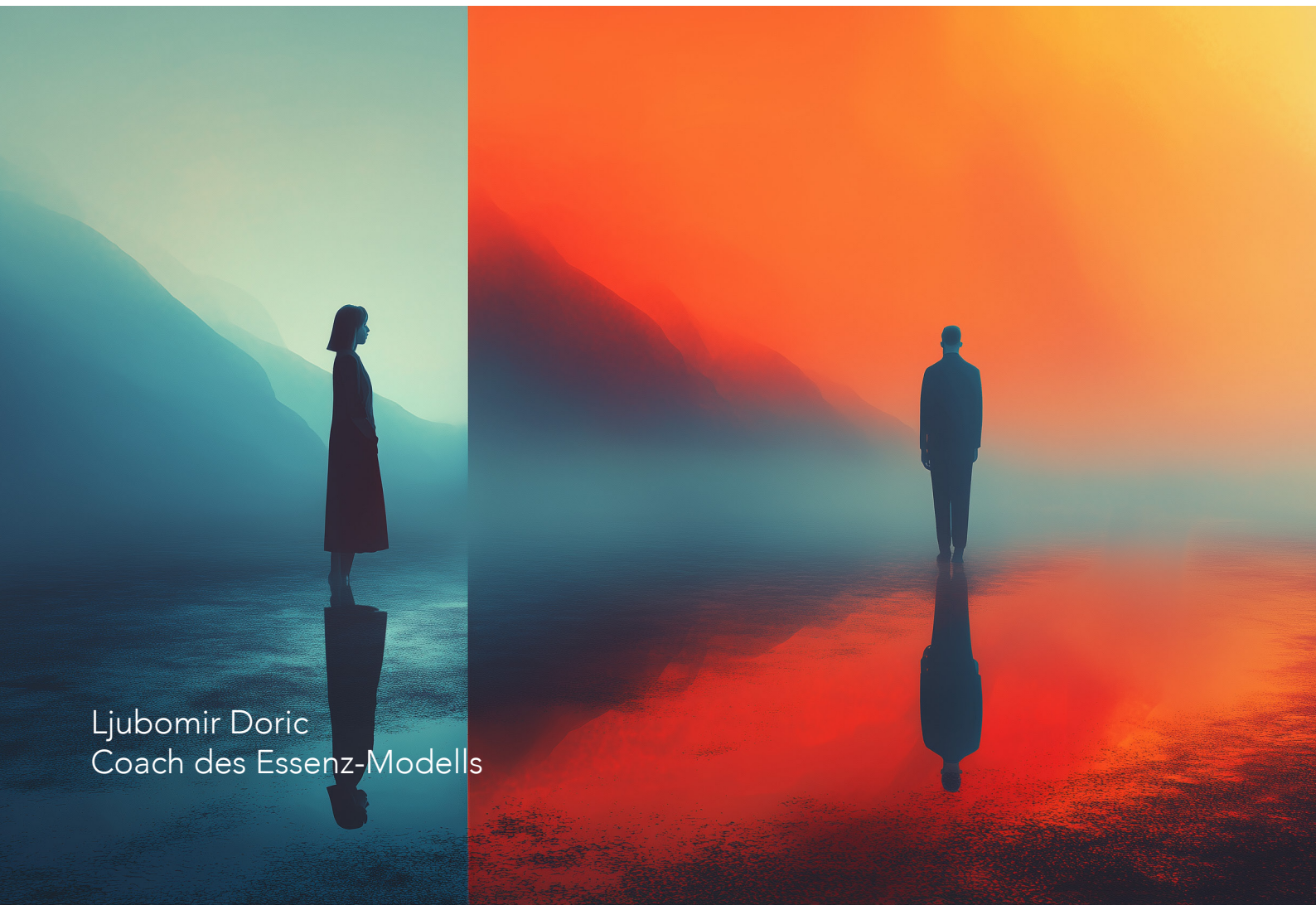


„Zwischen Nähe und Rückzug –
Wie du mit emotionalen Konflikten
anders umgehen kannst, ohne dich
selbst zu verlieren“



Ljubomir Doric
Coach des Essenz-Modells

Inhaltsverzeichnis

Einleitung ... Seite 3

Warum Nähe & Rückzug so weh tun und was wirklich dahintersteckt

Der unsichtbare Tanz ... Seite 5

Erklärung der Nähe/Rückzug-Dynamik + Brücke zu Beziehungstypen & Essenz-Modell

Mini-Selbsttest ... Seite 9

Bin ich eher Nähe-Sucher:in oder Rückzügler:in?

Und: Bin ich im Schutzmodus oder mehr in Kontakt mit meiner Essenz?

Was in dir wirklich passiert ... Seite 13

Nervensystem, Schutzanteile, Essenz-Perspektive

3 konkrete Schritte ... Seite 19

Wie du in Konflikten anders reagieren kannst, ohne dich zu verlieren

Was, wenn dein Gegenüber nicht mitzieht? ... Seite 26

Eigenmacht, Grenzen, Selbstverbindung

Mini-Workbook ... Seite 33

Reflexionsfragen & Gesprächsvorbereitung

Über mich & das Essenz-Modell ... Seite 38

1. Einleitung: Warum es so weh tut, wenn einer Nähe will – und der andere zumacht

Vielleicht kennst du Situationen wie diese:

Ihr seid mitten in einem Gespräch.

Eigentlich ging es harmlos los – um den Alltag, um etwas Organisatorisches, um eine Kleinigkeit, die dich schon länger stört. Du sprichst, erklärst, versuchst, dich verständlich zu machen. Und auf einmal passiert es wieder:

Der Mensch dir gegenüber wird still.

Der Blick geht weg.

Die Antworten werden kürzer.

Du spürst, wie sich innerlich eine Tür schließt.

In dir fängt es an zu arbeiten:

- „Warum ziehst du dich schon wieder zurück?“
- „Bin ich zu viel?“
- „Wieso kommen wir immer an diesen Punkt?“

Je mehr du versuchst, gehört zu werden, desto weiter scheint der andere innerlich wegzurutschen.

Du wirst lauter – der andere leiser.

Du willst Nähe – der andere braucht Abstand.

Am Ende sitzt du da mit einem Kloß im Hals und der Frage:

„Was stimmt eigentlich nicht mit mir? Oder mit uns?“

Die Wahrheit ist:

Mit dir und mit euch als Menschen stimmt alles.

Was hier wirkt, ist eine unbewusste Mechanik, die sehr viele Beziehungen kennen – egal ob in Partnerschaft, Familie, Freundschaften oder im beruflichen Kontext:

- Die eine Seite sucht Nähe, will reden, klären, verstehen.
- Die andere Seite zieht sich zurück, will Ruhe, Abstand, Zeit.

Von außen sieht es aus wie:

„Die/der Eine ist zu emotional – der/die Andere ist gefühllos.“

Innerlich aber passiert etwas ganz anderes:

Beide „Systeme“ versuchen, sich zu schützen. So wie sie es seit der Kindheit für sich entschieden haben.

In meiner Arbeit nenne ich das den **unsichtbaren Tanz zwischen Nähe und Rückzug**. Vielleicht hast du schon von „Beziehungstypen“ oder verschiedenen Bindungsstilen gehört – dem Typ, der eher klammert, und dem, der eher auf Distanz geht.

Im Essenz-Modell, mit dem ich arbeite, schauen wir noch eine Schicht tiefer:

Wir gehen davon aus, dass in dir verschiedene Anteile aktiv sind, die dich schützen wollen – vor Überforderung, vor Zurückweisung, vor dem Gefühl, nicht zu genügen. Und dass es gleichzeitig etwas Tieferes in dir gibt: dein wahres Selbst, deine Essenz – der Teil in dir, der sich nach ehrlicher Verbundenheit, Klarheit und innerer Wahrheit sehnt.

Wenn ein Konflikt triggert, übernehmen meistens nicht deine Essenz und ihre Klarheit das Steuer, sondern dein Schutzmechanismus:

- Der eine Anteil kämpft um Nähe, redet, drängt, klammert.
- Der andere Anteil zieht sich zurück, macht dicht, geht in Distanz.

Beide verfolgen – paradoxerweise – das gleiche Ziel:
Dich vor Schmerz zu bewahren.

In diesem Leitfaden schauen wir gemeinsam darauf:

Welcher „Tanz“ spielt sich in deinen Beziehungen ab – besonders in emotionalen Momenten?

Bist du eher auf der Seite der Nähe-Sucher:in oder eher auf der Seite der Rückzügler:in?

Was passiert in dir wirklich, wenn du eskalierst oder zumachst?

Und vor allem: Wie kannst du anfangen, anders zu reagieren – ohne dich zu verlieren oder zu verbiegen?

Dabei verbinden wir zwei Welten:

Das, was viele bereits aus der Beziehungspsychologie kennen – z. B. Nähe-/Distanz-Muster. Die Perspektive des Essenz-Modells, die dir hilft zu erkennen, wer in dir da gerade re(a)giert – und aus welchem inneren Ort du künftig handeln möchtest.



2. Der unsichtbare Tanz – was wirklich hinter Nähe & Rückzug steckt

Wenn wir mitten in einem Konflikt stecken, fühlt es sich oft sehr persönlich an.

- „Warum bist du immer so laut / so dramatisch?“
- „Warum bist du so kalt / so abweisend?“

Von innen erlebt sich das meist ganz anders, als es von außen aussieht.

