

# Warum wir uns oft selbst im Weg stehen...

Ein Mini-E-Book zur Selbstreflexion

Jürgen Quednau

Psychotherapie

---

*Dor<sup>ff</sup>mund - Süd*

# Einleitung

Viele Menschen haben das Gefühl, sich selbst im Weg zu stehen.

Sie nehmen sich vor, etwas zu verändern, anders zu reagieren oder klarer für sich zu sorgen – und erleben doch immer wieder, dass sie in bekannte Muster zurückfallen.

Oft entsteht daraus der Eindruck, mit einem selbst „stimme etwas nicht“.

Tatsächlich ist dieses Erleben jedoch **kein Zeichen von Schwäche**, sondern ein sehr menschlicher Prozess.

Dieses Mini-E-Book möchte erklären, **warum** wir uns selbst manchmal blockieren – und warum das häufig weniger mit mangelnder Motivation zu tun hat, als mit gut gemeinten inneren Schutzmechanismen.

# 1. Unser Verhalten ist selten zufällig

Gedanken, Gefühle und Verhalten entstehen nicht isoliert.

Sie entwickeln sich im Laufe des Lebens und erfüllen in der Regel einen Zweck.

Viele Verhaltensweisen, die uns heute hinderlich erscheinen, waren früher **sinnvolle Anpassungen**:

- Vorsicht konnte schützen
- Rückzug konnte entlasten
- Kontrolle konnte Sicherheit geben

Problematisch werden diese Muster meist erst dann, wenn sie **automatisch** ablaufen – auch in Situationen, in denen sie nicht mehr hilfreich sind.

## 2. Automatische Denk- und Verhaltensmuster

Ein großer Teil unseres inneren Erlebens läuft ohne bewusste Entscheidung ab.

Gedanken wie

*„Ich darf keinen Fehler machen“* oder

*„Ich muss das alleine schaffen“*

tauchen oft schnell und ungefragt auf.

Diese automatischen Gedanken beeinflussen:

- wie wir Situationen einschätzen
- welche Gefühle entstehen
- wie wir handeln oder vermeiden

Dabei sind sie selten bewusst gewählt – und oft sehr hartnäckig.

### 3. Der innere Konflikt: Sicherheit versus Veränderung

Veränderung bedeutet Unsicherheit.

Selbst dann, wenn wir uns eine Veränderung wünschen, reagiert unser inneres System häufig mit Zurückhaltung.

Ein Teil von uns möchte vorankommen.

Ein anderer Teil möchte **Stabilität und Vorhersagbarkeit** bewahren.

Dieser innere Konflikt kann sich äußern als:

- Aufschieben
- Zweifel
- Rückzug
- starke Selbstkritik

Nicht, weil wir „nicht wollen“, sondern weil verschiedene innere Bedürfnisse gleichzeitig aktiv sind.

## 4. Selbstkritik als vermeintlicher Antrieb

Viele Menschen versuchen, sich mit Druck oder Selbstkritik zu motivieren.

Gedanken wie:

- *„Ich sollte das besser können“*
- *„Warum schaffe ich das nicht?“*

Kurzfristig kann das funktionieren.

Langfristig führt es jedoch oft zu:

- Erschöpfung
- Vermeidung
- innerer Anspannung

Selbstkritik ist häufig kein Feind, sondern ein Versuch, Kontrolle zu behalten – nur mit hohen Kosten.

## 5. Wahrnehmen statt sofort verändern

Ein erster, oft unterschätzter Schritt besteht darin, **innere Muster wahrzunehmen**, ohne sie sofort ändern zu wollen.

Fragen können sein:

- Was passiert innerlich, kurz bevor ich mich zurückziehe?
- Welche Gedanken tauchen immer wieder auf?
- Welche Funktion könnte dieses Verhalten haben?

Diese Haltung bedeutet nicht, alles so zu lassen, wie es ist.

Sie schafft jedoch die Grundlage dafür, **sich selbst besser zu verstehen**, statt gegen sich zu arbeiten.

## 6. Akzeptanz als Voraussetzung für Veränderung

Veränderung wird häufig mit Anstrengung, Disziplin oder dem Überwinden innerer Widerstände verbunden.

In der therapeutischen Arbeit zeigt sich jedoch immer wieder ein anderer Zusammenhang:

**Nachhaltige Veränderung beginnt oft dort, wo Menschen aufhören, gegen sich selbst zu kämpfen.**

Akzeptanz bedeutet in diesem Zusammenhang nicht, etwas gutzuheißen oder aufzugeben.

