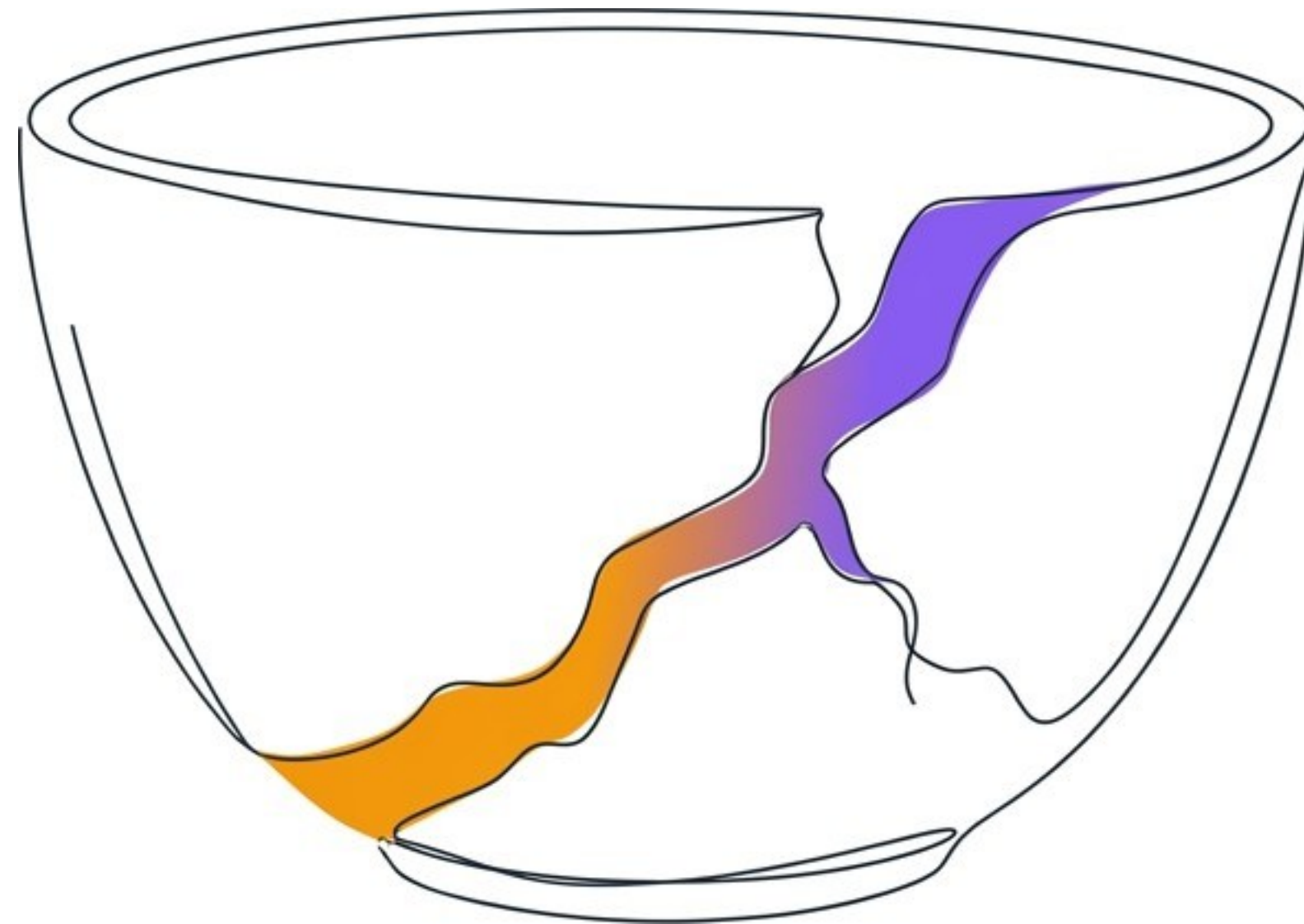


# Du bist nicht falsch. Du bist verletzt.

Ein neurologischer und psychologischer Wegweiser zur Selbstannahme



