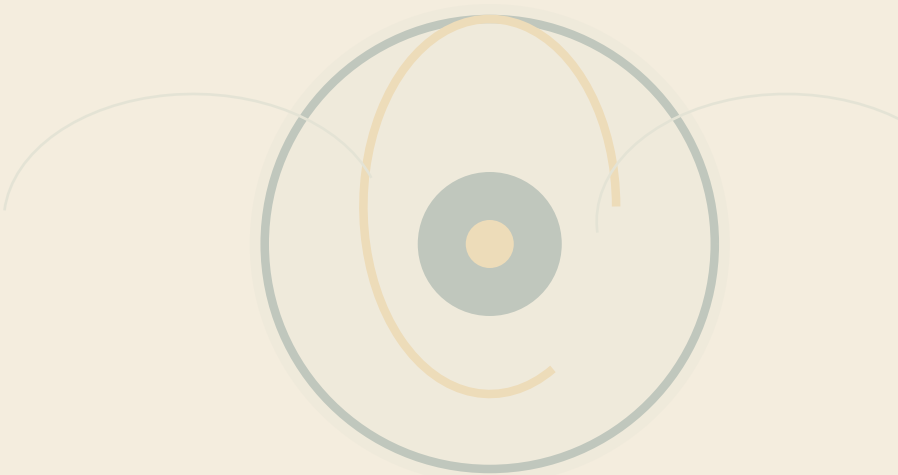


Thomas Laggner

Wenn das Ich sich schützt

POCKET-BOOK

Abwehr verstehen und freier werden



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

THERAPIE ZUM MITNEHMEN



Wenn das Ich sich schützt

POCKET-BOOK

Abwehr verstehen und freier werden

THERAPIE ZUM MITNEHMEN

Dieses Pocket-Book

Kurze Impulse, klare Sätze und eine Mini-Praxis pro Seite.

Ein Begleiter für unterwegs, zum Innehalten und Weitergehen.

Worum es geht

Zentrales Thema:

Abwehrmechanismen als alte
Schutzbewegungen des Ichs verstehen
und in mehr Wahrnehmung, Wahlraum
und reifere Selbstführung übersetzen.

Hauptbotschaft: Abwehr ist kein Feind.
Sie erzählt von Schutz und Überleben.
Freiheit beginnt, wenn ein altes Muster
bewusst und würdig neu beantwortet
werden kann.

Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



Abwehr ist Schutz

Abwehr ist nicht dein Feind. Sie ist eine alte Schutzbewegung, die einmal geholfen hat, etwas Unerträgliches zu überstehen.

MINI-PRAXIS

Frage: Wovor wollte mich dieser Schutz bewahren?



Nicht beschämen

Ein Schutzmechanismus wird nicht reifer, wenn du ihn verachtest. Er wird beweglicher, wenn du seine Absicht verstehst.

MINI-PRAXIS

Begegne einem Muster ohne Selbstangriff.



Die Hülle

Abwehr wirkt wie eine Hülle um das Ich. Sie hält zusammen, was sich innerlich noch nicht sicher fühlen kann.

MINI-PRAXIS

Würdige die Hülle, bevor du sie lockerst.



Wenn Gefühl zu viel wird

Abwehr entsteht oft dort, wo Angst, Scham, Schuld oder Kränkung zu stark werden.

MINI-PRAXIS

Nenne das Gefühl hinter der Reaktion.



Verdrängung

Bei Verdrängung wird etwas aus dem Bewusstsein geschoben.

Weg ist es nicht. Es wirkt nur aus der Tiefe weiter.

MINI-PRAXIS

Frage: Was taucht immer wieder indirekt auf?



Das innere Archiv

Verdrängtes Material kann sich als Unruhe, Körpersignal, Fehlleistung oder diffuse Angst melden.

MINI-PRAXIS

Höre ein Signal, ohne sofort zu erklären.



Sanft erinnern

Nicht alles Verdrängte muss auf einmal geöffnet werden.

