Die 10 Saboteure

unseren inneren Mustern auf der Spur

Ein Booklet zum Entdecken, Verstehen und Reflektieren.



Nach dem Modell Positive Intelligence von Shirzad Chamine

GanzDu | www.ganzdu.ch

Erläuterungen

Deine inneren Muster verstehen

Was sind Saboteure*?

Kennst du das? Du reagierst in einer Situation und merkst erst hinterher: «Eigentlich wollte ich doch ganz anders reagieren!»
Manchmal zeigen sich Gedanken, Gefühle oder Verhaltensweisen ganz automatisch. Solche Muster haben wir im Laufe unseres Lebens entwickelt – oft um uns zu schützen, dazuzugehören oder mit schwierigen Situationen umzugehen.
Im Modell Positive Intelligence beschreibt Shirzad Chamine zehn solcher inneren Muster, die er Saboteure nennt.
Vielleicht erkennst du dich in einigen wieder, in anderen kaum. Und möglicherweise zeigen sie sich je nach Situation ganz unterschiedlich.

*Vielleicht kennst du solche Muster auch unter anderen Begriffen, etwa als «innerer Kritiker» oder «innere Anteile». Je nach Ansatz werden sie unterschiedlich beschrieben.

Warum lohnt es sich, sie kennenzulernen?

Wenn wir beginnen, unsere Muster wahrzunehmen, können wir neugierig werden:
Was denke ich gerade? Was fühle ich? Wie reagiert mein Körper? Und was steckt vielleicht hinter meinem Verhalten?
Mit der Zeit kann daraus mehr Verständnis für uns selbst entstehen. Und manchmal auch ein kleiner Moment, in dem wir bewusster entscheiden können, wie wir reagieren möchten.

So nutzt du dieses Booklet

Entdecke die zehn Saboteure in deinem eigenen Tempo. Lies ihre typischen Gedanken, Gefühle und Alltagssituationen. Spüre nach, was dir vertraut vorkommt. Auf jeder Seite findest du eine Skala von 1 bis 5. Sie hilft dir einzuschätzen, wie stark du das jeweilige Muster bei dir wiedererkennst. Die Fragen zum Forschen laden dich ein, deine eigenen Erfahrungen zu erkunden. Wenn du magst, halte deine Gedanken in einem Journal oder auf einem Blatt fest.

Begegne dir dabei mit Neugier und Mitgefühl. Es gibt nichts zu leisten und keine richtigen oder falschen Antworten.



Der Kritiker

“Hallo, ich bin dein innerer Kritiker.”

Ich habe zu allem eine Meinung.
Besonders dazu, was du besser machen könntest.

MEINE GEDANKEN

“Das hätte dir nicht passieren dürfen!”
“Wieso kriegen das andere besser hin?”
“Typisch! Schon wieder!”

WAS ICH IN DIR AUSLÖSEN KANN

Vielleicht spürst du Scham, Ärger oder Enttäuschung.
Dein Körper spannt sich an, du wirst unzufrieden mit dir.

AUS DEINEM ALLTAG

Du hast einen Termin vergessen und schon melde ich mich:
«Wie konntest du nur? Du bist so unzuverlässig!»
Dabei ist dir einfach ein Fehler passiert.

ZUM FORSCHEN

«Wie sprichst du mit dir, wenn dir etwas nicht gelingt?»

Und was verändert sich, wenn du diese Stimme
einfach einmal bemerkst, statt ihr sofort zu glauben?

Wie stark erkennst du dieses Muster bei dir?

1 (gar nicht) 2 3 4 5 (sehr)



Der Vermeider

“Hallo, ich bin dein Vermeider.”

Ich mag es, wenn alles angenehm und harmonisch bleibt. Schwierigen Gesprächen, unangenehmen Gefühlen und Konflikten gehe ich lieber aus dem Weg.

MEINE GEDANKEN

«Das hat noch Zeit.»
«Ich möchte jetzt keinen Streit anfangen.»
«Vielleicht erledigt sich das von selbst.»

WAS ICH IN DIR AUSLÖSEN KANN

Vielleicht spürst du Unbehagen oder Angst vor einem Konflikt. Wenn du etwas aufschiebst, fühlst du dich zunächst erleichtert. Doch das Thema bleibt im Hintergrund bestehen.