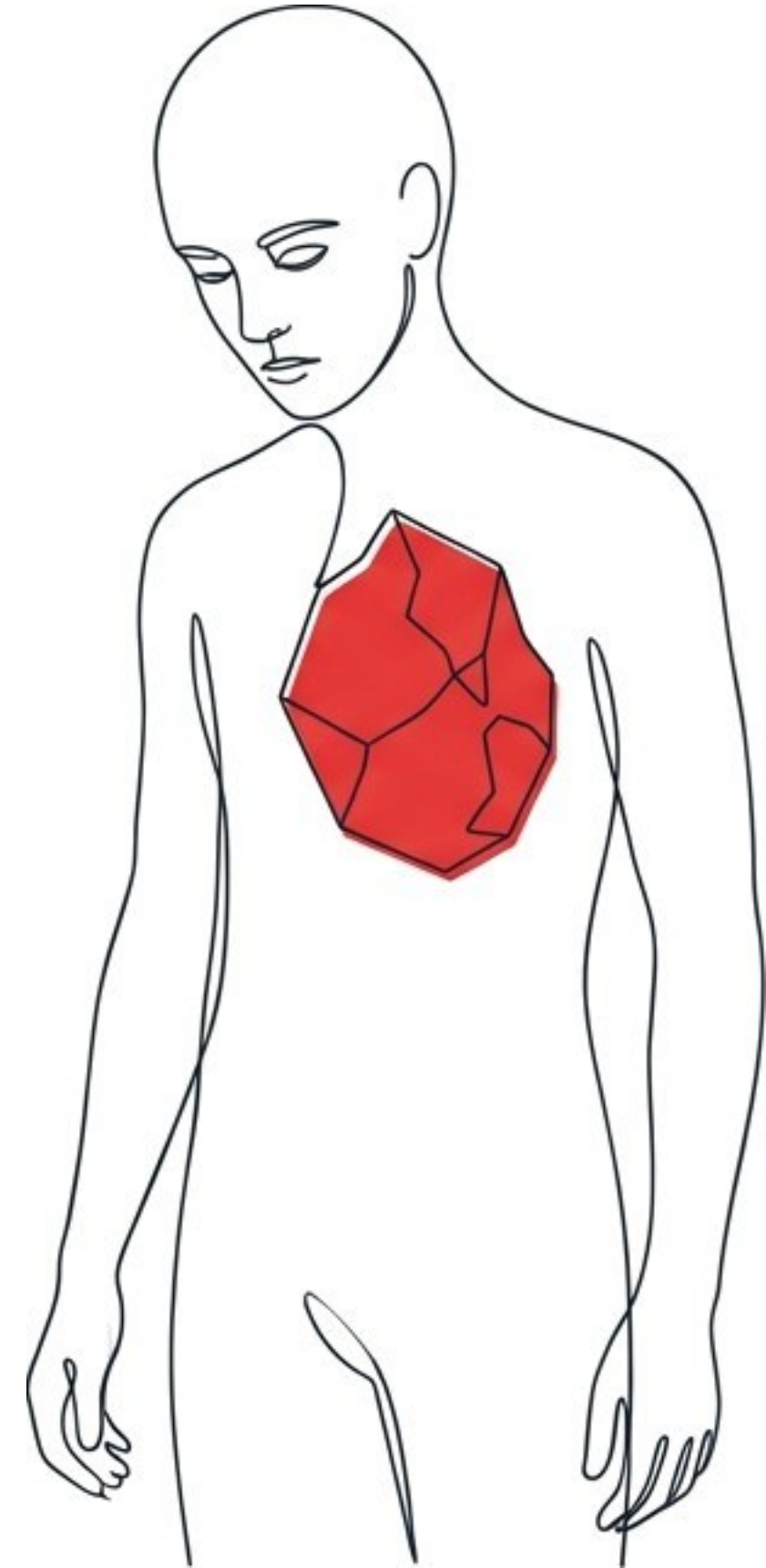
# Der Glaube, „defekt“ zu sein.

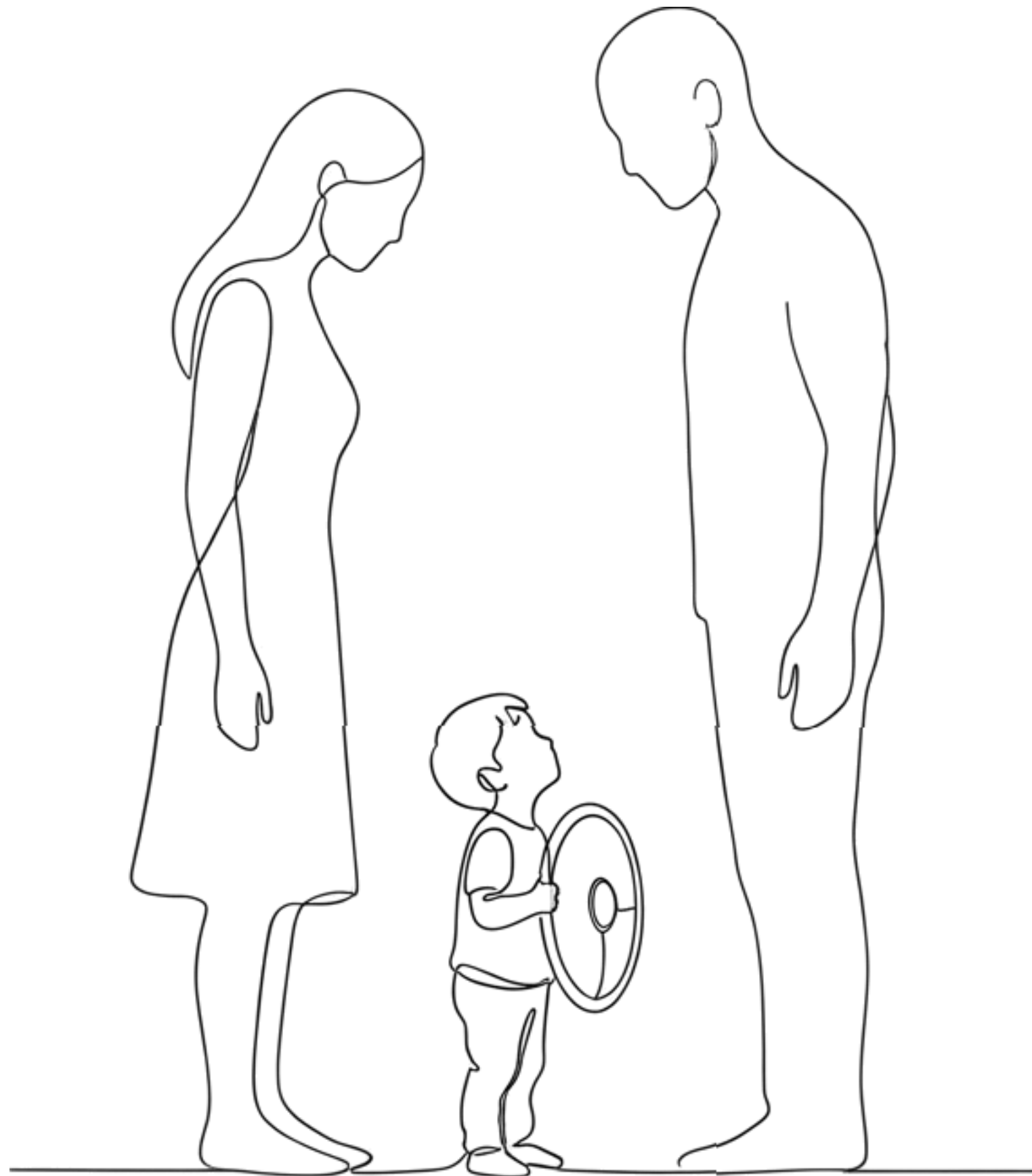
Tief im Inneren glauben viele: „Ich bin kaputt.  
Ich bin nicht richtig.“