Wahrheit braucht Halt, Dosis und Schutz.

MINI-PRAXIS

Wähle eine kleine, sichere Annäherung.



Projektion

Bei Projektion wird außen bekämpft, was innen nicht angenommen werden darf.

MINI-PRAXIS

Frage: Was daran kenne ich auch von mir?



Der Spiegel

Nicht jede Kritik ist Projektion.
Aber starke Erregung kann
zeigen, dass der andere einen
eigenen Schatten berührt.

MINI-PRAXIS

Prüfe Wucht und Wirklichkeit
getrennt.



Zurücknehmen

Projektion wird kleiner, wenn du den eigenen Anteil zurückholen kannst, ohne die Realität des anderen zu leugnen.

MINI-PRAXIS

Sage: Ein Teil davon gehört vielleicht zu mir.



Reaktionsbildung

Manchmal zeigt ein Mensch das Gegenteil dessen, was er innerlich kaum ertragen kann.

MINI-PRAXIS

Achte auf übertriebene Gegensätze.



Zu viel Höflichkeit

Extreme Nettigkeit kann echte
Ablehnung verdecken.
Übertriebene Härte kann
verletzte Nähe schützen.

MINI-PRAXIS

Frage: Was wäre eine ehrlichere
Mitte?



Das Gegenteil prüfen

Wenn eine Haltung sehr laut, sehr rein oder sehr perfekt wirkt, lohnt der Blick auf das Ausgeschlossene.

MINI-PRAXIS

Suche das Gefühl hinter der Pose.



Verschiebung

Bei Verschiebung landet Wut nicht dort, wo sie entstanden ist, sondern bei einem ungefährlicheren Ziel.

MINI-PRAXIS

Frage: Wer ist wirklich gemeint?



Falscher Adressat

Der falsche Adressat bekommt die Ladung, weil der richtige zu mächtig, zu nah oder zu gefährlich wirkt.

MINI-PRAXIS

Stoppe eine Reaktion vor der Weitergabe.



Wut zurückholen

Wut wird reifer, wenn sie zum richtigen Thema und in eine verantwortliche Form zurückfindet.

MINI-PRAXIS

Formuliere die Wut als klare Botschaft.



Verleugnung

Verleugnung sagt Nein zu einer Realität, die zu bedrohlich wäre, wenn sie ganz ankommen dürfte.

MINI-PRAXIS

Nenne eine Tatsache vorsichtig beim Namen.



Die Normalitätshülle

Manchmal wird Normalität starr festgehalten, obwohl das Leben längst etwas anderes zeigt.

MINI-PRAXIS

Frage: Was weiß ich eigentlich schon?



Wahrheit dosieren

Verleugnung bricht selten durch Druck. Sie wird durch Sicherheit, Beziehung und erträgliche Wahrheit beweglicher.

MINI-PRAXIS

Wähle einen Satz, der wahr und tragbar ist.



Sublimierung

Sublimierung verwandelt rohe Energie in eine reifere Form: Kunst, Arbeit, Sport, Fürsorge oder Gestaltung.

MINI-PRAXIS

Finde eine Form für eine starke Energie.



Kraft wird Form

Nicht jeder Impuls muss ausgelebt werden. Manche Kraft will übersetzt werden.

MINI-PRAXIS

Übersetze einen Impuls in Handlung mit Würde.



Reife Abwehr

Sublimierung zeigt: Schutz kann nicht nur blockieren, sondern auch Kultur, Leistung und Sinn schaffen.

MINI-PRAXIS

Würdige eine reife Form deiner Energie.



Rationalisierung

Rationalisierung baut nachträglich eine gute Erklärung, damit Schmerz, Scham oder Scheitern weniger spürbar werden.

MINI-PRAXIS

Prüfe eine Erklärung auf Selbstschutz.



Die gute Story

Eine gute Story kann wahr wirken und trotzdem am Wesentlichen vorbeigehen.