Lass uns zunächst einen Schritt zurücktreten und anschauen, **welcher Tanz sich da eigentlich zwischen zwei Menschen abspielt.**

Nähe suchen vs. Rückzug – zwei Strategien, ein Ziel

In vielen Beziehungen gibt es – grob gesagt – zwei Positionen:

1. Die Nähe-Sucher:in

- will reden, klären, verstehen
- stellt Fragen, bringt Themen wieder auf den Tisch
- hat das Gefühl: „Wenn wir nicht darüber sprechen, verlieren wir uns.“

Von außen kann das wirken wie:

klammern, kontrollieren, nie loslassen können.

Innerlich ist es oft:

Angst vor Verlust, Angst, nicht wichtig zu sein, Angst, übersehen zu werden.

2. Die/der Rückzügler:in

- wird schnell still
- zieht sich körperlich oder innerlich zurück
- wechselt vielleicht das Thema oder geht aus der Situation
- hat das Gefühl: „Das wird mir gerade zu viel, ich muss mich schützen.“

Von außen kann das wirken wie:

kalt, gefühllos, ignorant.

Innerlich ist es oft:

Angst vor Überforderung, Angst vor Explosion, Angst, nicht zu genügen.

„Lasst Raum zwischen euch, und lasst die Winde des Himmels zwischen euch tanzen.“

~ Khalil Gibran

Wenn diese beiden Bewegungen aufeinanderprallen, entsteht ein Kreislauf:

- Je mehr die Nähe-Sucher:in drückt, fragt, fordert ...
- desto mehr fühlt sich die/der Rückzügler:in überfordert und zieht sich zurück.
- Je mehr die/der Rückzügler:in sich zurückzieht ...
- desto verlassener, verzweifelter und wütender fühlt sich die Nähe-Sucher:in – und erhöht den Druck.

Das ist **der unsichtbare Tanz zwischen Nähe und Rückzug**.

Und jetzt kommt etwas Wichtiges:

Beide versuchen, auf ihre Art, auf Basis ihrer unbewussten Mechanik, **sich selbst zu schützen**. Nur – ihre Strategien passen leider (noch) schlecht zueinander.

Beziehungstypen & Bindungsmuster – und was das Essenz-Modell hinzufügt

Vielleicht hast du schon einmal von verschiedenen **Bindungsstilen** oder „Beziehungstypen“ gehört:

- eher **ängstlich gebunden** -> sucht viel Nähe, braucht Bestätigung
- eher **vermeidend gebunden** -> braucht viel Freiraum, fühlt sich schnell eingeeengt

Solche Modelle können helfen, sich besser einzuordnen.

Im **Essenz-Modell** gehen wir allerdings noch einen Schritt weiter:

Wir sehen diese Verhaltensmuster nicht nur als „Typen“, sondern als eine in sich perfekt abgestimmte Mechanik, die in bestimmten Momenten das Steuer übernimmt.

Der Nähe-suchende Anteil:

- kämpft um Kontakt,
- weil ein tieferer Teil in dir – sich nach Gesehenwerden und Verbundenheit sehnt.

Der Rückzugs-Anteil:

- tritt auf die Bremse,
- weil er deine Essenz vor Überflutung, Kritik oder Beschämung schützen will.

Beide Anteile haben also – auf einer tieferen Ebene – **das gleiche Ziel**:

Deine Würde und dein inneres Erleben zu schützen. Dich vor Schmerz zu schützen. Letztendlich geht es um dein Überleben.

Sie tun es nur mit **unterschiedlichen Strategien**.

Schutzanteile und Essenz – zwei innere Ebenen

Im Alltag merken wir meistens nur:

- „Ich raste aus / klammere / rede ununterbrochen“ oder
- „Ich mache dicht / bin weg / fühle mich leer.“

Im Essenz-Modell machen wir unbewusstes bewusst.

Du erkennst das **Quadrat des Überlebens** mit der **Urwunde**, der **Trigger-Reaktion**, der **Überlebensstrategie** und der **Belohnung** = das ist deine Schutzmechanik. In dem Moment in dem du unangenehm berührt wirst, läuft sie bereits.

- du reagierst unbewusst und automatisch aus dem limbischen System
- das zeigt sich als Angriff, Flucht oder Erstarren
- deine Mechanik will dich vor Schmerz, Überforderung, Ablehnung schützen
- sie ist auch ein Teil deiner Komfortzone

Bist du dir der **Mechanik** bewusst, schaust du als **Beobachter** auf das **Geschehen** und kannst endlich wählen. Du kannst wählen, ob du das Programm weiterlaufen lässt oder ob du eine neue Wahl triffst. Eine bewusste Wahl, die deinem wahren Selbst entspricht. Mit etwas Übung kannst du dann aus der Trigger-Reaktion in deine Lebensaufgabe wechseln und ein Beitrag sein, anstatt Opfer oder Täter.

Der Beobachter :

- ist dein tieferer, erwachsener, wahrnehmender Kern
- er kann fühlen, ohne sofort wegzulaufen
- er bleibt neugierig, auch wenn es unangenehm wird
- er sehnt sich nach echter Verbundenheit – mit dir selbst und mit anderen

Wenn ein emotionaler Konflikt triggert, übernehmen zuerst die **unbewussten Schutzanteile** das Kommando. Sie gehen in alte, bekannte Muster – das ist ihre Aufgabe.

Erst, wenn du sie **bewusst wahrnimmst**, kannst du die Mechanik für dich und deine **Lebensaufgabe** nutzen. Das, was dich bisher unbewusst und oft destruktiv gelenkt hat, kannst du nun konstruktiv einsetzen. **Alles hat zwei Seiten.**



Was das für deinen Beziehungs-Tanz bedeutet

Wenn du diesen Text liest, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du:

- dich entweder stark in der Rolle der Nähe-Sucher:in wiederfindest
- oder stark in der Rolle der/des Rückzügler:in
- oder ihr in deiner Beziehung genau diese Polarität lebt.

Der nächste wichtige Schritt ist:

Nicht mehr nur zu fragen:

„Bin ich so ein – Nähe-Typ oder Rückzugs-Typ?“

sondern:

„Welcher Anteil in mir ist da gerade aktiv – und wie kann ich mehr mit meinem wahren Selbst in Kontakt kommen?“

Genau das werden wir im nächsten Kapitel gemeinsam erkunden.

Du bekommst einen einfachen **Mini-Selbsttest**, mit dem du deine typische Position im Nähe–Rückzug-Tanz erkennst und zugleich spürst.

*„Bin ich gerade im Schutzmodus unterwegs –
oder habe ich zumindest ein bisschen
Kontakt zu meinem wahren Selbst?“*



3. Mini-Selbsttest: Nähe-Sucher:in, Rückzügler:in – und in welchem Modus bist du?

In diesem Abschnitt geht es nicht darum, dich in eine Schublade zu stecken.

Es geht darum, **dich selbst besser zu verstehen**:

Wie reagierst du typischerweise in emotionalen Konflikten?

Bist du eher auf der Seite von **Nähe & Klärung** – oder eher auf der Seite von **Rückzug & Abstand**?

Und: Bist du dann eher im **Schutzmodus** unterwegs – oder hast du zumindest ein bisschen Kontakt zu deinem **wachen Anteil, deinem wahren Selbst**?

Nimm dir kurz Zeit, atme einmal tief durch – und dann geh die folgenden Aussagen in Ruhe durch.

Teil 1: Bist du eher Nähe-Sucher:in oder Rückzügler:in?

So funktioniert's:

Lies jede Aussage.

Markiere sie für dich mit

0 = trifft gar nicht zu

1 = trifft ein bisschen zu

2 = trifft eher zu

3 = trifft sehr zu

Am Ende zählst du deine Punkte pro Gruppe zusammen.

Teil 1: Bist du eher Nähe-Sucher:in oder Rückzügler:in?

So funktioniert's:

Lies jede Aussage.

Markiere sie für dich mit

0 = trifft gar nicht zu

1 = trifft ein bisschen zu

2 = trifft eher zu

3 = trifft sehr zu

Am Ende zählst du deine Punkte pro Gruppe zusammen.

A) Nähe-Sucher:in

In Konflikten habe ich ein starkes Bedürfnis, **sofort** zu reden und Dinge zu klären.

Wenn mein Gegenüber dicht macht oder schweigt, fühle ich mich schnell **verlassen oder nicht wichtig**.

Ich kann schwer zur Ruhe kommen, solange „zwischen uns etwas offen“ ist.

Ich neige dazu, Themen **wieder und wieder** anzusprechen, weil ich das Gefühl habe, noch nicht wirklich angekommen zu sein.

Wenn ich das Gefühl habe, nicht durchzudringen, werde ich innerlich unruhig, traurig oder wütend – und oft **noch intensiver** in meinem Ausdruck.

Notiere dir deine Punkte für A (Nähe-Sucher:in):

A-Gesamt: ____ Punkte

B) Rückzügler:in

Wenn ein Gespräch emotional wird, habe ich das Bedürfnis, mich **zurückzuziehen – innerlich oder äußerlich**.

Ich fühle mich schnell **überfordert**, wenn von der anderen Seite viele Emotionen oder Forderungen kommen.

In Konflikten schweige ich eher oder ziehe mich zurück, statt meine Gefühle oder Gedanken zu teilen.

Ich brauche oft **Zeit und Raum** für mich, bevor ich über Schwieriges sprechen kann – wenn überhaupt.

Ich habe manchmal das Gefühl, dass ich es sowieso nicht „richtig“ machen kann – egal, was ich sage oder tue.

Notiere dir deine Punkte für B (Rückzügler:in):

B-Gesamt: ____ Punkte

Erste Auswertung

Wenn **A deutlich höher** ist als B -> du bewegst dich eher auf der Seite der Nähe-Sucher:in.

Wenn **B deutlich höher** ist als A -> du bewegst dich eher auf der Seite der/des Rückzügler:in.