Die Konsequenz: Wir versuchen uns verzweifelt  
zu reparieren oder zu optimieren.

Die Wahrheit: Was falsch ist, muss ersetzt  
werden. Was verletzt ist, kann heilen.

„Falsch sein“ ist eine Interpretation. „Verletzt  
sein“ ist die biologische Wahrheit.





# Warum wir den Schmerz internalisieren.

Kinder sind existenziell von ihren Bezugspersonen abhängig.

Bei Ablehnung, Kälte oder Kritik zieht das Kind eine lebensrettende Schlussfolgerung: „Ich bin das Problem.“

Diese „Kindliche Logik“ sichert die Bindung: Wenn ich falsch bin, habe ich Hoffnung —ich kann mich ändern, um geliebt zu werden.

Deine Überzeugung, nicht gut genug zu sein, war keine Wahrheit, sondern eine kluge Überlebensstrategie.

# Falsch sein

- Emotion: Scham & Selbsthass
- Reaktion: Verstecken, Masken tragen
- Ziel: Reparatur (Ich muss anders werden)

# Verletzt sein

- Emotion: Mitgefühl & Selbstfürsorge
- Reaktion: Sich zeigen, Wunden anerkennen
- Ziel: Heilung (Ich darf ganz werden)

Scham sagt: „Ich bin schlecht.“ Mitgefühl sagt: „Ich habe Gelittenes überlebt.“

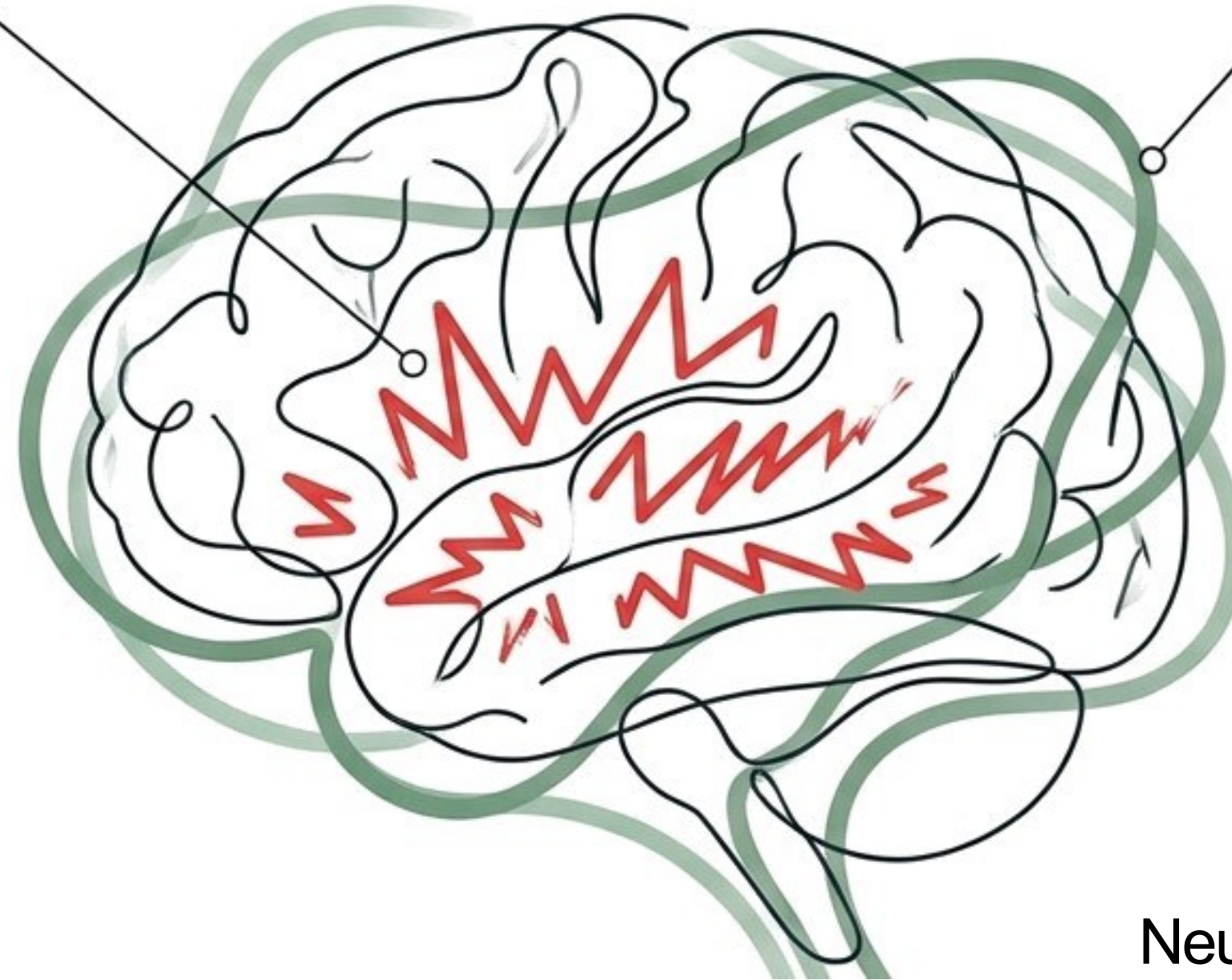
# Dein Gehirn auf Scham vs. Mitgefühl.