MINI-PRAXIS

Frage: Was müsste ich fühlen, wenn die Story wegfällt?



Unter der Erklärung

Oft liegt unter der klugen
Erklärung ein einfaches Gefühl:
Enttäuschung, Angst, Kränkung
oder Trauer.

MINI-PRAXIS

Nenne das Gefühl unter dem
Argument.



Regression

Regression führt zurück in frühere Reaktionsweisen, wenn das Heute zu überfordernd wird.

MINI-PRAXIS

Bemerke kindliche Not ohne Spott.



Alte Stufe

Trotz, Schmollen, Hilflosigkeit oder Rückzug können zeigen, dass ein jüngerer Anteil Schutz sucht.

MINI-PRAXIS

Frage: Wie alt fühlt sich dieser Anteil?



Erwachsen antworten

Ein kindlicher Anteil braucht keinen inneren Richter. Er braucht erwachsene Präsenz.

MINI-PRAXIS

Antworte dir selbst ruhig und klar.



Introjektion

Introjektion übernimmt fremde Stimmen, Werte oder Drohungen ins eigene Innere.

MINI-PRAXIS

Frage: Wem gehört dieser Satz ursprünglich?



Fremde Stimme

Nicht jede innere Autorität ist deine eigene Weisheit. Manche ist nur gelernte Angst.

MINI-PRAXIS

Unterscheide Stimme, Herkunft und Wahrheit.



Identifikation

Manchmal übernimmt das Opfer Züge des Aggressors, um weniger ausgeliefert zu sein.

MINI-PRAXIS

Prüfe, welche Härte nicht zu dir gehört.



Affektisolierung

Bei Affektisolierung bleibt die Geschichte im Kopf, aber das Gefühl wird abgespalten.

MINI-PRAXIS

Achte auf Kühle bei schweren Themen.



Kalt erzählt

Wenn Schweres völlig sachlich klingt, kann das Schutz sein. Der Mensch war vielleicht noch nicht sicher genug zum Fühlen.

MINI-PRAXIS

Würdige Abstand als Schutz.



Gefühl dosieren

Heilung heißt nicht, alles zu fluten. Manchmal reicht ein kleiner Kontakt zum Gefühl.

MINI-PRAXIS

Spüre drei Atemzüge, dann kehre zurück.



Ungeschehenmachen

Ungeschehenmachen versucht Schuld, Angst oder Aggression durch eine spätere Handlung auszugleichen.

MINI-PRAXIS

Frage: Will ich klären oder magisch löschen?



Ritual und Schuld

Entschuldigung, Geschenk oder Ritual können wertvoll sein. Problematisch wird es, wenn sie Verantwortung ersetzen.

MINI-PRAXIS

Verbinde Wiedergutmachung mit echter Klärung.



Verantwortung bleibt

Nichts wird dadurch
ungeschehen, dass es überdeckt
wird. Reife beginnt mit
Anerkennen.

MINI-PRAXIS

Sage: Es ist geschehen, und ich
trage meinen Teil.



Spaltung

Spaltung teilt die Welt in ganz gut und ganz schlecht. Dazwischen wird es zu unsicher.

MINI-PRAXIS

Suche eine dritte, nuanciertere Sicht.



Schwarz und Weiß

Wenn jemand nur idealisiert oder entwertet, fehlt oft die Fähigkeit, Ambivalenz zu halten.

MINI-PRAXIS

Nenne an einer Person zwei Wahrheiten.



Ambivalenz üben

Reife wächst, wenn gut und schwierig nebeneinander existieren dürfen.

MINI-PRAXIS

Halte einen Widerspruch ohne Soforturteil.



Abwehr hat Geschichte

Ein Mechanismus ist selten zufällig. Er erzählt von früheren Bedingungen, Verletzungen und Überlebensversuchen.

MINI-PRAXIS

Frage: Wann war dieses Muster sinnvoll?



Stabilität zuerst

Zu viel Wahrheit ohne Stabilität kann überfordern. Gute Begleitung achtet zuerst auf Halt.

