



Worksheet

Opfer-Täter- Dynamik erkennen



OPFER-TÄTER-DYNAMIK ERKENNEN

Viele von uns sind in unsichtbaren Dynamiken gefangen, die uns daran hindern, frei und kraftvoll zu leben. Diese Muster beeinflussen, wie wir uns selbst sehen, wie wir mit anderen interagieren und welche Entscheidungen wir treffen.

Dieses Arbeitsblatt hilft Dir, erste Muster in Deinem Leben aufzuspüren, die Dich vielleicht zurückhalten – ein wertvoller erster Schritt auf dem Weg in Deine emotionale Unabhängigkeit.

Reflexionsfragen

1. *Wiederkehrende Gefühle:*

- Gibt es Situationen, in denen Du Dich häufig klein, machtlos oder unverstanden fühlst?
- Welche Beziehungen oder Lebensbereiche lösen dieses Gefühl besonders aus?

2. *Rollenmuster:*

- Gibt es Personen in Deinem Leben, für die Du Dich immer verantwortlich fühlst, selbst wenn es Dir dabei nicht gutgeht?
- Fühlst Du Dich oft in der Rolle, für andere retten, entschuldigen oder alles klären zu müssen?

3. *Wiederkehrende Konflikte:*

- Gibt es Konflikte, die sich anfühlen, als würdest Du sie immer wieder durchleben, egal mit wem?
- In welchen Momenten löst Du Streit aus oder vermeidest ihn, obwohl Du Deine Meinung gern äußern würdest?

4. *Innere Bilder:*

- Schließe die Augen und denke an eine Person oder Situation, bei der Du oft das Gefühl hattest, nicht gesehen oder ernst genommen zu werden. Was kommt in Dir auf?
- Wie alt fühlst Du Dich innerlich in dieser Situation?

Visualisierungsübung

- Setze Dich bequem hin und schließe die Augen. Atme einige Male tief durch die Nase ein und langsam aus. Stell Dir eine dieser Situationen vor, die Du gerade aufgeschrieben hast. Fühle in Deinen Körper hinein: Welche Gefühle oder Empfindungen kannst Du wahrnehmen?

Frage Dich selbst:

- Wenn ich nur einen dieser Fäden, der mich an dieses Muster bindet, jetzt lösen könnte, wie würde sich das anfühlen? Was würde leichter werden? Atme in dieses Gefühl der Lösung hinein und lasse es etwas in Dir wirken.

Nächster Schritt

Dieses Arbeitsblatt ist nur der erste Schritt, um die unsichtbaren Muster zu erkennen, die Dein Leben beeinflussen. In meinem **Mentoring “Wurzelfrieden - Embodied Selfleadership”** tauchen wir tiefer in diese Dynamiken ein. Du erfährst, wie Du Dich aus alten Mustern lösen kannst und Raum für Deine persönliche Freiheit und authentische Kraft schaffst.

Buche Dir einen kostenlosen und unverbindlichen **Friedens-Call** ([hier klicken](#)) und lass uns sehen, wie ich Dich am besten auf Deinem Weg unterstützen kann.