AUS DEINEM ALLTAG

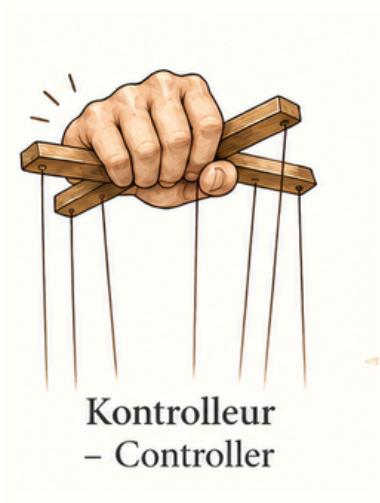
Eine Bemerkung deiner Kollegin hat dich verletzt.
Du möchtest es eigentlich ansprechen.
Doch ich sage: «Ach, lass es. Ist doch nicht so schlimm.»
Und du schluckst deinen Ärger hinunter.

ZUM FORSCHEN

«Welchen unangenehmen Situationen gehst du lieber aus dem Weg?»
Und was versuchst du damit vielleicht zu vermeiden oder zu schützen?

Wie stark erkennst du dieses Muster bei dir?

1 (gar nicht) 2 3 4 5 (sehr)



Der Kontrolleur

“Hallo, ich bin dein innerer Kontrolleur.”

Ich möchte die Dinge im Griff haben.
Am liebsten bestimme ich, wie etwas gemacht wird.
Denn wenn alles nach Plan läuft, fühle ich mich sicher.

MEINE GEDANKEN

«Am besten mache ich es selbst.»
«Wieso macht er das nicht einfach so, wie ich es gesagt habe?»
«Ich muss wissen, was läuft.»

WAS ICH IN DIR AUSLÖSEN KANN

Vielleicht spürst du Traurigkeit, Hilflosigkeit oder Einsamkeit. Du fühlst dich unverstanden und wünschst dir, dass jemand erkennt, wie schwer es gerade für dich ist.

AUS DEINEM ALLTAG

Dein Partner übernimmt eine Aufgabe im Haushalt.
Doch er macht es ganz anders, als du es tun würdest.
Ich werde unruhig und möchte sofort eingreifen.

ZUM FORSCHEN

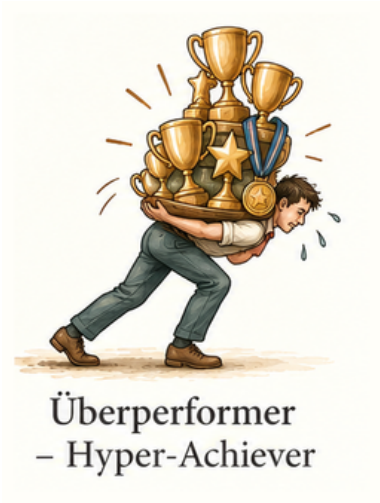
«Was passiert in dir, wenn etwas nicht nach deinen Vorstellungen läuft?»

Und was macht es so schwierig, die Kontrolle abzugeben?

Wie stark erkennst du dieses Muster bei dir?

1 2 3 4 5

gar nicht sehr



Der Überperformer

“Hallo, ich bin dein Überperformer .”

Ich liebe Ziele, Erfolge und Leistung. Ich treibe dich an, immer noch etwas mehr zu erreichen. Denn ich flüstere dir ein, dass du erst dann wirklich wertvoll bist.

MEINE GEDANKEN

«Da geht noch mehr!»
«Ich darf jetzt nicht nachlassen.»
«Was habe ich heute eigentlich geleistet?»

WAS ICH IN DIR AUSLÖSEN KANN

Vielleicht spürst du Druck, Unruhe oder Angst zu versagen. Selbst wenn du viel geschafft hast, bleibt das Gefühl, dass es noch nicht genug ist.

AUS DEINEM ALLTAG

Du hast einen anstrengenden Arbeitstag hinter dir.
Endlich sitzt du auf dem Sofa.
Doch ich erinnere dich an alles, was noch unerledigt ist.
Schon stehst du wieder auf.

ZUM FORSCHEN

«Wie leicht fällt es dir, einfach einmal nichts zu leisten?»

Und kannst du deinen eigenen Wert spüren, auch wenn du nichts erreicht hast?

Wie stark erkennst du dieses Muster bei dir?

1 2 3 4 5

gar nicht — sehr



Der Kopfmensch

“Hallo, ich bin dein Kopfmensch.”

Ich möchte alles verstehen, analysieren und logisch erklären.
Mit Zahlen, Fakten und guten Argumenten kenne ich mich aus.
Gefühle sind mir manchmal etwas zu unberechenbar.

MEINE GEDANKEN

«Bleiben wir doch sachlich.»
«Das ergibt überhaupt keinen Sinn.»
«Wir müssen das Problem logisch angehen.»

WAS ICH IN DIR AUSLÖSEN KANN

Vielleicht spürst du Ungeduld, Distanz oder Unbehagen, wenn starke Gefühle auftauchen.
Du ziehst dich in deine Gedanken zurück, statt wahrzunehmen, was dich innerlich bewegt.