MINI-PRAXIS

Stärke Boden, Atem und Kontakt.



Dosis entscheidet

Nicht der tiefste Zugriff ist automatisch der beste.
Entscheidend ist, was das System tragen kann.

MINI-PRAXIS

Skaliere Belastung von eins bis zehn.



Das Fliegenglas

Abwehr kann durchsichtig sein.
Man sieht die Welt, aber berührt
sie nicht ganz.

MINI-PRAXIS

Frage: Was trennt mich gerade
vom direkten Kontakt?



Sekundärer Gewinn

Jeder Schutz bringt auch etwas:
Schonung, Kontrolle, Abstand,
Zugehörigkeit oder Sicherheit.

MINI-PRAXIS

Notiere: Was bekomme ich
durch dieses Muster?



Der Preis

Jede Hülle kostet auch etwas:
Nähe, Wahrheit, Kraft, Freiheit
oder Entwicklung.

MINI-PRAXIS

Notiere: Was verliere ich durch
dieses Muster?



Kein Selbstvorwurf

Selbstvorwurf macht Abwehr oft stärker. Verständnis öffnet eher einen neuen Weg.

MINI-PRAXIS

Ersetze Vorwurf durch Neugier.



Die Hülle würdigen

Du musst die Hülle nicht hassen,
um sie abzulegen. Sie darf ihren
alten Dienst getan haben.

MINI-PRAXIS

Sage innerlich: Danke, jetzt
prüfe ich neu.



Den Kern suchen

Unter Abwehr liegt selten Leere.
Oft liegen Bedürfnis, Schmerz,
Angst oder Sehnsucht.

MINI-PRAXIS

Frage: Was will darunter
gesehen werden?



Körper als Signal

Der Körper zeigt häufig, wann Abwehr aktiv wird: Druck, Enge, Erstarrung, Hitze oder Fluchtimpuls.

MINI-PRAXIS

Nenne ein körperliches Frühzeichen.



Atem als Boden

Der Atem löst nicht alles. Aber er kann genug Boden geben, damit du nicht automatisch reagierst.

MINI-PRAXIS

Atme aus, bevor du antwortest.



Gefühl benennen

Ein benanntes Gefühl wird oft handhabbarer. Es muss nicht sofort erklärt oder gelöst werden.

MINI-PRAXIS

Sage: Da ist gerade...



Wirklichkeit prüfen

Abwehr verzerrt Wirklichkeit, um zu schützen. Darum hilft eine einfache Gegenwartsprüfung.

MINI-PRAXIS

Nenne drei Fakten des Jetzt.



Rolle lockern

Manche Abwehr lebt in Rollen:
der Starke, die Vernünftige, der
Lustige, die Unangreifbare.

MINI-PRAXIS

Welche Rolle schützt dich
gerade?



Schatten einladen

Was ausgeschlossen wird, sucht Umwege. Schattenarbeit beginnt mit einem würdigen Platz für das Verdrängte.

MINI-PRAXIS

Gib einem Schatten einen neutralen Namen.



Trigger prüfen

Ein Trigger ist nicht automatisch Wahrheit. Er ist zuerst Aktivierung.

MINI-PRAXIS

Trenne Auslöser, Erinnerung und heutige Realität.



Beziehung als Spiegel

Abwehr zeigt sich besonders in Nähe. Dort wird sichtbar, wie ein Mensch Schutz und Kontakt zugleich sucht.

MINI-PRAXIS

Achte auf dein Muster in einem Gespräch.



Grenze statt Drama

Manchmal braucht es keine große Deutung. Manchmal braucht es eine klare Grenze.

MINI-PRAXIS

Setze eine kleine Grenze ohne Erklärungsschleife.



Hilfe annehmen

Abwehr wird weicher, wenn ein Mensch nicht allein tragen muss.

MINI-PRAXIS

Benennen, wem du etwas ehrlich sagen könntest.