Wenn **A und B relativ ausgeglichen** sind -> du kennst vermutlich beide Bewegungen in dir – je nach Person, Situation oder Stimmung.

Wichtig: Das ist kein Stempel und kein Urteil. Es ist ein Spiegel für deine typische Strategie, wie deine Schutzanteile versuchen, mit Spannung umzugehen.

Teil 2: Schutzmodus oder essenzieller Dialog?

Jetzt gehen wir eine Ebene tiefer – in die Sprache des **Essenz-Modells**.
In Konflikten kannst du grob aus zwei inneren Orten heraus reagieren:

- aus deiner **unbewussten Mechanik** – schnell, eng, getrieben, automatisch
- oder aus deiner **erwachsenen Essenz** – wacher, ehrlicher, verbundener, auch wenn es unangenehm ist

Schau dir die folgenden Aussagen an und spüre eher intuitiv, womit du dich verbindest.

C) Typisch Mechanik/Schutzmodus

In der Situation fühlt sich mein Körper eher **angespannt, eng oder hektisch** an.

Ich habe das Gefühl, **reagieren zu müssen** – als hätte ich kaum eine Wahl.

Mein innerer Fokus liegt stark auf dem/der anderen: „**Was er/sie jetzt falsch macht, was er/sie ändern müsste.**“

Ich habe wenig Zugang zu dem, was ich **wirklich fühle**, außer vielleicht Wut, Druck oder Hilflosigkeit.

Nach dem Konflikt denke ich oft: „**Eigentlich wollte ich gar nicht so reagieren – aber es ist einfach passiert.**“

Punkte (wie vorher): 0–3 pro Satz, dann Summe bilden.

C-Gesamt: ____ Punkte

D) Essenzieller Dialog / erwachsenes Selbst

Auch wenn es unangenehm ist, spüre ich zumindest ein bisschen, was in mir gerade wirklich los ist (z. B. Traurigkeit, Angst, Wut, Scham). Ich weiß, dass es ein Echo aus der Vergangenheit ist.

Ich kann wahrnehmen und weiß, dass auch die andere Person kämpft oder überfordert ist. In ihrer Mechanik „gefangen“ ist.

Ich kann meine eigene Verletzlichkeit sehen und zeigen.

Ich merke, dass ich eine Wahl habe, wie ich reagiere – selbst wenn mir das noch schwerfällt. Je nachdem wie groß der Ähnlichkeitsindex ist. Also wie sehr mich die aktuelle Situation an die Geschichte aus der Vergangenheit erinnert.

Nach einem Gespräch kann ich manchmal sagen: „Das war nicht leicht, aber irgendwie ehrlicher.“

Wieder: 0–3 pro Aussage.

D-Gesamt: ____ Punkte

Zweite Auswertung

- Hohe C-Punkte, niedrige D-Punkte:

Du bist in emotionalen Konflikten meist stark im Schutzmodus.

Deine Anteile reagieren schnell, automatisch, mit Kampf oder Rückzug unbewusst aus der Mechanik heraus. Das ist verständlich – sie wollen dich schützen.

- Ausgewogene C- und D-Punkte:

Du kennst deinen Schutzmodus gut, aber du erlebst auch Momente – in denen du etwas bewusster und klarer reagieren kannst, auch wenn es herausfordernd ist.

- Niedrige C-Punkte, höhere D-Punkte:

Du kannst dich und den Ablauf deiner Mechanik bereits bewusst beobachten. Du erkennst wann du „neben dir stehst“ auch in schwierigen Momenten – oder zumindest im Nachhinein in der Reflexion.

Das heißt nicht, dass es leicht ist, aber du kannst deine Mechanik eher wahrnehmen, statt komplett von ihr „überrollt“ zu werden.

Was du aus diesem Test mitnehmen kannst

Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt:

- „Oh, ich bin voll die Nähe-Sucherin im Schutzmodus.“
- oder: „Ich bin eindeutig Rückzügler – und ich ziehe mich aus purem Selbstschutz zurück.“
- oder: „Ich habe von beidem etwas, je nachdem, wie nah mir die Person ist.“

Was auch immer bei dir herausgekommen ist:

Es geht nicht darum, einen „besseren Typen“ zu finden.

Es geht darum zu verstehen, wer da in dir reagiert –

und von dort aus einen neuen inneren Ort zu betreten: deine Essenz.

Im nächsten Kapitel schauen wir genauer hin:

- Was in dir wirklich passiert, wenn du eskalierst oder zumachst,
- wie dein Nervensystem, deine Schutzanteile und deine Essenz zusammenspielen,
- und warum es so schwer ist, mitten im Konflikt „einfach gelassen zu bleiben“.

Von dort aus können wir beginnen, neue Möglichkeiten zu entdecken, wie du in emotionalen Konflikten anders reagieren kannst – ohne dich zu verlieren und ohne deine Bedürfnisse zu übergehen.

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist
für die Augen unsichtbar.“

~ Antoine de Saint-Exupéry

4. Was in dir wirklich passiert, wenn du eskalierst oder zumachst

Vielleicht kennst du das:

Ein Satz reicht.

Ein Blick.

Eine bestimmte Tonlage.

Und plötzlich geht in dir etwas „an“ – oder „zu“.

- Du wirst laut, drängend, erklärend.
- Oder du wirst still, hart, innerlich wie zugeschnürt.

Im Nachhinein denkst du vielleicht:

„Wieso hab ich so überreagiert?“ oder „Warum hab ich wieder gar nichts gesagt?“

In diesem Kapitel geht es darum, **was in dir im Hintergrund abläuft**, wenn du eskalierst oder zumachst – auf der Ebene deines **Nervensystems**, deiner **Schutzanteile** und deiner Essenz.

Dein Nervensystem: Wenn es zu viel wird

Unser Nervensystem ist darauf ausgelegt, uns zu schützen.

Kommt eine Situation, die sich bedrohlich anfühlt – emotional oder real – springt ein uraltes Programm an.

Typische Reaktionsmuster sind zum Beispiel:

- Angriff -> angreifen, diskutieren, rechtfertigen, erklären, drängen
- Flucht -> ausweichen, Thema wechseln, sich innerlich oder äußerlich entziehen
- Erstarren -> innerlich „weg“ sein, nicht mehr richtig fühlen, blockiert oder leer sein

In Beziehungen sieht das dann oft so aus:

- Die Nähe-Sucher:in geht in einen Kampf- oder Anpassungsmodus: reden, erklären, argumentieren, klammern, bitten, beschwichtigen.
- Der/die Rückzügler:in geht eher in Flucht oder Erstarren: zurückziehen, schweigen, zumachen, innerlich weggehen.

Wichtig ist:

Dein Nervensystem reagiert nicht, um dich zu sabotieren –es reagiert, um dich zu schützen.

Das Problem ist nur:

Was dich früher vielleicht geschützt hat,
erschafft heute oft genau die Distanz,
unter der du leidest.

Schutzanteile: Wer in dir das Steuer übernimmt

Im Essenz-Modell sprechen wir davon, dass in dir eine unbewusste Mechanik (Das Quadrat des Überlebens) wirkt.

Sie ist aus früheren Erfahrungen entstanden und hat eine zentrale Aufgabe:

„Ich Sorge dafür, dass du so einen Schmerz nicht noch einmal erleben musst.“

„Ich Sorge dafür, dass du überlebst.“

Ein paar Beispiele:

Ein Anteil, der gelernt hat:

„Ich muss für Verbindung kämpfen, sonst gehe ich verloren.“ ->

Er wird in Konflikten zum **Antreiber, Diskutierer, Erklärer**, der nicht aufgeben kann.

Ein Anteil, der gelernt hat:

„Wenn ich mich zeige, werde ich verletzt, abgelehnt oder überfordert.“ ->

Er wird in Konflikten zum **Rückzügler**, der dicht macht, schweigt oder verschwindet.

Ein Anteil, der gelernt hat:

„Ich darf keine Schwäche zeigen, sonst werde ich verletzt.“ ->

Er wird zur **Kontrolleurin, zum Perfektionisten oder zur Coolness-Fassade**, die alles im Griff haben will.

Diese Mechanik ist nicht „schlecht“. Sie ist nichts was wir löschen, entfernen oder sogar bekämpfen wollen. Mal davon abgesehen, dass wir das gar nicht können. Sie ist ein Teil von uns. Sie ist eher wie eine innere Figur, die sagt:

„Lass mich machen, ich weiß, wie man überlebt.“

Nur:

Sie reagiert mit **alten Strategien auf heute**,

wo du als erwachsenes Wesen ganz andere Möglichkeiten hättest.



Dein wahres Selbst: Der Teil in dir, der mehr will als nur überleben

Neben deinen Schutzanteilen gibt es in dir etwas, das im Essenz-Modell u. a. dein wahres Selbst (deiner Essenz) genannt wird.

Du kannst dir dein wahres Selbst vorstellen als deinen:

- bewussten, lebendigen und erwachsenen inneren Kern
- den Teil in dir, der wirklich in Verbindung sein möchte – mit dir selbst und mit anderen
- den Ort in dir, an dem du spürst: „Das bin ich, unverstellt. Ohne Maske, ohne Rolle.“

Wenn du in Kontakt mit deiner Essenz bist, dann:

- nimmst du wahr, was du fühlst – nicht nur Wut oder Druck, sondern auch Traurigkeit, Angst, Zartheit
- kannst du erkennen: „Da ist ein Schutzanteil, der gerade aktiv ist.“
- hast du ein bisschen mehr Wahlfreiheit, wie du reagieren willst
- kannst du ehrlicher werden, ohne dich komplett zu verlieren

Essenz bedeutet nicht, perfekt oder immer ruhig zu sein.