## Scham ist Schmerz

Aktiviert dieselben  
Hirnareale wie physische  
Verletzungen.

Löst chronischen Stress  
(Cortisol) aus.

Der Hippocampus  
schrumpft, die  
Angstzentren wachsen.



## Heilung ist Biologie

Selbstmitgefühl aktiviert  
das Fürsorgesystem  
(Oxytocin) und den  
Vagusnerv.

Beruhigt die Angst.

Neuroplastizität: Du kannst dein  
Gehirn durch neue, mitfühlende  
Erfahrungen physisch umstrukturieren.

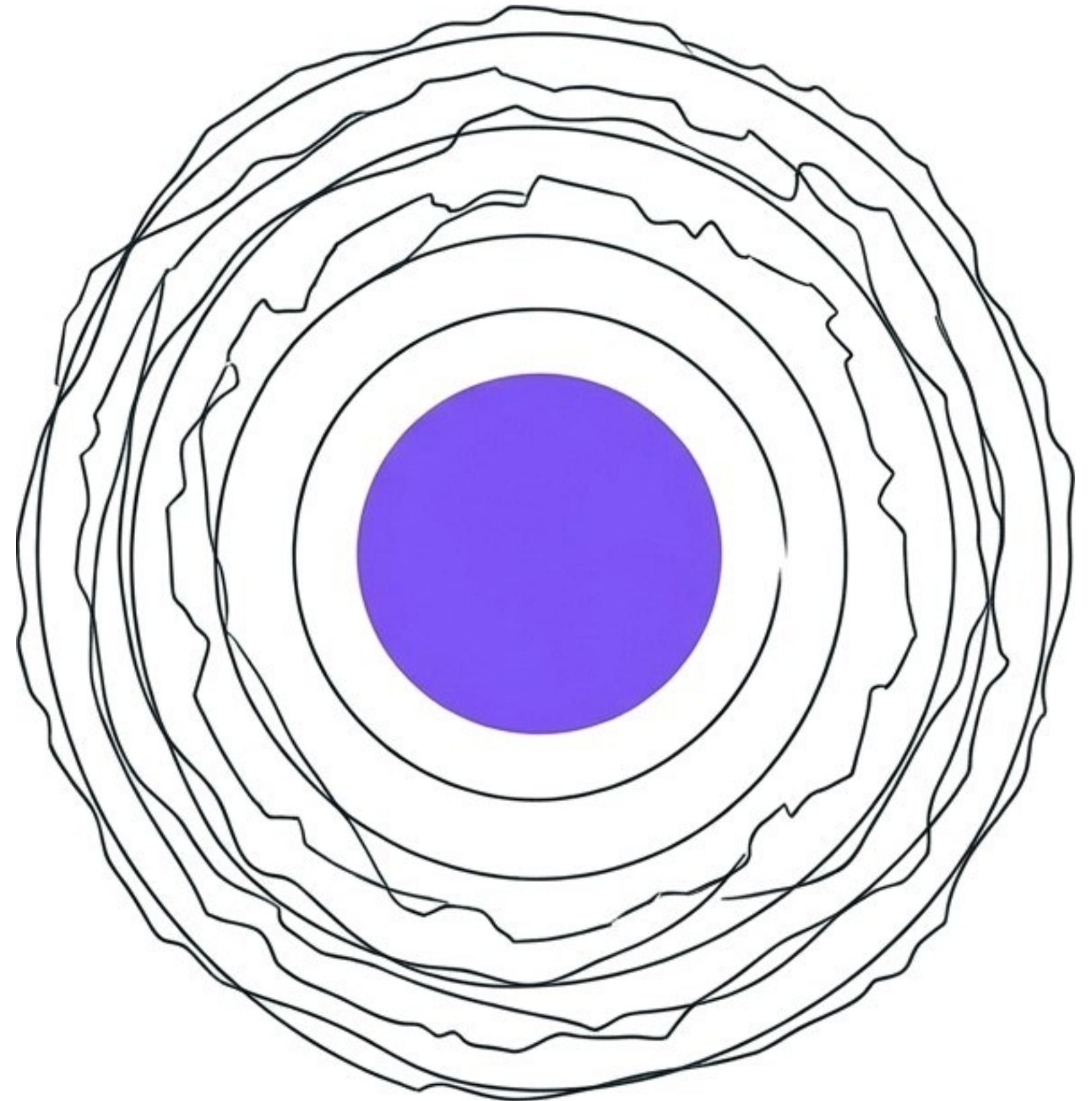
# Dein wahres Selbst war nie falsch.

