

Was sind Sabotage-Fallen?

Unter dem Begriff Sabotage-Falle wird eine geheim gehaltene Untergrabung und Zerstörung einer bestehenden Ordnung verstanden. Die Betroffenen wissen nichts von der geheimen Untergrabung ihrer Ziele oder Handlungen. Sabotage-Fallen hindern den Menschen daran, Lösungen zu erkennen oder umzusetzen, selbst wenn er das Wissen und die Fähigkeit dazu hat. Es handelt sich hierbei um unbewusst ablaufende, innere energetische Prozesse, die zu einer bestimmten Handlung führen, die weder auf körperlicher, emotionaler, kognitiver noch unbewusster Ebene erwünscht ist. Energetisch betrachtet ist das Energiesystem des Menschen sabotiert.

Es gibt verschiedene Theorien und Ansätze, die sich mit dem Phänomen der Selbstsabotage beschäftigen. Bei „leichteren“ Formen wird der innere Saboteur je nach Konzept benannt mit „innerer Schweinehund“, „Günther“, „Bodyguard“, Mindfuck oder „die Bremse in uns selbst“. Aus Sicht der Psychologie kann Selbstsabotage jedes beliebige Ausmaß annehmen und bis zu selbstzerstörerischem Handeln führen, wie beispielsweise schwerwiegenden Essstörungen, Selbstverletzung oder gar Selbstmord.

Nachfolgend werden Sabotage-Fallen anhand von zwei Konzepten dargestellt:

1. Das Konzept der *Psychischen Umkehrung* aus der energetischen Psychologie (im weiteren als Klassische Sabotage-Fallen - KSF - bezeichnet) und
2. dem in der 1. Auflage dieses Buches erstmals Konzept der Antreiber-Sabotage-Fallen (ASF). Wir entwickelten dieses Konzept u. a. vor dem Hintergrund der Antreibertheorie aus der Transaktionsanalyse, der chinesischen Energielehre sowie neuesten neuropsychologischen und pädagogischen Erkenntnissen.

Beispiel zu Konzept 1:

Frau S. ist eine engagierte Abteilungsleiterin. Sie möchte sich seit Jahren selbstständig machen, jedoch „kommt ihr immer wieder etwas dazwischen“. Entweder ist gerade ein neues Projekt angelaufen, da kann sie nicht einfach kündigen, oder ihre wichtigste Mitarbeiterin wurde krank und sie musste einige zusätzliche Aufgaben übernehmen. Sie fühlt sich zunehmend frustrierter je länger sich ihre Entscheidung hinauszögert. Ihre Leistungen lassen nach, so dass ihr Vorgesetzter sie schon mehrmals um mehr Konzentration gebeten hat. Zweimal schon hat sie Gespräche mit ihrem Vorgesetzten geführt, mit dem Ziel zu kündigen. Immer wieder endeten die Gespräche damit, dass sie noch mehr zusätzliche Aufgaben übernommen hat. Vollkommen frustriert fällt es ihr jeden Tag schwerer, zur Arbeit zu gehen.

Es ist eine geheime, unbewusste Untergrabung, wenn ein Mensch wiederholt erlebt, wie er wider besseren Wissens, das Gegenteil von dem tut, was er eigentlich vorhat. Dieses Verhalten wird in der energetischen Psychologie als psychische Umkehrungen bezeichnet. Sie wirkt gegensätzlich zu dem, was der Mensch eigentlich möchte.

Sabotage-Fallen können auch in Form von übersteigerter Antriebsenergie auftreten. Diese Sicht auf Sabotage-Fallen liefert die aus der Transaktionsanalyse entwickelte Theorie der Antreiber.