Es bedeutet eher:

Du bist nicht mehr komplett mit deinem Schutz verschmolzen, von deiner Mechanik manipuliert, sondern du bemerkst, was in dir passiert – und kannst neue Wege wählen. Du begibst dich in eine wundervolle Veränderung in Richtung **radikaler Verantwortung und Frieden**.





Wenn Nähe-Sucher und Rückzügler im Schutzmodus sind

Schauen wir uns die beiden Pole noch einmal aus dieser Perspektive an.

Nähe-Sucher:in im Schutzmodus

Wenn dein Nähe-suchender Anteil das Steuer übernimmt, könnte es innerlich so klingen:

- „Du darfst mich nicht verlassen.“
- „Wir müssen das jetzt klären, sonst gehe ich kaputt.“
- „Bitte sieh mich, hör mich, versteh mich.“

Von außen sichtbar:

- Du wirst intensiver, lauter oder emotionaler.
- Du redest viel, erklärst, argumentierst.
- Du stellst Fragen, bohrst nach, kannst kaum loslassen.

Der innere Auftrag des Schutzanteils ist:

„Ich verhindere um jeden Preis, dass du wieder unsichtbar wirst oder allein zurückbleibst.“

Dein wahres Selbst würde an dieser Stelle vielleicht sagen:

„Ich möchte dich nicht „verlieren“ – ich wünsche mir einen radikal ehrlichen Kontakt.“

„Ich merke, dass ich gerade kämpfe, dass meine Mechanik läuft – und eigentlich will ich dir nur zeigen, wie wichtig mir das ist.“

Dein wahres Selbst ist weicher, ehrlicher, klarer –
und weniger getrieben.

Rückzügler:in im Schutzmodus

Wenn dein Rückzugs-Anteil das Steuer übernimmt, könnte es innerlich so klingen:

- „Das wird mir zu viel.“
- „Ich kann es eh nicht richtig machen.“
- „Ich muss hier raus, sonst explodiere ich oder breche zusammen.“

Von außen sichtbar:

- Du wirst still.
- Du sagst kaum noch etwas oder nur das Nötigste.
- Du gehst aus der Situation, wechselst das Thema, ziehst dich zurück.

Der innere Auftrag des Schutzanteils ist:

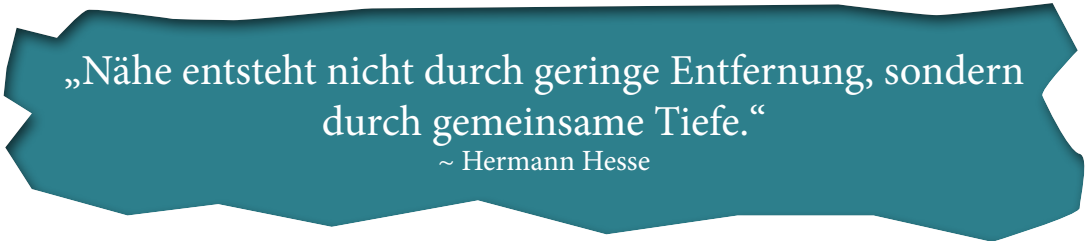
„Ich verhindere, dass du überflutet, beschämt oder zerstört wirst.“

Dein wahres Selbst würde eher sagen:

„Ich bin gerade überfordert – ich brauche einen Moment, um mich zu sortieren.“

„Es ist mir wichtig, in Kontakt zu bleiben, aber ich schaffe es gerade nicht in diesem Tempo.“

Auch hier: mehr Ehrlichkeit, mehr Verbundenheit, weniger Flucht.



„Nähe entsteht nicht durch geringe Entfernung, sondern
durch gemeinsame Tiefe.“

~ Hermann Hesse

Warum es so schwer ist, „einfach anders zu reagieren“

Vielleicht hast du dir schon oft vorgenommen:

- „Beim nächsten Mal bleibe ich ruhig.“
- „Ich ziehe mich nicht mehr so zurück.“
- „Ich werde nicht mehr so laut / so dramatisch.“

Und dann stehst du wieder mitten im Konflikt – und alles läuft wie automatisch ab.

Das ist kein Versagen.

Das ist dein System, das sagt:

„Gefahr erkannt – ich schalte auf altbewährte Schutzstrategie.“

Der Unterschied ist:

Ohne Bewusstsein reagierst du komplett aus deiner Mechanik, aus dem Quadrat des Überlebens.

Mit Bewusstsein kannst du – Schritt für Schritt – anfangen, früher zu bemerken, was passiert, und dich deiner Essenz wieder annähern.

Genau dafür sind die nächsten Schritte gedacht.

Worum es im nächsten Kapitel geht

Im nächsten Kapitel wirst du drei konkrete Schritte kennenlernen, die dir helfen können:

- Mitten in einem Konflikt innezuhalten – statt dich ganz zu verlieren.
- Zu merken, welcher Anteil gerade das Steuer übernommen hat.
- Und erste, kleine neue Reaktionen auszuprobieren, die mehr mit deiner Essenz im Einklang sind.

Es geht nicht darum, perfekt zu werden, sondern darum,
einen neuen inneren Ort zu finden,
aus dem heraus du in Beziehung gehst.

5. Drei konkrete Schritte, um in Konflikten bei dir zu bleiben – ohne dich zu verbiegen

Bis hierher hast du gesehen:

- Du bist nicht „einfach schwierig“ – du hast Schutzanteile, die dich bewahren wollen.
- Es gibt in dir eine tiefere Ebene – deine Essenz –, die sich nach echtem Kontakt sehnt.
- Und du kennst deinen Platz im Tanz zwischen Nähe und Rückzug zumindest ein Stück besser.

Jetzt geht es darum, wie du konkret anders reagieren kannst, wenn ein Konflikt hochkocht – ohne dich zu verraten und ohne den anderen plattzumachen.

Diese drei Schritte sind keine „Zaubertricks“. Sie sind kleine, realistische Bewegungen, die dir helfen können, aus dem reinen Schutzmodus ein Stück mehr in Kontakt mit deiner Essenz zu kommen.

Nimm dir Zeit beim Lesen – es ist okay,
wenn es sich erstmal ungewohnt anfühlt.



Schritt 1: Stopp – den Autopiloten bemerken

Der wichtigste Moment in einem Konflikt ist nicht der perfekte Satz.
Es ist der Moment, in dem du merkst, was gerade mit dir passiert.

Normalerweise läuft es so:
Ein Satz, ein Blick, ein Tonfall -> dein System reagiert.

Der Nähe-Sucher-Anteil geht nach vorne und will reden, klären, kämpfen.

Oder der Rückzugs-Anteil übernimmt und will weg, dichtmachen, verschwinden.

Der erste Schritt ist daher ein inneres:
„Stopp. Ich merke, da geht gerade meine Mechanik los.“

Das bedeutet nicht, dass du sofort weißt, was du tun sollst.
Es bedeutet nur: Du erkennst, dass da gerade ein Schutzanteil übernimmt.

Kleine Übung: Der 10-Sekunden-Stopp
Wenn du merkst, dass dein Puls hochgeht oder du innerlich zumachst, probiere Folgendes:
Atme einmal tiefer ein und langsam aus.

Lege – wenn es geht – unauffällig eine Hand an Brust oder Bauch.

Sag innerlich einen Satz wie:

„Okay. Da ist gerade mein [Nähe-Sucher-/Rückzugs-]Anteil aktiv.“
oder
„Okay, Stopp. Ich bin unangenehm berührt, das heißt meine Mechanik läuft.“

[Im Essenz-Modell gehen wir davon aus, dass alles, was uns unangenehm berührt mit unserer Urwunde zu tun hat. Wird diese berührt, startet die Mechanik ohne zeitliche Verzögerung.]

„Ich muss nicht sofort reagieren.“

Mehr braucht es am Anfang nicht.
Es geht nicht darum, perfekt ruhig zu sein.
Es geht darum, eine Millisekunde Raum zwischen Auslöser und Reaktion zu bringen.

In genau diesem Raum
hat deine Essenz eine Chance,
sich zu melden.

Schritt 2: Was passiert in mir? – Schutz erkennen, Essenz spüren

Nachdem du innerlich „Stopp“ gesagt hast, kommt der zweite Schritt:

Erkennen und fühlen statt Wegrennen.

Das kann im Konflikt selbst passieren – oder im Nachhinein, wenn es dir mitten drin noch zu viel ist.

Stell dir dafür zwei Fragen:

„Was macht mein Körper gerade?“

- Bin ich angespannt, eng, flach im Atem?
- Oder spüre ich mich halbwegs, auch wenn es unangenehm ist?