AUS DEINEM ALLTAG

Eine Freundin erzählt dir, wie traurig sie gerade ist.
Noch während sie spricht, suche ich nach einer Lösung für ihr Problem.
Dabei möchte sie vielleicht einfach nur, dass du ihr zuhörst.

ZUM FORSCHEN

«Wann versuchst du, Gefühle mit dem Kopf zu lösen?»

Und wie wäre es, einen Moment lang nichts erklären zu müssen, sondern einfach zu spüren?

Wie stark erkennst du dieses Muster bei dir?

1 2 3 4 5

gar nicht — sehr



Der übermässig Wachsame

“Hallo, ich bin dein übermässig Wachsame.”

Ich passe auf, dass dir nichts passiert. Ich halte ständig Ausschau nach möglichen Gefahren und Schwierigkeiten. Lieber rechne ich mit dem Schlimmsten, als unvorbereitet zu sein.

MEINE GEDANKEN

«Was, wenn etwas schiefgeht?»
«Da stimmt doch etwas nicht.»
«Ich muss auf alles vorbereitet sein.»

WAS ICH IN DIR AUSLÖSEN KANN

Vielleicht spürst du Sorge, innere Unruhe oder Anspannung. Selbst wenn gerade alles gut ist, fällt es dir schwer, dich wirklich zu entspannen.

AUS DEINEM ALLTAG

Du hast eine Nachricht verschickt und bekommst keine Antwort. Schon beginne ich zu überlegen: «Habe ich etwas Falsches geschrieben? Ist etwas passiert?» Dabei ist die andere Person vielleicht einfach beschäftigt.

ZUM FORSCHEN

«Wie oft beschäftigst du dich mit Dingen, die vielleicht nie eintreten?»
Und woran merkst du, dass du dich gerade sicher fühlen darfst?

Wie stark erkennst du dieses Muster bei dir?

1 2 3 4 5

gar nicht sehr



Der Ja-Sager

“Hallo, ich bin dein Ja-Sager.”

Ich möchte, dass es allen gut geht.
Ich helfe gerne und sorge dafür, dass niemand enttäuscht ist.
Dabei vergesse ich manchmal ganz, was du selbst brauchst.

MEINE GEDANKEN

«Ich kann doch jetzt nicht Nein sagen.»
«Was denkt sie dann von mir?»
«Ach, das mache ich schnell noch.»

WAS ICH IN DIR AUSLÖSEN KANN

Vielleicht spürst du Schuldgefühle, Unsicherheit oder Erschöpfung.
Du ärgerst dich über dich selbst, weil du schon wieder zugesagt hast.

AUS DEINEM ALLTAG

Eine Freundin fragt, ob du ihr am Wochenende helfen kannst.
Eigentlich hast du dich auf einen freien Tag gefreut.
Doch bevor du richtig überlegen kannst, habe ich schon Ja gesagt.

ZUM FORSCHEN

«Wann sagst du Ja, obwohl du eigentlich Nein meinst?»

Und was befürchtest du, könnte passieren, wenn du deine eigenen Bedürfnisse ernst nimmst?

Wie stark erkennst du dieses Muster bei dir?

1 2 3 4 5

gar nicht — sehr



Der Ruhelose

“Hallo, ich bin dein innerer Ruheloser.”

Ich liebe Abwechslung, neue Ideen und spannende Erlebnisse. Stillstand ist nichts für mich. Kaum ist etwas abgeschlossen, suche ich schon nach dem Nächsten.

MEINE GEDANKEN

«Was könnten wir noch machen?»
«Hier ist ja gar nichts los.»
«Ich brauche etwas Neues!»

WAS ICH IN DIR AUSLÖSEN KANN

Vielleicht spürst du Getriebenheit, Ungeduld oder Langeweile. Es fällt dir schwer, bei einer Sache zu bleiben oder einen ruhigen Moment einfach zu geniessen.

AUS DEINEM ALLTAG

Du hast dir vorgenommen, einen gemütlichen Abend zu verbringen.
Doch kaum sitzt du auf dem Sofa, fällt mir ein, was du noch alles machen könntest.
Und schon greifst du zum Handy oder stehst wieder auf.

ZUM FORSCHEN

«Wie fühlt es sich für dich an, einfach einmal nichts zu tun?»

Und was taucht in dir auf, wenn du einen Moment lang still wirst?

Wie stark erkennst du dieses Muster bei dir?

1 2 3 4 5

gar nicht — sehr



Das "Opfer"

"Hallo, ich bin dein Opfer-Anteil."

