

Wenn das „Gut-sein-wollen“ zur Falle wird.

Der Earn-Style: Wie wir versuchen, uns Akzeptanz und Sicherheit zu verdienen.



Die Strategie: Anpassung



Letzte Woche ging es um den Angriff (Assert). Heute geht es um die Anpassung.

Diese drei Saboteure reden uns ein:

„Nur wenn du dich anstrengst,
verdienst du Akzeptanz und
Sicherheit“

Der Gefällige

Das Muster: Er will, dass jeder ihn mag. Er stellt die Bedürfnisse anderer über seine eigenen.

Die Kosten: Verlust der eigenen Grenzen, unterdrückter Groll und schleichender Burnout.

Sein Motto: „Du bist nur wertvoll, wenn du andere glücklich machst.“

Der Perfektionist

Das Muster: Alles muss fehlerfrei sein. Er verliert sich in Details und wird zum Nadelöhr, weil er nichts „unfertig“ abgeben kann.

Die Kosten: Permanenter Stress, Zeitverschwendungen und das Gefühl, nie wirklich fertig oder gut genug zu sein.

Sein Motto: „Wenn es perfekt ist, kann mich niemand kritisieren und dann werde ich gemocht“

Der Überwachsame

Das Muster: Er scannt ständig das Umfeld nach Risiken. Er ist immer in Alarmbereitschaft und erwartet das Schlimmste.

Die Kosten: Mentale Erschöpfung, Schlaflosigkeit und eine ständige Grundanspannung, die auch auf die Umgebung abfärbt.

Sein Motto: „Ich darf nie nachlassen, sonst passiert etwas Schlimmes.“

Der Preis? Deine Leichtigkeit

Diese Modi kosten viel Energie für wenig zusätzliches Ergebnis.

Der Ausweg:

Das klassische Pareto Prinzip. Investiere die Energie da wo es wirklich einen Unterschied macht und schalte deine Saboteure sonst auf Mute.