„Was erzählt mir meine Mechanik, ist meine Urwunde berührt worden – und was könnte ich darunter fühlen?“

Ein paar typische Beispiele:

Wenn du eher Nähe-Sucher:in bist

Dein Schutzanteil könnte sagen:

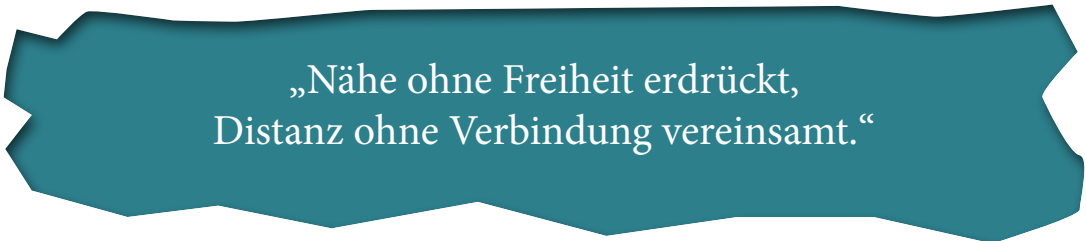
- „Ich darf nicht loslassen, sonst verliere ich dich.“
- „Du hörst mir nie zu.“
- „Ich muss dich überzeugen, sonst bin ich dir nicht wichtig.“

Darunter liegen oft Gefühle wie:

- Angst, nicht gesehen zu werden
- Traurigkeit über wiederkehrende Distanz
- Sehnsucht nach echter Nähe

Dein wahres Selbst würde hier vielleicht sagen:

„Ich bin gerade unangenehm berührt, weil du mir wichtig bist. Ich wünsche mir, dass du mich wirklich siehst.“



„Nähe ohne Freiheit erdrückt,
Distanz ohne Verbindung vereinsamt.“

Wenn du eher Rückzügler:in bist

Dein Schutzanteil könnte sagen:

- „Das ist mir zu viel.“
- „Ich kann es eh nicht richtig machen.“
- „Wenn ich mich zeige, geht das nach hinten los.“

Darunter liegen oft Gefühle wie:

- Überforderung
- Angst vor Kritik oder Beschämung
- Sehnsucht nach Ruhe und sicherem Kontakt

Dein wahres Selbst würde hier vielleicht sagen:

„Ich bin gerade überfordert. Mir bist du wichtig, aber ich brauche einen anderen Rahmen, um mit dir zu sprechen.“

Mini-Reflexion

Du kannst dir – im Moment selbst oder später – ein paar Fragen stellen:

- „Welcher Anteil in mir war da gerade aktiv?“
- „Was wollte dieser Anteil für mich verhindern?“
- „Was hätte mein wahres Selbst in dieser Situation vielleicht sagen wollen?“

Es geht nicht darum, sofort alles anders zu machen.

Es reicht, wenn du beginnst zu unterscheiden, wer da in dir spricht.

Mit der Zeit entsteht daraus eine neue, tiefere Ehrlichkeit mit dir selbst.



Schritt 3: Einen neuen, kleinen Schritt wagen – im Einklang mit deiner Essenz

Jetzt kommt der heikle, aber entscheidende Punkt:

Etwas anders tun als sonst.

Und zwar nicht riesig – sondern in einem kleinen, machbaren Schritt.

Je nachdem, ob du eher Nähe-Sucher:in oder Rückzügler:in bist, kann das ganz unterschiedlich aussehen.

Wenn du Nähe-Sucher:in bist

Dein Muster ist vermutlich:

nachsetzen, reden, erklären, Druck machen, nicht loslassen.

Ein Essenz-orientierter Mini-Schritt könnte sein:

Tempo rausnehmen, Verbindung halten

Statt:

„Du hörst mir nie zu, du bist immer weg!“

[Das nennen wir im Essenz-Modell, den **Schulddialog**.]

könnte ein erster neuer Satz sein:

„Ich merke, wie ich innerlich kämpfe, weil mir das hier wichtig ist.

Ich wünsche mir, dass wir darüber sprechen – vielleicht nicht jetzt im vollen Tempo, aber in einem Moment, der für uns beide passt.“

Keine „**Du-Botschaften**“, spreche von dir, mehr innere Wahrheit.

Statt nur zu sagen, was der andere scheinbar falsch macht, kannst du versuchen zu benennen:

- „In mir ist gerade Angst, dass wir uns verlieren.“
- „Ich fühle mich allein mit diesem Thema.“

Du musst nicht völlig „therapeutisch korrekt“ sprechen.

Es reicht, wenn ein mehr **Ehrlichkeit** und weniger **Angriff** in dein Gesprochenes einfließt. Raum geben, ohne dich zu verraten.

Ein möglicher Satz:

„Es fällt mir schwer, nicht weiterzureden, weil mir das so wichtig ist. Und gleichzeitig möchte ich respektieren, dass du gerade Zeit brauchst. Lass uns einen Moment finden, wo wir beide wirklich da sein können.“

Damit bleibst du im **Kontakt** mit dir –
und öffnest trotzdem **Raum** für den/die andere:n.

Wenn du Rückzügler:in bist

Dein Muster ist vermutlich:
zurückziehen, schweigen, innerlich weggehen.

Ein Essenz-orientierter Mini-Schritt könnte sein:
Nicht komplett verschwinden, sondern ein Signal geben

Statt einfach dichtzumachen und gar nichts zu sagen, könntest du – so gut es geht – wenigstens einen Satz sagen wie:

„Ich merke, das wird mir gerade zu viel. Ich brauche eine Pause, aber ich möchte nicht, dass du denkst, es ist mir egal.“

Oder:

„Ich kann dir gerade nicht gut zuhören, weil ich selbst überfordert bin. Können wir später weitersprechen?“

Eigene Grenzen benennen, statt nur zu blockieren

Rückzug als Schutz lässt den anderen oft ratlos und verletzt zurück.
Wenn du deine Grenzen benennst, statt sie nur zu leben, entsteht mehr Klarheit.

Zum Beispiel:

„Ich kann jetzt nicht in dieser Lautstärke / in diesem Tempo sprechen, sonst mache ich innerlich dicht. Es wäre mir lieber, wenn wir später ruhiger weitersprechen.“

Dich selbst nicht aufgeben

Manchmal ist der Rückzug so stark, dass du dich selbst gar nicht mehr spürst.
Ein kleiner Schritt in Richtung Essenz kann sein, dir innerlich zu sagen:

„Ich darf hier sein – auch mit meiner Überforderung.“
„Ich bin nicht falsch, weil ich anders reagiere.“

Von dort aus wird es mit der Zeit leichter,
mehr von dir zu zeigen,
ohne dich zu überfluten.

Kleine Schritte reichen

Ob du Nähe suchst oder dich eher zurückziehst:

Du wirst deine Muster nicht von heute auf morgen verändern.

Du musst auch nicht „perfekt essenziell“ reagieren, um etwas zu verändern.

Wichtig ist:

- dass du bemerken lernst, wenn dein Schutz übernimmt
- dass du dir selbst ehrlicher begegnest
- und dass du dich traust, ein kleines Stück anders zu reagieren als sonst

Vielleicht ist dein erster Schritt nicht ein neuer Satz nach außen, sondern nur ein leiser innerer Satz nach innen wie:

„Okay. Ich sehe dich, mein Schutz. Und gleichzeitig weiß ich: Da ist noch mehr in mir – meine Essenz.“

Mit jedem Mal, in dem du das übst, wächst die Möglichkeit, dass deine Beziehungen:

- ehrlicher,
- lebendiger,
- liebe- und friedvoller
- und weniger von alten Mustern bestimmt werden.

Im nächsten Kapitel schauen wir darauf, was du tun kannst, wenn dein Gegenüber (noch) nicht mitmacht – wenn du das Gefühl hast:

„Ich versuche, etwas zu verändern, aber die andere Person bleibt im alten Muster.“

Denn auch dann bist du nicht machtlos.



6. Was, wenn dein Gegenüber (noch) nicht mitmacht?

Vielleicht hast du beim Lesen schon gemerkt:

- Du erkennst dich in deinen Mustern wieder.
- Du verstehst etwas besser, was in dir passiert.

Und gleichzeitig gibt es da diesen Gedanken:

„Bringt das überhaupt etwas, wenn der andere sich nicht verändert?“
„Was, wenn mein Gegenüber in seinem/ihrer Schutzmodus bleibt?“

Das ist eine ehrliche und wichtige Frage.

In diesem Kapitel geht es darum, **was in deiner Hand liegt – und was nicht.**

Und wie du in deiner eigenen Essenz bleiben kannst, auch wenn die andere Person (noch) in ihren Schutzmustern gefangen ist.

Du kannst nicht für zwei tragen – aber du kannst bei dir anfangen

So lange wir unbewusst im Muster sind, versuchen wir oft:

- den anderen zu „retten“
- ihn/sie zu überzeugen, zu analysieren, zu therapieren
- oder uns selbst so anzupassen, dass es „irgendwie geht“

Beides erschöpft:

- Der Rettungsmodus raubt dir Energie und Würde.
- Der Anpassungsmodus trennt dich von dir selbst.

Die vielleicht unbequemste Wahrheit ist:

**Du bist nicht verantwortlich für die inneren Anteile und die Essenz deines Gegenübers.
Und es gibt keine „Schuldigen“ im Außen!**

Du bist aber verantwortlich dafür, wie du mit deinen eigenen Anteilen und deiner Essenz umgehst.

Das ist kein Rückzug aus Beziehung –
es ist ein Zurückkehren zu deiner eigenen inneren Führung.
Vom Opfer oder Täter zum Schöpfer.

Schritt 1: Deinen inneren Fokus zurückholen

Wenn dein Gegenüber hart im Schutz bleibt – im Angriffsmodus, im Rückzug, in der Kälte – ist es normal, dass sich dein Fokus nach außen verschiebt:

- „Wenn er/sie endlich...“
- „Warum sieht er/sie nicht, was hier passiert?“
- „Wie kann ich ihn/sie zur Einsicht bringen?“

Das ist verständlich – aber es bindet deine Kraft nach außen.
Ein essenzenorientierter Schritt ist:
„Ich hole meinen Fokus zurück zu mir.“

Das bedeutet nicht, egal zu werden.
Es bedeutet, dir Fragen zu stellen wie:

- „Was macht diese Dynamik mit mir?“
- „Welche Grenze wird hier in mir überschritten?“
- „Was brauche ich, um mir selbst treu zu bleiben – auch wenn der andere sich nicht ändert?“

Deine Essenz interessiert sich nicht nur dafür,
wie es „uns“ geht, sondern auch dafür, wie es dir geht.