Unter der Scham, den Wunden und den  
Anpassungen liegt deine Essenz.

Es ist dein Selbst vor der Konditionierung  
- deine Lebendigkeit, deine Sensitivität,  
deine Freude.

Dieses wahre Selbst wurde versteckt, um  
zu überleben, aber nie zerstört.

Heilung bedeutet nicht, jemand Neues zu  
werden. Es ist eine Rückkehr nach Hause.



# Wie sich alte Wunden heute zeigen.



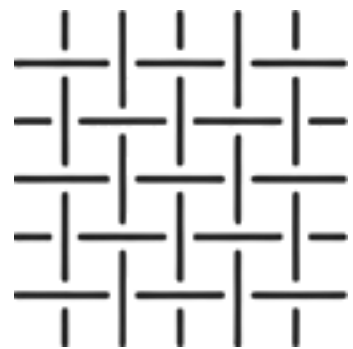
## Vernachlässigung

Führt heute zu emotionaler  
Bedürftigkeit oder Isolation.  
„Ich muss um Liebe kämpfen.“



## Kritik

Führt zu Perfektionismus und  
harter Selbstkritik. „Ich darf  
keine Fehler machen.“



## Kontrolle

Führt zu Rebellion oder  
zwanghaftem Kontrollbedürfnis.  
„Ich muss mich schützen.“



## Ablehnung

Führt zum Verstecken des  
wahren Selbst. „Niemand darf  
sehen, wer ich wirklich bin.“

# Reparenting: Sei der Elternteil, den du brauchtest.



In Trigger-Momenten reagiert nicht der Erwachsene, sondern das verletzte Kind in dir.

Die Aufgabe:

Gib dem inneren Kind heute, was damals fehlte — Schutz, Trost und Validierung.

Sprich es aus:

„Ich sehe deinen Schmerz. Du bist jetzt sicher. Ich bin bei dir.“

Du heilst die Vergangenheit, indem du im Jetzt für dich sorgst.

# Die 3 Säulen des Selbstmitgefühls.

1

Selbstfreundlichkeit

Verständnis statt harter Kritik.  
Rede mit dir wie mit einem  
guten Freund.