Ich spüre sehr genau, wenn du verletzt, traurig oder enttäuscht bist. Manchmal halte ich dich so stark in diesen Gefühlen fest, dass du kaum noch einen Ausweg erkennen kannst.

MEINE GEDANKEN

«Niemand versteht mich.»
«Warum passiert das immer mir?»
«Ich kann sowieso nichts daran ändern.»

WAS ICH IN DIR AUSLÖSEN KANN

Vielleicht spürst du Traurigkeit, Hilflosigkeit oder Einsamkeit. Du fühlst dich unverstanden und wünschst dir, dass jemand erkennt, wie schwer es gerade für dich ist.

AUS DEINEM ALLTAG

Du hast einen schwierigen Tag und erzählst davon.
Jemand versucht, dir eine Lösung vorzuschlagen.
Doch ich denke: «Du verstehst überhaupt nicht, wie es mir geht!» Und du fühlst dich noch einsamer.

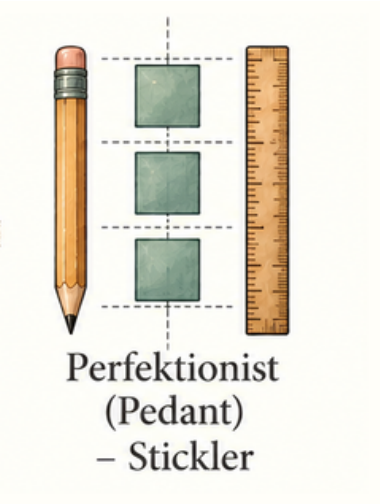
ZUM FORSCHEN

«Wann hast du das Gefühl, einer Situation hilflos ausgeliefert zu sein?»
Und was könnte dir helfen, wieder einen kleinen Handlungsspielraum zu entdecken?

Wie stark erkennst du dieses Muster bei dir?

1 2 3 4 5

gar nicht — sehr



Der Perfektionist

“Hallo, ich bin dein Perfektionist.”

Ich achte darauf, dass alles richtig, ordentlich und möglichst fehlerfrei ist.
Mit «gut genug» gebe ich mich nicht so schnell zufrieden.

MEINE GEDANKEN

«Das geht doch noch besser!»
«Wenn schon, dann richtig.»
«Ich kann das so unmöglich stehen lassen.»

WAS ICH IN DIR AUSLÖSEN KANN

Vielleicht spürst du Anspannung, Ungeduld oder Unzufriedenheit. Du kannst dich kaum über das Erreichte freuen, weil du immer noch etwas findest, das nicht ganz stimmt.

AUS DEINEM ALLTAG

Du möchtest eine Nachricht verschicken.
Doch ich entdecke immer wieder etwas, das du noch verbessern könntest. Du liest sie zum fünften Mal durch.
Dabei wäre sie längst gut genug.

ZUM FORSCHEN

«Wann fällt es dir schwer, etwas einfach gut genug sein zu lassen?»

Und was würde passieren, wenn du es trotzdem einmal versuchst?

Wie stark erkennst du dieses Muster bei dir?

1 2 3 4 5

gar nicht — sehr

Übersicht

Deine persönliche Übersicht
Übertrage deine Einschätzungen von den einzelnen Seiten.



Kritiker

1 2 3 4 5



Übermässig wachsam

1 2 3 4 5



Vermeider

1 2 3 4 5



Ja-Sager

1 2 3 4 5



Kontrolleur

1 2 3 4 5



Ruhelos

1 2 3 4 5



Überperformer

1 2 3 4 5



Opfer

1 2 3 4 5



Kopfmensch

1 2 3 4 5



Perfektionist

1 2 3 4 5

1 = gar nicht · 5 = sehr stark

Erkenntnisse

Was hast du über dich erfahren?

Welche zwei oder drei Saboteure erkennst du bei dir besonders stark?

1

2

3

Was hast dich besonders überrascht?

Was möchtest du künftig bewusster wahrnehmen?

Ein kleiner Gedanke zum Mitnehmen
Du musst deine inneren Muster nicht loswerden. Vielleicht beginnt Veränderung schon dort, wo du sie erkennst und dir selbst mit etwas mehr Verständnis begegnest.

Entdecke deine Saboteure Auf der Website von Positive Intelligence findest du einen Online-Selbsttest, der dir weitere Anhaltspunkte geben kann. **«Zum Saboteur-Test»**

Wenn du **Fragen** hast oder dir wünschst, deine Entdeckungen gemeinsam zu vertiefen, bin ich gerne für dich da. Ich freue mich, von dir zu hören.
www.ganzdu.ch | info@ganzdu.ch