Beispiel zu Konzept 2:

Schauen wir zu Frau T, ebenfalls eine Abteilungsleiterin. Frau T. ist eine sehr engagierte Frau, der keine Arbeit zu viel zu sein scheint. Ihre Projekte werden grundsätzlich pünktlich zum Abschluss gebracht. Dafür arbeitet sie auch schon mal rund um die Uhr. Ihre Mitarbeiter schätzen und fürchten gleichzeitig ihre scheinbar nie versiegende „Power“ (Kraft, Macht, Energie), die auch schon mal dazu führt, dass sie ungerecht und aufbrausend wird, wenn etwas nicht so läuft, wie sie es sich vorgestellt hat. Nebenbei hat sie sich als Business-Coach selbstständig gemacht. Um dafür Zeiten frei zu schaufeln, beginnt sie in der Firma jeden Morgen um 6 Uhr und arbeitet, meist ohne Pause, bis ca. 15 Uhr. Ab 16 Uhr sitzt sie in ihrer Praxis und nimmt Termine auch noch nach 20 Uhr an. Obwohl ihre Vorgesetzten und auch Ihre Klienten sich sehr zufrieden mit Ihren Leistungen zeigen, hat sie selbst das Gefühl, nichts wirklich richtig zu machen. Ständig findet sie einen Kritikpunkt, etwas, was sie nun wirklich hätte besser machen können. Eines Tages wird sie mit einem vollkommenen Erschöpfungssyndrom in die Klinik eingewiesen.

Hier zeigt sich eine permanente Unterwanderung und letztlich auch eine Verringerung der eigenen Lebensqualität, resultierend aus dem Bestreben, die zugrundeliegenden Bedürfnisse nach Verbundenheit und Autonomie zu befriedigen. Das eigene Anspruchsdenken und die Erwartungshaltung an sich selbst wird idealisiert. Ein daraus entwickeltes Ziel kann nur frustrieren und demotivieren. Das Ziel ist einfach nicht erreichbar.

Für alle Formen von Sabotage-Fallen - KSF sowie ASF - gilt grundsätzlich, dass es sich um lange gelebte, unbewusste negative Glaubensmuster über uns und die Welt handelt. Daher kann es nach einer erfolgreichen Auflösung oder Transformation und der Etablierung eines neuen positiven Handlungs- und / oder Glaubensmusters vorkommen, dass sich die alten Muster wieder bemerkbar machen. Sie wurden ja schon sehr lange genutzt und immer wieder „trainiert“.

Eine Wiederholung der Auflösung von KSF oder der Transformation von ASF und ein „Training“ des neuen Handlungs- und / oder Glaubensmusters ist sinnvoll und für ein robustes Lebenskonzept zieldienlich. Für manchen kann es sehr hilfreich sein, sich von einem Spirit of Energy-Coach begleiten zu lassen, der in der energetischen Arbeit professionell ausgebildet wurde (siehe dazu www.spirit-of-energy.com).