2

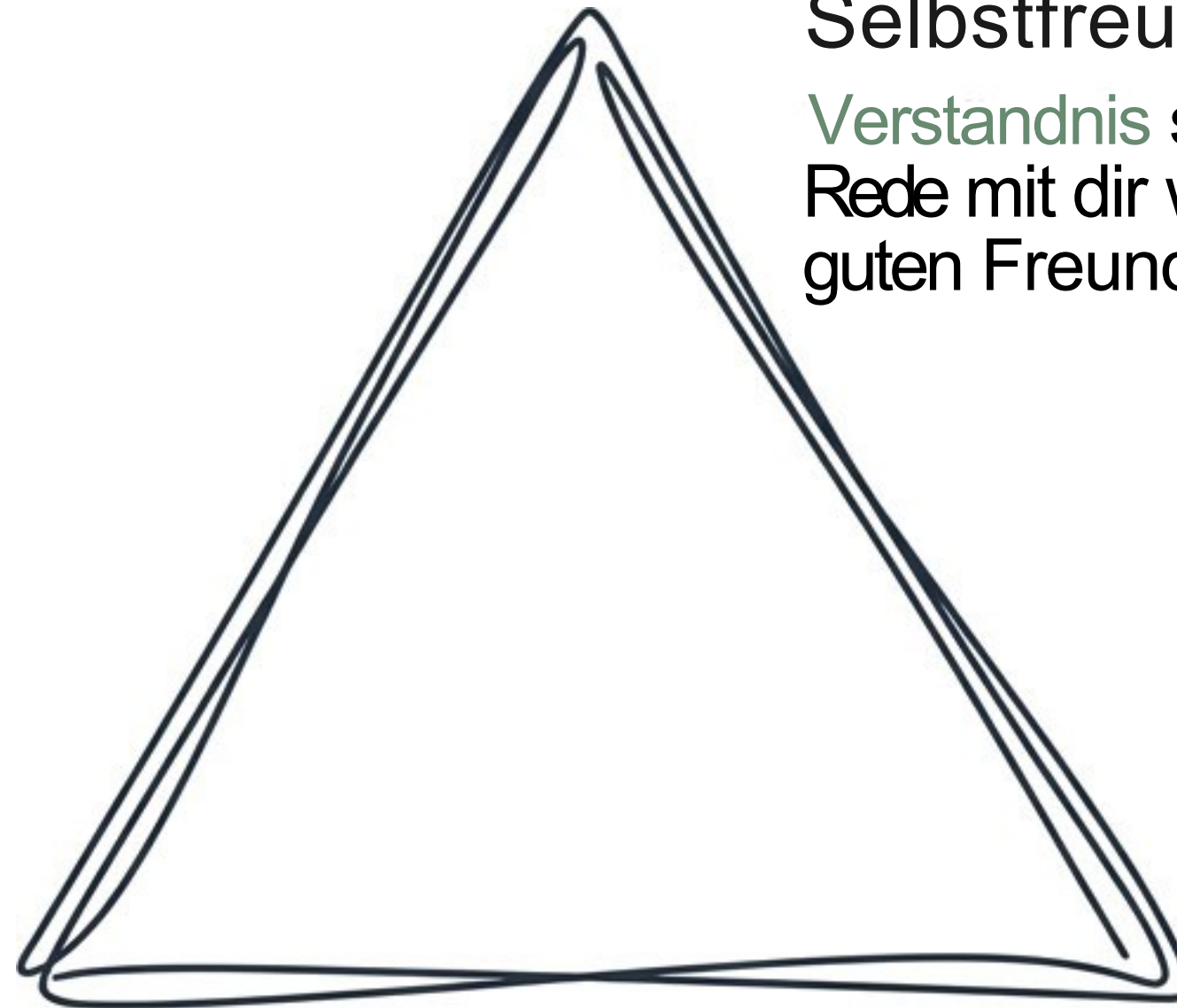
Gemeinsames  
Menschsein

Wissen, dass  
Teil des Lebens ist.  
Du bist nicht allein in  
deinem Schmerz.

3

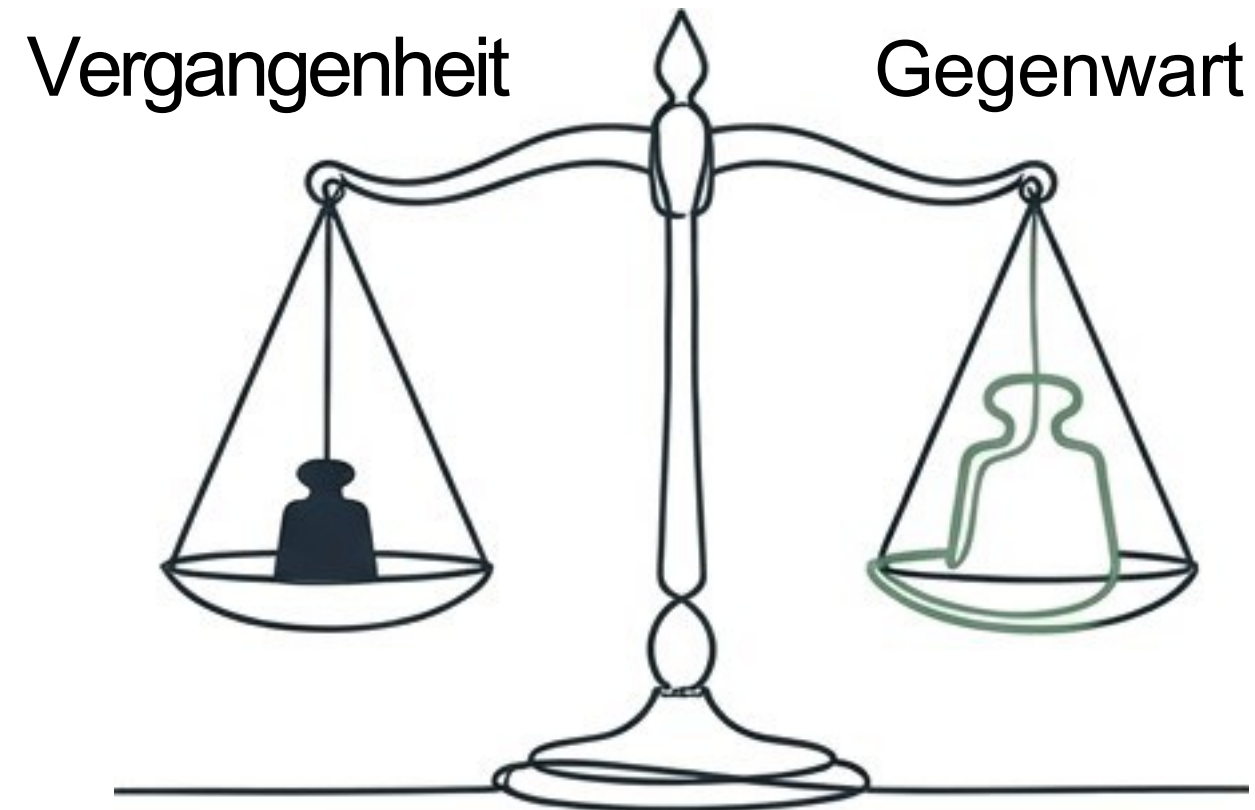
Achtsamkeit

Gefühle beobachten, ohne  
darin zu ertrinken.  
„Ich fühle Schmerz“ statt  
„Ich bin falsch“



*„Selbstmitgefühl gibt dir das, was die Scham  
dir genommen hat: Zugehörigkeit.“*

# Nicht deine Schuld, aber deine Verantwortung.



Die Verletzung war nicht deine Schuld. Du warst ein Kind, du warst machtlos.  
Die Heilung ist deine Verantwortung als Erwachsener.