Nicht alles allein

Selbstreflexion ist wertvoll. Aber tiefe Verletzungen brauchen manchmal qualifizierte Begleitung.

MINI-PRAXIS

Prüfe ehrlich: Brauche ich Unterstützung?



Professionelle Hilfe

Bei Trauma, Sucht,
Selbstgefährdung, schwerer
Depression oder akuter Krise ist
Selbstarbeit nicht genug.

MINI-PRAXIS

Wähle Schutz vor
Selbstopтимierung.



Kleine Wahrheit

Eine kleine Wahrheit, die getragen wird, verändert mehr als eine große Wahrheit, die überfordert.

MINI-PRAXIS

Formuliere einen tragbaren Satz.



Wahlraum

Wenn du Abwehr bemerkst,
entsteht bereits ein Spalt von
Freiheit.

MINI-PRAXIS

Frage: Welche zweite Antwort
wäre möglich?



Neue Antwort

Ein alter Schutz muss nicht verschwinden. Er darf eine neue Aufgabe bekommen.

MINI-PRAXIS

Gib dem Muster eine reifere Form.



Integration

Integration heißt nicht, alles glatt zu machen. Es heißt, abgespaltene Teile wieder in Beziehung zu bringen.

MINI-PRAXIS

Verbinde Kopf, Körper und Gefühl.



Leiser Schutz

Manchmal ist Fortschritt nicht spektakulär. Der Schutz wird einfach leiser, langsamer und wählbarer.

MINI-PRAXIS

Achte auf ein Muster, das heute milder war.



Reifes Ich

Ein reiferes Ich braucht keine perfekte Kontrolle. Es kann fühlen, prüfen, begrenzen und verbunden bleiben.

MINI-PRAXIS

Übe: fühlen, prüfen, handeln.



Würde des Schutzes

Deine Abwehr erzählt nicht nur von Störung. Sie erzählt auch von Überleben.

MINI-PRAXIS

Begegne deinem Schutz mit Würde.



Freier werden

Freiheit beginnt nicht, wenn alle Abwehr verschwunden ist. Sie beginnt, wenn du nicht mehr völlig automatisch handeln musst.

MINI-PRAXIS

Wähle heute eine bewusste Antwort.



Abwehr ist Schutz

Abwehr ist nicht dein Feind. Sie ist eine alte Schutzbewegung, die einmal geholfen hat, etwas Unerträgliches zu überstehen.

MINI-PRAXIS

Frage: Wovor wollte mich dieser Schutz bewahren?

Resonanz

Welche Schutzbewegung kennst du gut?

Wovor wollte sie dich einmal bewahren?

Welche reifere Antwort wäre heute möglich?

Drei Fragen

Was schützt mich?

Was kostet es?

Was wäre heute freier?

Stärkesatz

Abwehr ist kein Feind. Sie erzählt von Schutz und Überleben. Freiheit beginnt, wenn ein altes Muster bewusst und würdig neu beantwortet werden kann.

Schreibe daraus einen Satz, der im Alltag tragfähig bleibt.

Weitergehen

Nicht alles lösen. Nicht alles erklären.

Den nächsten stimmigen Schritt tun.

Über den Autor

Thomas Laggner arbeitet an der Schnittstelle von personenzentrierter Haltung, Mediation, psychosozialer Entwicklung, Konfliktkompetenz und Verantwortung.

Seine Bücher verbinden klare Sprache, psychologische Tiefe und konkrete Impulse für Menschen, die unter Druck menschlich, würdig und handlungsfähig bleiben wollen.

Online-Coaching

Thomas Laggner bietet deutschsprachiges Online-Coaching für Einzelpersonen, Paare und Menschen in beruflichen oder persönlichen Klärungsprozessen an.

Online-Termine können über professionellehilfe.at gebucht werden.

Weitere Informationen, Bücher und Materialien: vitalstrategie.at

Die Angebote ersetzen keine Akutversorgung. In Krisen braucht es unmittelbare fachliche Hilfe vor Ort.