Geschichte der Sabotage-Fallen

Lebens-Energie als bewegende Kraft; Energie als Basis – alles ist Energie

auch im (Selbst-)Coaching / Robustes Lebenskonzept

Psychotherapie

Energetische Psychotherapie

1895

ab 1970

ab 1980

ab 1990

ab 2004

ab 2010

Ab 2013

Freud (Psychiater)	Diamond (Arzt u. Psychiater)	Callahan (Psychologe)	Gallo (Psychologe)	Becker-Oberender (Pädagogin)	Becker-Oberender und Oberender (Pädagogin/Coach)	Becker-Oberender und Oberender (Pädagogin/Coach)
Widerstands-Theorie	Behavioral- Kinesiologie Umkehrung der Körper-Moralität	Gedankenfeld Theorie „Psychische Umkehrung“ PU	Energy Psychology „Psychische Umkehrungen“ PU	„Psychische Umkehrungen“ PU im Blick auf Familien-Systeme (System-Pu's)	Spirit of Energy Bereitstellen v. Lern- bühnen zum Selbst- wirksamen auflösen und entfallen	Antreiber-Sabotage- Fallen-Theorie (ASF)
ES – ICH – ÜberICH	Emotionen und Unbewusstes „Der Körper lügt nicht“	Umkehr von Polaritäten 5 Formen von PU	Callahans 5 Formen in 7 Formen von PU ausdifferenziert	Gallos 7 Pu's ergänzt mit Familien-PU, (Eltern-Kind) Entwicklungs-PU, generative Fam.-PU	Klassische PU u. Systemische PU als Sabotage-Fallen	Überschießende Energie als „Burn out maker“
Kindl. Konfliktlagen u. Traumata / Unbewusste	Weg von Problem- Analyse hin zu Lebens-Energie- Analyse; Energie in Balance?! (Chin. Energielehre)	Körper, Gefühle, Kommunikation u. Gedanken als Form von Energie	Denken, Fühlen, Handeln ist Energie in Balance oder in Dysbalance (durch ambivalenten Konflikt)	Generative Denk- u. Verhaltensweisen sind Energie und beeinflussen Erziehung, Sichtweisen, Regeln, Kommunikation (energetisch „vererbt“)	Körper, Verstand, Gefühle, Intuition, Energie als innere Intelligenzen Konsequentes Nutzen des Resonanz-Prinzip	Bereitstellen v. Lernbühnen zum selbstwirksamen verändern u. Energie neu ausrichten
Heilung durch freie Assoziation u. Problem-Analyse	Heilen durch Affirmationen zu den Energiebahnen – Themen	Heilen durch Klopfakupressur, Gedankenausrichtung, Selbstakzeptanz	Heilen durch Klopfakupressur, Gedankenausrichtung, Selbstakzeptanz	Heilen durch Klopfakupressur, Gedankenausrichtung, Verzeihen Selbstakzeptanz	Heilen durch Klopfakupressur mittels Verzeihen, Selbstcoaching und Serendipity-Effekt aller Intelligenzen	Heilen durch Klopfakupressur Kultivieren / Transformieren der ASF in Fähigkeiten
Klient findet Weg	Therapeut findet Affirmation	Therapeut findet Klopfpunkt	Therapeut findet Klopfpunkt	Therapeut findet Klopfpunkt	Klient findet Klopfpunkt	Klient findet Klopfpunkt
lange Begleitung	längere Begleitung	kurze Begleitung	kurze Begleitung	kurze Begleitung	ultrakurze Begleitung	ultrakurze Begleitung

Psychodynamisches / kognitives Modell als
Hintergrund

Energetischer Hintergrund; Lebens-Energie und deren Fließgleichgewicht / Polarität

Muskeltest als Biofeedback-System

Resonanzprinzip als Lösungsfinder

Holzelement:

Hektiker oder der Träge (träger Charakter)?



Positive und negative Dynamik im Holzelement / Geschwindigkeit des Handelns

Energie: Die Energie des Holzelementes dehnt sich in alle Richtungen aus und wird charakterisiert durch das Thema Wachstum. Sie entspricht dem menschlichen Bestreben zu wachsen und sich zu entfalten. Diese Energie nährt das grundlegende Bedürfnis des Menschen, die Fülle des Lebens zu erfahren und Wichtiges zu schaffen. Alles ist möglich.

Qualitäten: Wer mit einem gesunden Maß dieser Energie ausgestattet ist, dem verleiht sie genügend Kraft, sich in die Welt zu wagen. Sie befähigt dazu, ein enormes Arbeitspensum in kurzer Zeit zu bewältigen, gezielt zu delegieren und sich nicht in unsinnigen Details zu verlieren sowie flexibel gleich mehrere Tätigkeiten zeitgleich zu verrichten. Ihr Ziel ist es, Wichtiges nicht zu verpassen.

Spirit of Energy: Das Potenzial des Holzelementes beinhaltet, sich geduldig, kreativ und abenteuerlustig Neuem zu öffnen. Verfügen wir frei darüber, bringt diese Energie Dynamik in jedes Umfeld, reißt mit bei neuen Ideen sowie Projekten und löst Begeisterung aus. Der Mensch verfügt über eine hohe Auffassungsgabe sowie Aktivitäts- und Leistungsbereitschaft. Ein **Pionier- und Abenteuergeist** ist spürbar. Sein komplexes Raum-Zeitgefühl ermöglicht ihm, angemessen in seiner Zeit die Ziele zu erreichen. Er kann selbst bei umfangreichen Aufgaben den roten Faden hin zum Gelingen im Auge behalten. Ruhe und Aktivität, Planung und Durchführung finden eine gesunde Balance.

Fertigkeit: Steuerung bei hoher Komplexität.