Verharre nicht in der Opferrolle —das macht ohnmächtig. Verantwortung zu übernehmen bedeutet, die Macht über das eigene Leben zurückzuholen.

Das Verhalten zu erklären (Wunde) heißt nicht, es zu entschuldigen, sondern es veränderbar zu machen.

# Dein Weg zur Heilung: 5 Schritte für heute.

1

## 1. Erkennen

Nimm bewusst wahr, wann du Scham fühlst.

2

## 2. Verstehen

Frage dich: „Welche alte Wunde wurde berührt?“

3

## 3. Verbinden

Sprich tröstend zu deinem inneren Kind.

4

## 4. Atmen

Nutze Achtsamkeit, um das Stresssystem zu regulieren.

5

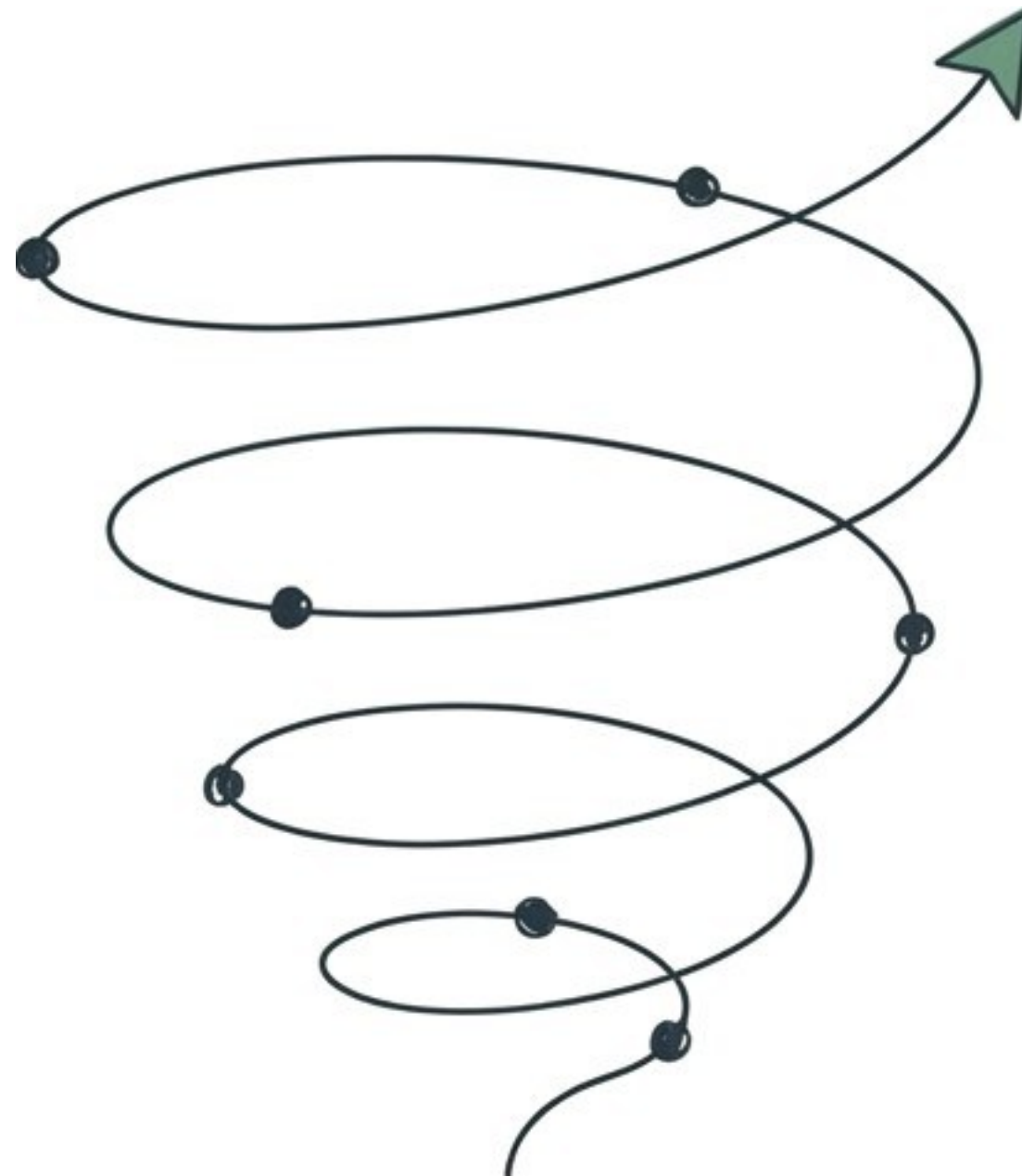
## 5. Teilen

Sprich mit einer vertrauten Person (Scham verliert Kraft im Licht).

