

# Achtung, Lebensfalle



„

**Ein Kind muss das Terrain zur Verfügung gestellt bekommen, um auszuprobieren, was ihm Spaß macht“**

**Sabine Viktoria Schneider**  
Psychologin und Schemacoach  
www.drsabineschneider.com



## Das Buch

Die eigene Unzufriedenheit bekämpfen: Psychologin Sabine Viktoria Schneider beleuchtet zwölf Lebensfallen und zeigt auf, wie man aus diesen **wieder herauskommt**.  
288 Seiten, 28,70 Euro

Es gibt Verhaltensmuster, die wir uns bereits in unserer Kindheit eingeprägt haben. Das kann später zu **Unzufriedenheit und psychischen Problemen** führen. Psychologin Sabine Viktoria Schneider erklärt, warum das passiert und wie wir mit diesen Lebensfallen umgehen sollten

Von Christine Lugmayr

**D**ie Unzufriedenheit ist groß und die Gedanken kreisen unaufhörlich um Fragen wie „Warum passiert das ausgerechnet immer mir?“ oder „Was stimmt mit mir nicht?“. Trifft das auf Sie zu, sind Sie möglicherweise in einer Lebensfalle gefangen.

Sabine Viktoria Schneider, Psychologin und Schemacoach, ist überzeugt: „Jeder von uns hat mindestens eine Lebensfalle in sich. Denn selbst, wenn wir die großartigsten Eltern haben, unser gesamtes Umfeld von Familie, Freunden, Lehrern und Mitschülern prägt uns.“

Im Laufe seines Leben erlebt man immer wieder unangenehme Momente. Schon eine unbedachte Äußerung kann ausreichen, um deutliche Spuren zu hinterlassen. Wird etwa jemand wegen seines Übergewichts gehänselt oder wegen einer falschen Aussprache beim Referat ausgelacht, hat das möglicherweise langfristige Folgen. Denn, erklärt Schneider: „Wir tauchen dann in Muster ab, um uns künftig vor diesen Situationen zu schützen.“

## Rückzug oder Überkompensation

Jede Person hat ihren Grundcharakter. Doch durch diese Lebensfallen passiert es, dass wir uns davon wegbewegen. Die Reaktionen darauf sind unterschiedlich. So zieht sich der eine zurück und versucht damit, diese Situationen künftig zu vermeiden, während ein anderer seine

Unsicherheit durch Überkompensation überspielt. Eine weitere Möglichkeit ist es, diese Umstände einfach zu erdulden.

Durch diese in solchen Situationen entstandenen Muster und den damit einhergehenden emotionalen Stress ist die Gefahr für psychische Probleme groß. „Das Ziel ist es, ein gesunder Erwachsener zu sein, der weiß, was ihm guttut und was schlecht für ihn ist. Ein gesunder Erwachsener bekommt daher beispielsweise auch kein Burn-out“, sagt die Psychologin. Schließlich wisse er genau, wo seine persönlichen Grenzen liegen.

## Zwölf Lebensfallen

Nicht jedem Menschen bereiten die Lebensfallen Probleme. Viele können sogar gut damit leben. „Aber man verzichtet doch auf viel Schönes, wenn man etwa keine Emotionalität zulässt“, so Schneider.

Meist ist es die eigene Unzufriedenheit, durch die sich die Lebensfallen bemerkbar machen. „Weiß ich zum Beispiel, ich könnte mehr aus mir machen, aber traue mich nicht, oder ordne ich mich bei einem Streit immer unter“, erklärt Schneider, dann sei es Zeit, nach der Ursache zu forschen. Und dabei stelle sich oft heraus, dass es sich eben um eine Lebensfalle handelt, in der man emotional gefangen ist.

In ihrem Buch, das eine „Inspiration zur Selbstreflexion“ sein soll, beschreibt Sabine Schneider die zwölf wichtigsten



**WIEDER AUFWÄRTS.** Wer dauernd unzufrieden ist, könnte in einer Lebensfalle stecken. Diese zu erkennen, ist der erste Schritt zurück zu einem erfüllten Dasein

Lebensfallen von Verletzbarkeit über Miss-  
trauen und Manipulation bis hin zu Versa-  
gen. Es werden die Ursachen dafür erklärt,  
die meist in der Kindheit zu suchen sind.  
Mittels Fragen ist es möglich, sich selbst  
zu überlegen und sich darüber klar zu wer-  
den, ob die jeweils beschriebene Lebens-  
falle auf einen selbst zutrifft. Denn laut  
Schneider gibt es zwei Möglichkeiten:  
„Entweder leben wir so weiter wie bisher  
und tapsen in die Fallen oder wir erkennen  
diese, arbeiten an uns und sind offen  
dafür, einen neuen Weg zu gehen.“

### **Die eigenen Stärken fördern**

Da die Ursachen der meisten Lebensfallen  
in der Kindheit liegen: Was sollten Eltern  
beachten, damit der eigene Nachwuchs  
nicht ebenfalls in diese gerät?

Wichtig sei es, ein Kind basierend auf  
dessen eigenen Stärken zu erziehen, es  
nicht zu verunsichern und nicht in Schub-  
laden hineinzuzwängen, so Schneider. Ein  
Kind mit seinen eigenen, persönlichen Le-  
bensträumen müsse so akzeptiert werden,  
wie es ist. Ein Fehler wäre es hingegen, den  
eigenen Lebensraum, den ich mir nicht  
erfüllt habe, durch das Kind verwirklichen  
zu wollen, erklärt die Psychologin.

So sind es oft gut gemeinte Dinge, die  
sich später negativ auswirken können: „Ich  
fördere zum Beispiel das Spielen eines  
Instruments, weil das Kind gut darin ist.  
Aber ich frage nie, ob es ihm auch Spaß  
macht.“ Die Folge: Es wird zwar gut darin,  
aber nicht zufrieden damit.

„Ein Kind kann nur ein gesunder Er-  
wachsener werden, wenn es das Terrain  
zur Verfügung gestellt bekommt, auspro-  
bieren zu können, was ihm Spaß macht  
und was nicht“, weiß die Psychologin.

Dazu gibt es Sätze, die es zu vermeiden  
gilt: „Du bist so wie deine Mutter oder  
dein Vater“ zu einem Kind zu sagen, ist  
nicht gut“, stellt die Psychologin klar.  
„Ebenso wenig sollte man Erwartungen  
aussprechen wie: ‚Du wirst bestimmt  
einmal ein Arzt wie dein Vater.‘“

### **In vier Schritten heraus aus der Falle**

Kommt das Bewusstsein für die Lebensfal-  
le und ist klar, in welcher man feststeckt,  
so ist das ein erster Schritt, um wieder her-  
auszukommen. Das ist natürlich nicht im-  
mer ganz einfach und wird nicht von heute  
auf morgen gelingen. Sabine Schneider  
beschreibt dazu nach der „Vier-Schrit-  
te-Regel“, wie man sich wieder aus der  
Falle befreien kann – um so die eigene  
psychische Gesundheit zu verbessern und  
ein zufriedener Mensch zu werden. **N**