Sie beschreibt vielmehr die Bereitschaft, das eigene innere Erleben **zunächst anzuerkennen**, so wie es im Moment ist.



## 6.1. „Ich kann nur verändern, was ich bereit bin zu sein“

Viele Menschen möchten bestimmte Gefühle, Gedanken oder Verhaltensweisen möglichst schnell loswerden:

- Angst soll verschwinden
- Zweifel sollen aufhören
- Unsicherheit soll überwunden werden

Dabei entsteht oft ein innerer Widerstand gegen genau das, was gerade vorhanden ist.

Das Paradoxe daran ist:

Was innerlich abgelehnt oder bekämpft wird, bleibt häufig besonders stabil.

Erst wenn ein Mensch bereit ist, einen Zustand innerlich zuzulassen – etwa:

- „Ich bin gerade ängstlich“
- „Ich zweifle an mir“
- „Ein Teil von mir möchte sich zurückziehen“

entsteht ein Raum, in dem Veränderung möglich wird.

## 6.2. Akzeptanz ist kein Stillstand

Akzeptanz wird manchmal missverstanden als Resignation.

Tatsächlich handelt es sich um einen **aktiven inneren Prozess**.

Akzeptieren heißt:

- wahrnehmen, was ist
- anerkennen, dass es gerade so ist
- aufhören, sich selbst dafür zu verurteilen

Erst dadurch kann sich die innere Spannung reduzieren, die Veränderung oft blockiert.

## 6.3. Warum Widerstand Veränderung erschwert

Innere Zustände, die abgelehnt werden, aktivieren häufig zusätzliche Ebenen von Stress:

- Ärger über sich selbst
- Scham
- Schuldgefühle

Diese Reaktionen binden psychische Energie und verengen den inneren Handlungsspielraum.

Akzeptanz wirkt hier entlastend, weil sie den Kampf beendet.

Nicht, um zu bleiben – sondern um **beweglich zu werden**.

## 6.4. Akzeptanz als Grundlage für neue Wahlmöglichkeiten

Wenn ein Zustand innerlich anerkannt wird, kann er beobachtet werden.

Beobachtung schafft Abstand.

Aus diesem Abstand heraus wird es möglich, Fragen zu stellen wie:

- Was brauche ich in diesem Moment?
- Welche Reaktion ist mir heute möglich?
- Muss ich diesem Muster folgen oder kann ich einen kleinen Schritt davon abweichen?

Veränderung entsteht dann nicht aus Zwang, sondern aus bewusster Entscheidung.

## 6.5. Der therapeutische Blick

In der Psychotherapie wird Akzeptanz nicht als Ziel verstanden, sondern als **Voraussetzung für Entwicklung**.

Menschen lernen, sich selbst nicht mehr ausschließlich über ihre Symptome oder Schwierigkeiten zu definieren, sondern diese als Teil ihres momentanen Erlebens zu betrachten.

Erst wenn jemand sagen kann:

„So bin ich gerade – und das darf zunächst so sein“

kann sich langfristig etwas verändern.

## 6.6. Zusammenfassung

- Akzeptanz bedeutet, das eigene Erleben anzuerkennen, ohne es sofort verändern zu müssen
- Widerstand verstärkt häufig genau das, was verschwinden soll
- Veränderung wird möglich, wenn innere Zustände zugelassen und beobachtet werden
- **Ich kann nur verändern, was ich bereit bin zu sein**

## 7. Warum der innere Kampf Veränderung blockiert – ein neuropsychologischer Blick

Wenn Menschen innerlich gegen sich selbst kämpfen, entsteht nicht nur emotionaler Druck, sondern auch **psychischer Stress**.

Dieser Stress ist kein rein subjektives Empfinden, sondern geht mit messbaren Veränderungen im Gehirn einher.

Der Organismus reagiert auf den inneren Konflikt ähnlich wie auf äußere Bedrohung:

Das Stresssystem wird aktiviert.

### 7.1. Stress und das Gehirn

Unter Stress verlagert sich die Aktivität im Gehirn.

Bereiche, die für:

- reflektiertes Denken
- Abwägen von Handlungsmöglichkeiten
- flexible Problemlösung

zuständig sind, treten in den Hintergrund.

Gleichzeitig übernehmen Areale, die auf **schnelle Reaktion und Schutz** (Angriff oder Flucht) ausgerichtet sind.