Schritt 2: Deine Wahrheit fühlen – und (wenn möglich) ausdrücken

Auch wenn dein Gegenüber (noch) nicht offen ist für tiefere Gespräche, kannst du beginnen: Für dich selbst klarer zu fühlen, was wahr ist.

In deinem Tempo Worte dafür zu finden. Dafür ist das Essenz-Modell ideal. Es gibt uns endlich die Worte, die Erklärungen für das was passiert. So haben wir endlich die Möglichkeit es uns selbst, aber eben auch den Menschen im Außen ganz nachvollziehbar zu erklären ohne anzugreifen.

Das kann ganz unterschiedlich aussehen:

- in einem Tagebuch
- in einer Sprachnachricht an dich selbst
- in einem geschützten Gespräch (Freund:in, Begleitung, Coaching)

Wichtige Fragen können sein:

- „Was tut mir in dieser Dynamik konkret weh bzw. an welche Geschichte aus der Vergangenheit erinnert mich das?“
- „Was wünsche ich mir – nicht als Ideal, sondern ganz realistisch?“
- „Wo gehe ich regelmäßig über meine eigenen Grenzen?“

Manchmal ist der erste Schritt gar nicht, es dem anderen sofort zu sagen, sondern dich selbst überhaupt wieder zu hören und die eigene Dynamik zu verstehen.

Aspekte deines wahren Selbst zeigen sich oft zuerst in leisen Sätzen wie:

„So möchte ich eigentlich nicht behandelt werden.“

„Ich sehne mich nach einem Kontakt, in dem ich mich zeigen darf, wie ich bin.“

Diese inneren Sätze sind kostbar.

Sie sind wie Spuren deiner Essenz, die dir den Weg zeigt.



Schritt 3: Gesunde Grenzen setzen – ohne Drama, so klar wie möglich

Wenn dein Gegenüber dauerhaft in alten Schutzmustern bleibt, wird ein Thema früher oder später unvermeidlich: **Grenzen**.

Grenzen sind nicht:

- Strafen
- Manipulation
- „Jetzt zeig ich's dir“

Grenzen sind:

die Art und Weise, wie du deine Würde, deine Essenz und dein Nervensystem schützt.
Ein paar Beispiele, wie Grenzen aussehen können:

Auf der Ebene der Gespräche:

- „Wenn der Ton so wird, kann ich nicht gut im Kontakt bleiben. Ich bin bereit zu sprechen, wenn wir ruhiger miteinander reden.“
- „Ich bin nicht bereit, mich anschreien zu lassen. Ich würde gern weitersprechen, aber nur respektvoll.“

Auf der Ebene der Zeit und Präsenz:

- „Ich brauche jetzt Zeit für mich, um das zu sortieren. Danach können wir weiterschauen.“
- „Ich merke, dass ich nach solchen Gesprächen Tage brauche, um mich wieder zu spüren. Ich kann diese Häufigkeit nicht mehr mitgehen.“

Auf der Ebene der Beziehungsgestaltung:

- „Bestimmte Formen von Umgang sind für mich auf Dauer nicht stimmig. Ich möchte mit dir schauen, ob und wie wir das verändern können.“
- Und in manchen Fällen auch: „Wenn sich an dieser Stelle nichts verändert, muss ich für mich Konsequenzen ziehen.“

Essenzorientierte Grenzen kommen nicht aus Rache,
sondern aus einem tiefen **Ja** zu dir selbst.
Es ist pure **Selbstliebe**.



Schritt 4: Unterstützung suchen – du musst das nicht alleine halten

Gerade wenn dein Gegenüber nicht mitzieht, kann eine gefährliche Dynamik entstehen: Du versuchst, alles zu verstehen, zu halten, zu regulieren – alleine.

Du analysierst dich, die Beziehung, die Muster – und erschöpfst dich darin.

Deine Essenz ist nicht dafür da, alleine ein ganzes System zu tragen. Es ist kein Zeichen von Schwäche, dir Begleitung zu holen – im Gegenteil: Es ist ein Zeichen, dass du deine eigene Tiefe ernst nimmst.

Unterstützung kann sein:

- ein ehrlicher, geerdeter Freundeskreis
- Austausch mit Menschen, die ähnliche Themen tragen
- professionelle Begleitung, in der du im Mittelpunkt stehst – mit deinem inneren Erleben, deinen Schutzanteilen und deiner Essenz

Gerade wenn du dazu neigst,
alles in dir selbst zu verhandeln,
kann es ein wichtiger Schritt sein,
dich im Kontakt tragen und spiegeln zu lassen.

Was, wenn sich trotzdem „nichts“ ändert?

Es kann passieren, dass du:

- bewusster wirst
- anders reagierst
- klarere Grenzen setzt

... und dein Gegenüber trotzdem in alten Mustern bleibt.

Dann tauchen oft Fragen auf wie:

- „Bin ich schuld, wenn ich gehe?“
- „Darf ich mir mehr wünschen, als hier möglich ist?“
- „Was, wenn ich zu viel verlange?“

Hier berührt das Thema Beziehung plötzlich etwas sehr Existenzielles:

Wie sehr bin ich bereit, meine Essenz zugunsten eines Systems zu opfern, das mich nicht sieht?

Dafür gibt es keine schnelle Antwort. Aber es gibt eine Richtung:

- Je klarer du deine eigene Wahrheit spürst,
- je mehr du deine Schutzanteile von deiner Essenz unterscheiden kannst,
- desto deutlicher wird auch, welche Formen von Beziehung deiner Essenz entsprechen – und welche nicht (mehr).

Manchmal bedeutet Liebe auch, nicht alles weiter so mitzumachen wie bisher.



„Nähe beginnt dort, wo man aufhört,
den anderen besitzen zu wollen.“

~ Max Frisch

Worum es im weiteren Weg geht

Dieser Leitfaden kann dir einen ersten Einblick geben:
in deine unbewusste Mechanik

- in deine Schutzanteile
- in die Sprache deiner Essenz

Doch echte Veränderung – besonders in tiefen Beziehungsthemen –
braucht oft einen gehaltenen Raum, Zeit und jemanden, der mit dir gemeinsam auf deine
innere Landschaft schaut.

Im nächsten Kapitel bekommst du deshalb ein paar Reflexionsfragen und Impulse, die du
ganz konkret auf dein Leben anwenden kannst.

Sie helfen dir:

- das, was du gelesen hast, auf deine Situationen zu übersetzen
- dich auf ehrliche Gespräche vorzubereiten
- und noch klarer zu spüren, was deine Essenz dir sagen möchte.



7. Mini-Workbook: Reflexion & Gesprächsvorbereitung

Dieses Kapitel ist für dich.

Nicht zum „Schnell-durchlesen“, sondern zum Innehalten, Fühlen, Schreiben.

Nimm dir einen Stift oder öffne ein Dokument und beantworte die Fragen in deinem Tempo. Es geht nicht darum, perfekte Antworten zu finden, sondern ehrliche.

Wenn du magst, kannst du dir eine Situation aussuchen, die dich in letzter Zeit besonders beschäftigt hat – eine Szene, in der der Tanz zwischen Nähe und Rückzug spürbar war.

A) Dein Muster erkennen – ohne dich zu verurteilen

1. Wenn du an typische Konflikte oder Spannungen in deinen wichtigen Beziehungen denkst:

Welche 2–3 Situationen kommen dir als erstes in den Sinn?
Schreibe sie kurz in Stichworten auf.

2. Wo würdest du dich eher verorten?

- Nähe-Sucher:in
- Rückzügler:in
- beides, je nach Situation oder Person

Beschreibe in ein paar Sätzen, wie du dich dann normalerweise verhältst.

„In Konflikten reagiere ich oft so: ...“

„Von außen wirkt das wahrscheinlich so: ...“

3. Was glaubst du, will dein Schutzanteil in diesen Momenten für dich verhindern?

Vervollständige einen oder mehrere Sätze:

- „Mein Schutzanteil will verhindern, dass ich ...“
- „Er versucht, mich vor ... zu bewahren.“

(z. B. Alleinsein, Zurückweisung, Überforderung, Beschämung, Kontrollverlust ...)

B) Ein Blick darunter – was deine Essenz fühlen könnte

Stell dir für einen Moment vor, du würdest nicht aus deinem Schutz, sondern aus deiner Essenz auf die gleiche Situation schauen.

Atme einmal ruhig ein und aus, nimm deinen Körper wahr – und dann beantworte folgende Fragen:

4. Was fühlst du, wenn du tiefer spürst – jenseits von Wut, Rückzug oder Anspannung?

Mögliche Worte:

Traurigkeit

Angst

Zartheit

Sehnsucht

Scham

Hilflosigkeit

Liebe

„Wenn ich tiefer spüre, merke ich in mir ...“

5. Was wünscht sich deine Essenz in solchen Momenten wirklich?

Nicht als Idealbild, sondern ganz real:

- von dir selbst
- von der anderen Person
- von der Beziehungssituation

Vervollständige:

„Eigentlich wünsche ich mir, dass ...“

„Was mir wirklich gut tun würde, wäre ...“

6. Gibt es einen Satz, den deine Essenz zu dir sagen möchte?

Vielleicht so etwas wie:

- „Du darfst da sein, auch wenn du anders fühlst als die anderen.“
- „Du bist nicht falsch, weil du Nähe brauchst / Abstand brauchst.“
- „Ich sehe, wie sehr du dich bemühst.“

Schreibe diesen Satz auf – so, wie er sich für dich stimmig anfühlt.

C) Eine konkrete Situation – und ein neuer, kleiner Schritt

Such dir jetzt eine konkrete Situation aus der letzten Zeit aus, in der der Tanz zwischen Nähe und Rückzug spürbar war.