Gefahr: Die Energie des Holzelementes strebt in alle Richtungen. Dies kann bei zu intensiver Anregung zur destruktiven Antreiber-Kraft und damit zu unkontrolliertem Wachstum oder zu einer Bremse für Wachstum, im Extremfall zur Trägheit, führen.

ASF: Wird die Energie des Holzelementes zu stark angetrieben, wird die Motivation, schnell zu sein, übermäßig gestärkt. Innere Stimmen werden laut, die an uns appellieren „Mach schneller! Sei immer auf Trab. Schau vorwärts! Beeil dich!“

Hohes Tempo und Vorwärtsdrängen fördern Ruhelosigkeit; Hektik kommt auf. Der Mensch läuft Gefahr, sich und sein Umfeld zu überfordern, da er zu fordernd und ungeduldig auf Andere wirkt und diese dadurch das Gefühl haben, „überfahren“ zu werden. Das führt bei ihm leicht zur Annahme, nicht dazu zu gehören. Er tendiert dazu, jede Form von Freude, Belohnung und Zuwendung anzu-

Der Hektiker



**Ich bin o.k.,
Wenn ich mich beeile.**

streben ohne dabei zu viel Zeit zu verlieren. Sein inneres Glaubensmuster „Ich bin nur o.k., wenn ich mich immer beeile“ kann zu Schnellschüssen und spontanen Aktionen führen. Kurze Tür- und Angelgespräche treten an Stelle von entspanntem Austausch. Aufgrund der extremen Lösungsorientierung kommt aktives Zuhören zu kurz und andere werden in ihrem Reden unterbrochen.

Ein solcher Mensch kann kaum innehalten und ist geistig immer einen Schritt voraus. Dabei gehen wichtige Informationen und Standpunkte verloren. Die Analyse wird häufig vernachlässigt. Schließlich verdreht sich das angestrebte Ziel ins Umgekehrte: Termine werden nicht eingehalten, es unterlaufen ihm Fehler und es findet keine Entspannung statt. Für sein Umfeld wirkt der Mensch nie richtig anwesend, überlastet, hektisch, unruhig. Es ist ihm nicht möglich, ruhig und konzentriert zu arbeiten. Er wird getrieben von seiner Überzeugung: „Ich darf nicht ausruhen“. Dabei fürchtet er sich davor, anderen zu nahe zu kommen und entflieht gerne der Realität in Tagträume. Erst ein „Fehler“ oder ein „Unglück“ zwingen ihn zurück zu einem langsameren Gang.

Als Führungskraft zeigt er zwar Führungsqualitäten, neigt jedoch dazu, vorschnell eigene Lösungen zu präsentieren, anstatt dem Team die Chance zur Lösungsfindung zu geben. Im Team wird die Atmosphäre merklich getrübt, wenn zu diesem Energiemuster noch die überschießende, antreibende Energie des Feuerelements „Streng dich an“ oder des Metallelements „Perfekt sein“ vorhanden ist. Dem dynamischen, überschießenden Menschen mit einer Holz-Antreiber-Sabotage sind die anderen dann einfach zu umständlich, zu langsam und zu wenig dynamisch. Häufig sprechen alle schlichtweg aneinander vorbei und geben tendenziell dem anderen die „Schuld“ dafür.

Weitere Hinweise

Körperhaltung: Geprägt von ständiger Bewegung, Hast und Unruhe, hohe Spannung spürbar; insbesondere wenn etwas lange dauert, nervöse Gestik wie z.B. Fingertrommeln, mit dem Fuß wippen, unruhig auf dem Stuhl herumrutschen, unruhiger Blick auf die Uhr.

Mimik: Ständig wechselnde und rasche Veränderung der Blickrichtung.

Sprechweise: Abgehackt, oft wahnsinnig schnell, sodass die Worte verschluckt werden oder durcheinander kommen, schwierig ihm zuzuhören.

Gefühl: Die Zeit läuft mir weg und vieles sollte noch erledigt werden.

Glaubenssatz: Ich verpasse ständig das Wesentliche im Leben. Ich darf mir für mich keinen Raum und keine Zeit nehmen, da sich niemand für mich interessiert.