Das ist biologisch sinnvoll – und therapeutisch relevant.

## 7.2. Warum „sich zusammenreißen“ oft nicht funktioniert

In einem Zustand innerer Anspannung stehen genau jene Funktionen weniger zur Verfügung, die wir für Veränderung benötigen:

- Übersicht
- Kreativität
- Selbststeuerung

Der Versuch, sich unter Stress „logisch“ zu verändern, gleicht dem Versuch, in einem Alarmzustand differenzierte Entscheidungen zu treffen.

Nicht fehlender Wille, sondern ein **aktiviertes Stresssystem** ist häufig der Grund, warum Veränderung schwerfällt.

## 7.3. Der innere Konflikt als Stressquelle

Gedanken wie:

- „So darf ich nicht sein“
- „Ich muss anders werden“

erzeugen einen inneren Konflikt.

Ein Teil möchte Kontrolle, ein anderer Teil fühlt sich bedroht.

Dieser Konflikt hält das Stresssystem aktiv – oft dauerhaft.

Solange dieser Zustand besteht, sind die Gehirnareale, die für **lösungsorientiertes und vorausschauendes Denken** zuständig sind, nur eingeschränkt zugänglich.

## 7.4. Akzeptanz als Stressreduktion

Akzeptanz wirkt nicht deshalb verändernd, weil sie etwas „repariert“, sondern weil sie **Stress reduziert**.

Wenn der innere Kampf nachlässt, kann sich das Nervensystem beruhigen.

Erst dann werden jene Funktionen wieder zugänglich, die für:

- Selbstregulation
- Perspektivwechsel
- neue Entscheidungen

notwendig sind.

## 7.5. Veränderung braucht innere Sicherheit

Psychische Veränderung setzt ein Mindestmaß an innerer Sicherheit voraus.

Diese Sicherheit entsteht nicht durch Druck, sondern durch eine Haltung von:

- Anerkennung
- Selbstzuwendung
- innerer Erlaubnis

In diesem Zustand kann das Gehirn wieder flexibel arbeiten.

## 7.6. Zusammenhang in einem Satz

**Solange ich innerlich gegen mich kämpfe, steht mein System unter Stress – und genau dieser Stress verhindert die Art von Denken, die Veränderung möglich macht.**

## 7.7. Verbindung zur Akzeptanz

Akzeptanz bedeutet:

- den inneren Konflikt zu beenden
- das Stressniveau zu senken
- wieder Zugang zu lösungsorientierten inneren Prozessen zu bekommen

Erst dann wird Veränderung nicht nur denkbar, sondern umsetzbar.

Oder anders formuliert:

**Ich kann nur verändern, was ich bereit bin zu sein – weil erst diese Bereitschaft mein inneres System beruhigt.**



## 8. Wenn Muster zur Belastung werden

Manche inneren Muster sind so stark oder fest verankert, dass sie den Alltag deutlich einschränken.

Dann kann es hilfreich sein, diese Prozesse **gemeinsam mit einer Fachperson** zu betrachten.

Psychotherapie bietet einen geschützten Rahmen, um:

- wiederkehrende innere Konflikte zu verstehen
- automatische Muster zu erkennen
- neue Handlungsspielräume zu entwickeln

Nicht als schnelle Lösung, sondern als gemeinsamer Prozess.

## 9. Abschlussgedanke

Sich selbst im Weg zu stehen bedeutet nicht, unfähig oder widersprüchlich zu sein.

Oft zeigt es, dass innere Schutzmechanismen aktiv sind, die irgendwann sinnvoll waren.

Veränderung beginnt häufig nicht mit Druck, sondern mit Verständnis.

## Hinweis

Dieses Mini-E-Book dient der allgemeinen Information und Selbstreflexion.

Es ersetzt **keine Psychotherapie**.

Bei anhaltenden psychischen Beschwerden wenden Sie sich bitte an eine Therapeutin oder einen Therapeuten.

© 2026 Jürgen Quednau / Psychotherapie Dortmund Süd  
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Jegliche Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung oder kommerzielle Nutzung – ganz oder in Teilen – ohne schriftliche Genehmigung der Autorin/des Autors ist untersagt.

Die Inhalte dieses E-Books dienen der allgemeinen Information und Selbstreflexion. Sie ersetzen keine professionelle psychotherapeutische Beratung oder Behandlung. Bei psychischen Beschwerden wenden Sie sich bitte an eine Therapeutin oder einen Therapeuten.