7. Beschreibe kurz die Szene:

Wer war beteiligt?

Was ist passiert – in 3–5 Sätzen?

Was war dein spontanes Verhalten?

„Die Situation war: ...“

„Ich habe so reagiert: ...“

8. Welcher Schutzanteil war da wahrscheinlich aktiv?

Nähe-Sucher:in (kämpfen, klammern, erklären)

Rückzügler:in (schweigen, zurückziehen, zumachen)

ein anderer Anteil (z. B. innerer Kritiker, Perfektionistin, Vermittler:in ...)

Beschreibe kurz:

„Mein Schutzanteil hat versucht, mich zu schützen vor ...“

9. Wenn du dir die gleiche Situation noch einmal vorstellst:

Welcher kleine Schritt wäre aus deiner Essenz heraus möglich gewesen?

Zum Beispiel:

- ein ehrlicher Satz über dein Gefühl
- ein klarer Satz über deine Grenze
- ein ruhigeres Tempo
- eine bewusste Pause, ohne ganz zu verschwinden

Formuliere einen Satz, den du aus deiner Essenz heraus hättest sagen können:

„Aus meiner Essenz heraus hätte ich vielleicht sagen können:

...“

Wichtig:

Es geht nicht darum, perfekt zu reagieren, sondern einen neuen inneren Ton zu finden und aus deinem Zentrum heraus zu sprechen.

D) Gesprächsvorbereitung – wenn du etwas ansprechen möchtest

Vielleicht gibt es eine Person, mit der du gern ehrlicher sprechen möchtest.
Nicht, um sie zu verändern – sondern, um dich klarer zu zeigen.

Die folgenden Fragen können dir helfen, dich darauf vorzubereiten.

10. Mit wem möchtest du sprechen – und warum?

- Wer ist die Person?
- Was ist der Kern dessen, was du sagen möchtest?

„Ich möchte mit ... sprechen, weil ...“

11. Was ist deine Essenz-Intention für dieses Gespräch?

Nicht: „Ich will, dass du dich änderst.“

Sondern eher:

„Ich möchte mich dir zeigen, wie es mir wirklich geht.“

„Ich möchte dir erklären, was diese Dynamik mit mir macht.“

„Ich möchte prüfen, ob und wie wir gemeinsam etwas verändern können.“

Formuliere einen Satz:

„Meine Intention ist: ...“

12. Was brauchst du, damit sich dieses Gespräch für dich sicher genug anfühlt?

(z. B. ruhiger Rahmen, kein Alkohol, keine Unterbrechungen, ein bestimmter Zeitpunkt, ein Ort, an dem du dich wohlfühlst ...)

Schreibe auf:

„Damit es sich sicherer anfühlt, brauche ich: ...“

13. Wie könntest du das Gespräch beginnen – essenznah, ohne Angriff?

Hier drei mögliche Satzanfänge, die du anpassen kannst:

- „Ich möchte mit dir über etwas sprechen, das mir wichtig ist, und ich wünsche mir, dass wir versuchen, einander zuzuhören.“
- „In bestimmten Situationen zwischen uns fühle ich mich ... und ich würde dir gern erzählen, was da in mir passiert.“
- „Es fällt mir nicht leicht, das zu sagen, aber es ist mir wichtig, weil mir unsere Verbindung wichtig ist.“

Schreibe dir einen eigenen Gesprächsanfang auf, den du im Notfall sogar ablesen könntest:

„Ich könnte anfangen mit: ,...‘“

E) Ein Satz an dich – aus deiner Essenz

Zum Abschluss dieses Mini-Workbooks:

Schreibe dir selbst einen kurzen Satz, den du dir in herausfordernden Momenten immer wieder sagen kannst. Er darf ganz simpel und persönlich sein.

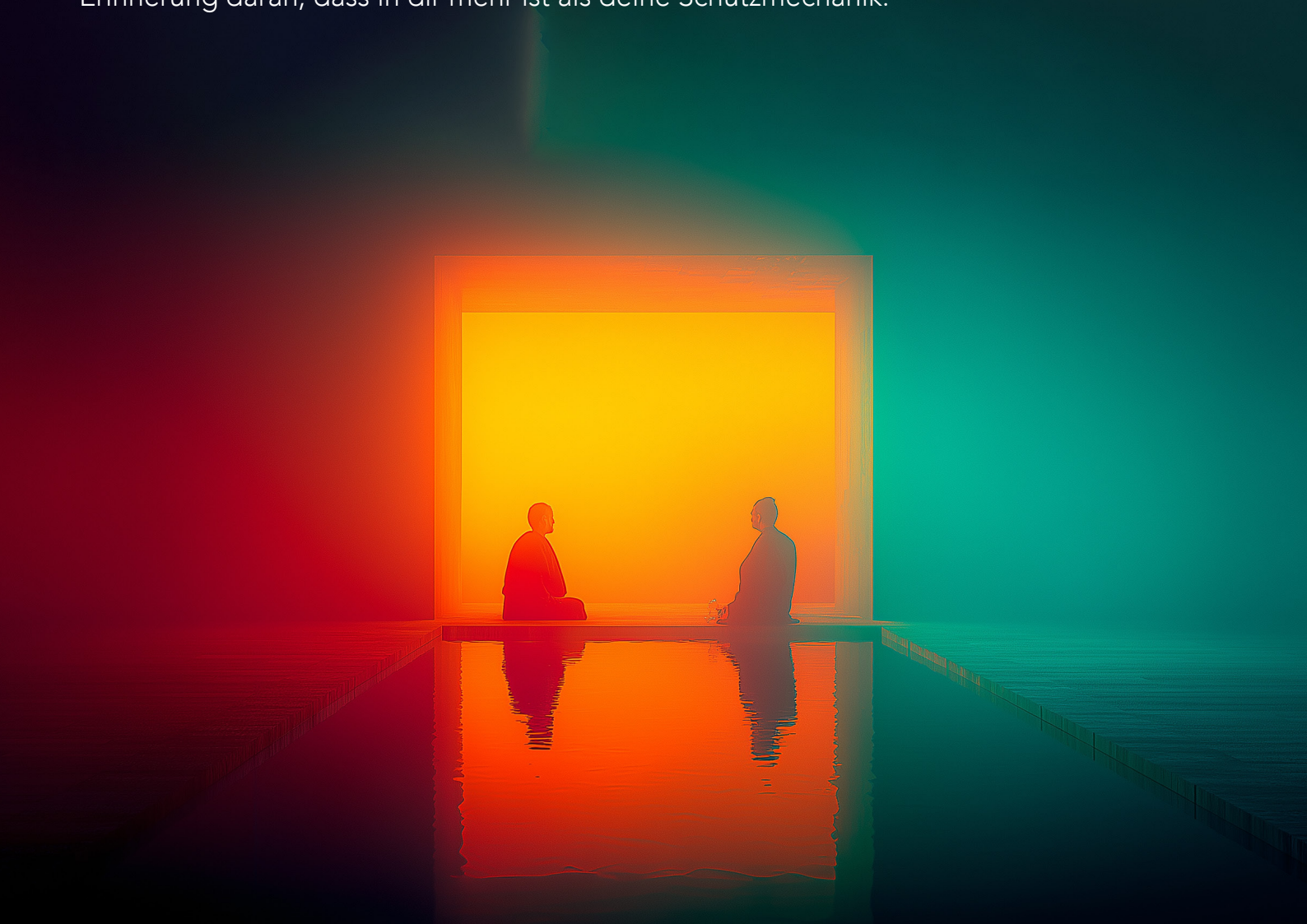
Vielleicht:

- „Ich bin perfekt, so wie ich bin.“
- „Ich darf fühlen, was ich fühle.“
- „Ich muss das nicht alleine können.“
- „Auch in meinem Schutz bin ich liebenswert.“
- „Ich bin einzigartig und ich habe eine Lebensaufgabe.“

Mein Satz an mich:

„...“

Du kannst ihn dir aufschreiben, an den Spiegel hängen, ins Handy speichern – als kleine Erinnerung daran, dass in dir mehr ist als deine Schutzmechanik.



8. Wer ich bin – und warum ich mit dem Essenz-Modell arbeite

Vielleicht fragst du dich beim Lesen:

„Wer ist dieser Mensch, der mir hier etwas über Nähe, Rückzug und Essenz erzählt?“

„Und woher kommt diese Sichtweise auf Beziehungen und innere Anteile?“

Ich bin Ljubomir Doric

– Coach des Essenz-Modells.

Ich begleite Menschen, die tief spüren:

„So wie ich lebe, reagiere, liebe – das bin ich nicht mehr ganz.“

Menschen, die funktionieren, Verantwortung tragen, viel geben – und gleichzeitig merken, dass sie den Kontakt zu sich selbst und zu anderen immer wieder verlieren.

Oft sind es genau solche Beziehungsthemen wie der Tanz zwischen Nähe und Rückzug, die ihnen zeigen:

Hier stimmt etwas nicht mehr für mich – zumindest noch nicht.

Warum das Essenz-Modell?

In meiner Arbeit habe ich immer wieder gesehen:

Menschen versuchen, „bessere Versionen“ ihrer Muster zu werden.

Sie wollen weniger klammern, weniger kontrollieren, weniger dichtmachen, weniger explorieren.

Sie arbeiten an ihrer Kommunikation, ihren Strategien, ihrem Verhalten.

Das ist wertvoll – aber oft bleibt etwas Entscheidendes unberührt:

Die Frage, aus welchem inneren Ort heraus sie eigentlich leben und handeln.

Das Essenz-Modell ist aus dieser Beobachtung entstanden.