# Heilung ist eine Spirale, keine Gerade.

Rückschläge sind normal.  
An schlechten Tagen bist du  
nicht wieder am Anfang.

Du begegnest alten Wunden  
auf einer neuen Ebene — mit  
mehr Wissen und Werkzeugen.



Habe Geduld. Heilung  
braucht Zeit, wie das  
Wachstum eines Baumes.

Vertraue dem Prozess. Du wächst,  
auch wenn es sich schwer anfühlt.

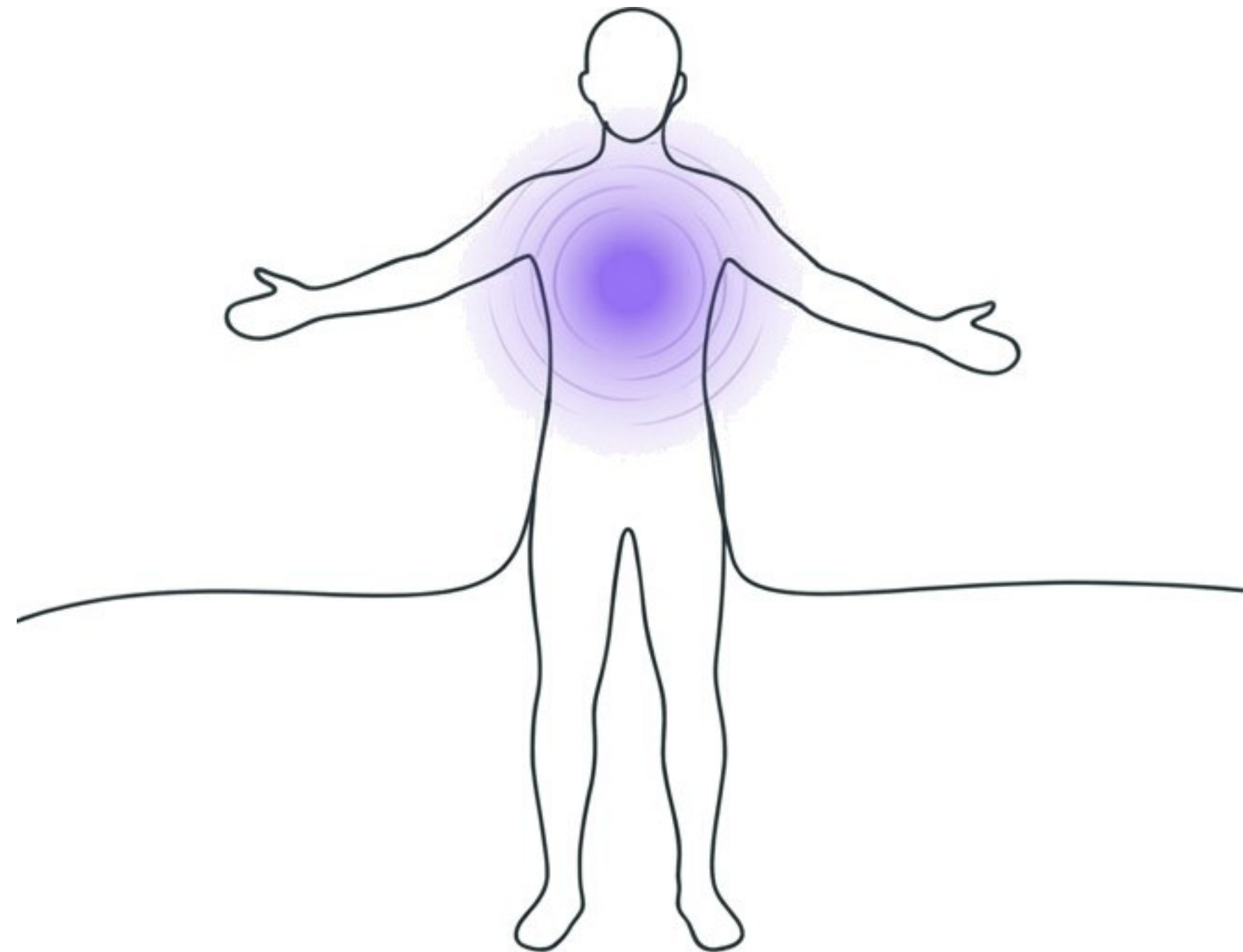
# Deine neue Realität.

Stell dir vor, du musst dich nicht mehr verstecken oder verstellen.

Du lebst von innen nach außen, nicht nach den Erwartungen anderer.

Deine Wunden sind Teil deiner Geschichte, aber nicht mehr deine Identität.

Du fühlst dich sicher in deiner eigenen Haut.



# Der erste Schritt der Befreiung.



„Ich bin nicht falsch,  
ich bin verletzt.“

- Suche dir Unterstützung (Therapie, Gruppe, Freunde).  
Heilung geschieht in Beziehung.
- Sei geduldig und liebevoll mit dir selbst.

„Heilung ist dein Geburtsrecht. Du bist gut genug.  
Immer gewesen. Immer noch.“