Gegenbewegung: Vorgegebene Zeiten werden nicht eingehalten nach dem Motto: „Jetzt ganz langsam, nur nicht hetzen“.

Autopilot „Hektiker / Träger“ ausschalten: Tempo vor Ergebnis

Wenn Sie jetzt bereit dazu sind, Ihre Energie freizusetzen und wenn Sie mit einem entsprechenden Training beginnen möchten, bauen Sie zunächst ein „Gedankenfeld“ auf:

Gedankenfeld aufbauen: Stellen Sie sich eine entsprechende Situation vor, nehmen Sie die Gefühle wahr, die bei dem Gedanken an diese ASF auftauchen. Es kann sein, dass Sie dabei fühlen, wie Sie sich in der Situation bewegen, dass innere Bilder erscheinen, dass Sie sich vorstellen wie und was Sie reden, was in Ihrem Umfeld passiert und vieles mehr.

Man verliert die meiste Zeit damit, dass man Zeit gewinnen will.

John Steinbeck

Stellen Sie nun fest, ob es sich um überschießende Yang-Energie (hektisch) oder Yin-Energie (träge) handelt. Dann messen Sie die Intensität auf einer Skala von 0 bis 10. 1 bedeutet, dass die Energie leicht erhöht ist und bei 10 ist das Maximum der überschießenden Energie erreicht.



Überschießende Yang-Energie: Klopfen oder halten Sie mit zwei Fingern einer Hand den Punkt Leber 5, siehe Graphik. Achten Sie auf jedes Signal Ihres Körpers, auf Ihre Gefühle und Ihre Gedanken, während Sie die nachfolgenden Sätze aussprechen:

- *Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich es nicht schaffe, mich von der ASF „Mach schnell“ zu befreien.*
- *Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzen Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich nur o.k. bin, wenn ich mich beeile.*

Überschießende Yin-Energie: Klopfen oder halten Sie mit zwei Fingern einer Hand den Punkt Gallenblase 37. Achten Sie auf jedes Signal Ihres Körpers, Ihre Gefühle und Ihre Gedanken, während Sie die nachfolgenden Sätze aussprechen:

- *Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich es nicht schaffe, mich aus der Trägheitsfalle der ASF „Mach schnell“ zu befreien.*
- *Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzen Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich nur o.k. bin, wenn ich träge bin (mich niemals eile).*

Überprüfen Sie Ihre anfangs negativen Empfindungen bzw. Ihr Unbehagen (Gedankenfeld). Wenn der zuvor gemessene Wert inzwischen bei zwei oder weniger liegt, sprechen Sie folgende Sätze aus:

- *Ich bin willens, meine Denk- und Handlungsweisen neu zu strukturieren. Ich Sorge gut für mich und lasse jeden Rest von Unbehagen, der zu dieser Sabotage-Falle gehört, los. Ich nehme mir Zeit für mich und handle achtsam.*
- *Ich erlaube mir, die Zeit zu nehmen, die ich für mein Vorhaben brauche. Ich darf mir Zeit lassen. Ich darf Pausen machen. Ich darf langsam sein.*

Wiederholen Sie diesen Ablauf bei jedem erneuten Anzeichen von Unwohlsein.

Beenden Sie nun die Phase K und wechseln Sie zu Phase T: Transformation und Training, um die neue Handlungs- und Verhaltensweise im Alltag zu trainieren.

Sie laufen durch den Wald und treffen auf einen Mann, der fieberhaft daran arbeitet, einen Baum umzusägen.

„Was machen Sie da?“ fragen Sie.

„Das sehen Sie doch“, antwortet er ungeduldig. „Ich säge diesen Baum ab.“

„Sie sehen erschöpft aus! Wie lange sind Sie denn schon zugange?“

„Über fünf Stunden“, sagt er, „und ich bin k.o. Dies ist harte Arbeit.“

„Warum machen Sie dann nicht ein paar Minuten Pause und schärfen die Säge?“

Ich bin sicher, dass es dann viel schneller ginge.“

„Ich habe keine Zeit, die Säge zu schärfen“, ruft der Mann emphatisch.

„Ich bin zu sehr mit dem Sägen beschäftigt.“

Stephen R. Covey