Es unterscheidet grob:

- deine Schutzanteile, die gelernt haben, wie man überlebt
- und deine Essenz, deinen tieferen Kern, der nach Wahrheit, Verbundenheit und innerer Stimmigkeit sucht

Statt also nur an „Beziehungstypen“, Mustern oder Strategien zu arbeiten, frage ich mit dir gemeinsam:

Wer in dir reagiert da gerade?

Wen versucht dieser Anteil zu schützen?

Was würde deine Essenz sagen, wenn sie wirklich sprechen dürfte?

Das ist kein Konzept, um dich zu optimieren. Es ist eine Einladung, dich ehrlicher zu sehen – und aus einem anderen inneren Ort zu leben.

Wie ich Menschen begleite

Ich arbeite vor allem mit Menschen, die bereit sind,

- genauer hinzuschauen
- ihre eigenen Anteile kennenzulernen
- und Verantwortung für ihr inneres Erleben zu übernehmen

Dabei schaffe ich Räume, in denen du:

- dich nicht verstellen musst
- mit deiner Zerrissenheit, deinen Schutzmustern, deinen Widersprüchen da sein darfst
- und in Ruhe erkunden kannst, was deine Essenz dir eigentlich zeigen möchte

Das kann zum Beispiel geschehen in:

- 1:1-Begleitungen, in denen wir uns ganz deiner inneren Landschaft widmen
- Paarbegleitungen (mit meiner Partnerin Kathrin), in denen wir den Tanz zwischen Nähe und Rückzug gemeinsam anschauen – mit beiden
- und Reisen im Camper, auf denen innerer Weg und äußerer Weg zusammenkommen und du Abstand vom Alltag bekommst, um dir selbst zu begegnen

Mir geht es nicht darum, dir schnelle Lösungen zu verkaufen. Ich glaube nicht an „5 Tricks für die perfekte Beziehung“ oder an das Wegbügeln von Problemen.

Ich glaube an:

- Veränderung durch ehrliche und radikale Selbsterkenntnis,
- emotionale Tiefe,
- und eine Form von geerdeter Spiritualität, bei der es nicht darum geht, sich über allen möglichen zu erheben, sondern noch voller in diesem Menschsein zu landen und alles zu umarmen, was es mit sich bringt.

Was das mit dir zu tun hat

Wenn du dich in diesem Leitfaden wiederfindest – in deinen Mustern, in deinen Schutzanteilen, in deiner Sehnsucht – dann möchte ich dir sagen:

Du bist nicht falsch. Du bist auf dem Weg.

Vielleicht spürst du:

- dass dieser Weg alleine anstrengend ist
- dass du jemanden möchtest, der mit dir gemeinsam deine unbewusste Mechanik erforscht und dich auch zum Erkennen deiner Lebensaufgabe begleitet
- dass du neugierig bist, wie sich Beziehungen anfühlen könnten, wenn du dir selbst treu bleibst
- und du erfahren möchtest, wie erfüllte Beziehung aussehen kann

Wenn das so ist, könnte das Essenz-Modell und meine Art zu begleiten eine Möglichkeit für dich sein.

Du musst dich nicht festlegen, du musst nichts versprechen.

Der nächste Schritt kann einfach ein Gespräch sein.

Im letzten Kapitel fasse ich noch einmal zusammen, was du aus diesem Leitfaden mitnehmen kannst – und lade dich ein, Kontakt mit mir aufzunehmen, wenn du merkst:

„Ich möchte diesen Weg nicht mehr alleine gehen.“



9. Abschluss – Du bist nicht deine Mechanik

Wenn du bis hierher gelesen, vielleicht sogar geschrieben, innegehalten, geatmet hast, dann hast du dir Zeit für etwas genommen, das im Alltag oft zu kurz kommt:

Dich selbst wirklich zu sehen.

Nicht nur als „die, die immer zu viel will“
oder „der, der sich immer zurückzieht“.

Sondern als Mensch mit:

- einer Geschichte
- Schutzanteilen, die dich bewahren wollen
- und einer Essenz, die nach Wahrheit und Verbundenheit ruft.

Was du mitnehmen kannst

Du hast in diesem Leitfaden gesehen:

- Dass der Tanz zwischen **Nähe und Rückzug** kein persönliches Scheitern ist, sondern ein Muster, das viele Menschen kennen.
- Dass deine Art zu reagieren – ob du eher kämpfst oder eher gehst – etwas mit **innerem Schutz** zu tun hat, nicht damit, dass du „falsch“ bist.
- Dass es in dir eine tiefere Ebene gibt, **deine Essenz**, die spüren kann, was wirklich los ist – und die sich nach ehrlichem Kontakt sehnt.

Dass du beginnen kannst, Schritt für Schritt:

- den Autopiloten zu bemerken,
- deine Mechanik, dein Schutzprogramm zu erkennen
- und kleine neue Bewegungen auszuprobieren, die mehr im Einklang mit deinem wahren Selbst, deiner Essenz sind.

Und vielleicht hast du in den Fragen des Mini-Workbooks gemerkt:

Da ist mehr in dir, als deine Mechanik.

Da ist ein Wissen, wie es sich eigentlich anfühlen sollte.

Da ist eine Sehnsucht nach einem anderen „Wie“ in Beziehung.

Das alleine ist schon ein großer Schritt.

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen

Gleichzeitig weiß ich, wie herausfordernd es sein kann, alte Muster nicht nur zu verstehen und zu erkennen sondern auch das neu Erkannte im Alltag zu integrieren, Grenzen zu spüren und zu setzen, wenn du Angst hast, jemanden zu verlieren, oder deine Wahrheit auszusprechen, wenn ein Teil von dir gelernt hat:

„Sei lieber still, dann passiert nichts.“

Es ist kein Zeichen von Schwäche, dir auf diesem Weg Unterstützung zu holen.
Im Gegenteil:

Es ist ein Zeichen dafür, dass du deine eigene Tiefe und deine Essenz ernst nimmst. Genau dafür biete ich Räume an, in denen du mit deinem inneren Erleben im Mittelpunkt stehst – mit deiner Zerrissenheit, deiner Sehnsucht, deinen Schutzanteilen und der Essenz, die sich darunter zeigt.

Wie ein gemeinsames Gespräch aussehen kann

Wenn du spürst, dass dieser Leitfaden etwas in dir berührt hat, du dein wahres Selbst noch tiefer ergründen möchtest, lade ich dich ein zu einem Gespräch mit mir. In diesem Gespräch geht es nicht darum, dass du „performst“ oder etwas beweisen musst. Es geht darum, gemeinsam hinzuschauen:

- Wo stehst du gerade in deinem Leben und in deinen Beziehungen?
- Welche Muster hast du bei dir erkannt – vielleicht in Nähe, Rückzug, Anpassung?
- Was zeigt sich, wenn wir liebevoll und ehrlich darunter fühlen?
- Und: Könnte das Essenz-Modell und meine Art zu begleiten ein passender Rahmen für deinen nächsten Schritt sein?

Du musst dich nicht festlegen, kein Versprechen abgeben.

Das Gespräch ist eine Möglichkeit, zu spüren,
ob das, was du hier gelesen hast,
in einem persönlichen Kontakt noch einmal
anders – tiefer, echter – greifbar wird.

Für wen dieses Gespräch eher nicht geeignet ist

Mir ist wichtig, dass die Räume, die ich öffne, stimmig sind – für dich und für mich.
Ein Gespräch mit mir ist eher nicht das Richtige, wenn:

- du nur eine schnelle Technik suchst, um Konflikte „wegzumachen“,
- du hauptsächlich möchtest, dass sich „die anderen“ verändern, ohne bei dir hinzuschauen,
- du kein Interesse daran hast, deine innere Welt – inklusive deiner Schutzanteile – wirklich kennenzulernen.
- du keine wahrhaftige Bereitschaft hast die volle Verantwortung zu übernehmen

Es ist hingegen gut geeignet, wenn du spürst:

- „Ich bin bereit, radikal ehrlich mit mir selbst zu werden.“
- „Ich möchte meine unbewusste Mechanik nicht mehr nur abspulen, sondern ihre Wurzeln verstehen.“
- „Ich sehne mich nach erfüllten Beziehungen, in denen ich mehr ich selbst sein darf.“
- „Ich möchte die volle Verantwortung für mein „Innenleben“ übernehmen.“

Wenn du diesen Weg weitergehen möchtest ...

Wenn du beim Lesen innerlich genickt hast, wenn du dich und deine Dynamik wiedererkannt hast, und wenn in dir vielleicht so etwas auftaucht wie:

„Ich möchte nicht, dass es einfach so weiterläuft wie bisher.“

... dann lade ich dich ein:

-> Sprich mit mir:

www.ljubomir.net/lass-uns-reden

Dort findest du die Möglichkeit, mit mir in Kontakt zu kommen und einen nächsten Schritt auf deinem Weg zu gehen. Nicht, weil du „repariert“ werden musst. Sondern weil du es verdient hast, dich selbst in deiner Tiefe zu begegnen – und Beziehungen zu leben, in denen du mehr du sein darfst, du neue Formen der Kommunikation und Liebe leben kannst.

Danke, dass du dir Zeit für dich genommen hast.

Vielleicht war dieses Lesen schon dein Akt zu „mehr“ Selbstverbundenheit und Liebe.

Was immer du jetzt tust – nimm mit:

Du bist nicht deine unbewusste Mechanik.

Deine Schutzanteile haben ihre Gründe.

Und dein wahres Selbst, deine Essenz ist da –
bereit, mehr Raum in deinem Leben einzunehmen.

Ljubomir Doric
Coach des Essenz-Modells



+49 176 - 64 000 818
kontakt@ljubomir.net
www.ljubomir.net