

FÜR COACHES, THERAPEUTEN & VISIONÄRE LEADER

Warum noch ein Kurs oder eine neue Strategie dein Problem nicht lösen wird

Der Identitätswächter sorgt dafür, dass alles bleibt, wie es ist.



Warum noch ein Kurs oder eine neue Strategie dein Problem nicht lösen wird

Du kennst das Spiel: Du bist es gewohnt, die Zügel in der Hand zu halten. Ob als Coach, Therapeutin oder als visionärer Leader – du trägst jeden Tag massiv Verantwortung. Du hilfst anderen dabei, Knoten zu lösen und Ergebnisse zu liefern. Und trotzdem gibt es diese eine Stelle in deinem eigenen Leben oder Business, an der sich seit Monaten, manchmal seit Jahren, absolut nichts bewegt.

Vielleicht ist es der Preis, den du dir seit Langem nicht zu nehmen traust. Die Sichtbarkeit, vor der du zurückschreckst, obwohl du genau weißt, dass sie dein nächster Schritt ist. Das Angebot, das seit Monaten fertig in der Schublade liegt. Oder schlicht: eine Aufgabe, die du dir seit Wochen vornimmst und die trotzdem nicht passiert.

Der übliche Reflex: noch mehr lernen. Noch mehr tun. Noch eine Technik, noch ein Framework, noch ein Mindset-Impuls. Das Problem dabei ist nicht, dass du nicht fähig genug wärst. Das Problem ist, dass all diese Maßnahmen an der Oberfläche ansetzen — an Strategie, Wissen, Motivation. Die eigentliche Blockade sitzt aber nicht dort.

Der Identitätswächter

In jedem Menschen arbeitet ein Teil, dessen einzige Aufgabe es ist, dafür zu sorgen, dass alles so bleibt, wie es ist. Kein böser Gegner, sondern ein Sicherheitsmechanismus: Er verteidigt das Bild, das du von dir selbst hast — dein vertrautes Ich, mit allem, was dazugehört. Und genau deshalb wird er bei jeder wirklich bedeutsamen Veränderung aktiv. Nicht manchmal. Immer.

Das ist auch der Grund, warum Selbstsabotage kein Zeichen von Schwäche ist, sondern fast schon ein gutes Zeichen: Sie taucht nur dort auf, wo tatsächlich etwas in Bewegung geraten will. Wenn dir dein aktueller Zustand egal wäre, müsste dieser Teil gar nicht erst eingreifen.

Das eigentliche Problem ist nicht der Wächter selbst — sondern dass du ihn nicht siehst. Er operiert unterhalb deiner bewussten Strategien, deshalb erreicht ihn kein weiterer Kurs, keine weitere To-do-Liste. Du kannst nicht gegen etwas ankämpfen, das du nicht erkennst. Und genau das ist die Definition eines blinden Flecks: Er ist unsichtbar für dasselbe System, das ihn erzeugt hat — für dich selbst.

Mehr Anstrengung wirkt auf Verhalten. Der Identitätswächter wirkt auf Identität. Solange du nur an Ersterem arbeitest, gewinnt zuverlässig Letzteres.

30 Protokolle, acht Monate, sieben Minuten

Ich bilde mich seit über 40 Jahren ständig weiter. 2017 machte ich eine Ausbildung im EmotionsCode. Der schriftliche Teil war schnell erledigt. Für den praktischen Abschluss musste ich 30 Sitzungsprotokolle einreichen — Fälle, die ich längst hatte, aus echten Coachings. Ich musste sie nur noch aufschreiben.

Als mein Mann für einige Wochen nach Kanada flog, dachte ich: Jetzt ist Zeit dafür. Jetzt schreibe ich das in ein, zwei Tagen fertig. Es geschah nichts. Oktober verging. Ich setzte mir das Ziel neu für November. Wieder nichts. Dezember, Januar, Februar, März, April — jeden Monat dieselbe Absicht, jeden Monat dieselbe Leere auf dem Papier.

Ich hatte gute Erklärungen: Meine Ehe kriselte. Meine Mutter war gestürzt, wir mussten einen Heimplatz organisieren, ihr Haus auflösen, mich um sämtliche Formalitäten kümmern. Ich war erschöpft, ich musste arbeiten, das Geld musste hereinkommen. Alles davon war wahr.

Und trotzdem kam Anfang Mai — acht Monate später — eine freundliche Nachfrage der Ausbildungsstelle, wie weit ich denn sei. Erst in diesem Moment hatte ich die rettende Eingebung: Was, wenn das gar keine Erschöpfung ist? Was, wenn das eine massive Blockade ist?

Ich nahm genau das Werkzeug, was ich in dieser Ausbildung gelernt hatte — den EmotionsCode. Über den Muskeltest ging ich auf Spurensuche. Das Gefühl, das ich fand, war Terror. Eine Dimension von Angst, die in keinem Verhältnis zu 30 Aktenordnern stand. Ich prüfte weiter und fand: Dieses Gefühl war nicht einmal ursprünglich meins. Es war das Gefühl meines Vaters — seine nackte Todesangst auf der Flucht im Krieg.

So unbemerkt, so tief kann eine Blockade sitzen: nicht in der Aufgabe selbst, sondern in einer Schicht darunter, die mit der Aufgabe inhaltlich gar nichts zu tun hat. Nachdem ich es identifiziert hatte, war die Sache in etwa sieben Minuten aufgelöst. Die Protokolle waren kurz danach fertig.

Das Konzept: dein Hauptgefühl

Wir gehen normalerweise davon aus, dass ein Ereignis ein Gefühl auslöst: Jemand drängelt sich vor, und deshalb ärgere ich mich. In den meisten wiederkehrenden Mustern läuft es umgekehrt. Ein bestimmtes Gefühl ist bereits vorhanden — vertraut, oft seit der Kindheit, manchmal übernommen — und das Unbewusste organisiert Situationen, in denen genau dieses Gefühl wieder auftreten kann.

Dieses wiederkehrende Gefühl nenne ich dein Hauptgefühl. Bei mir war es lange: Ich muss alles allein schaffen. Bei meinen Klienten sind es oft Überforderung, Ohnmacht, Enttäuschung direkt nach der Freude, oder die Angst, nicht schnell genug entscheiden zu können. Sobald du dein Hauptgefühl klar benennen kannst, hast du bereits die halbe Arbeit geleistet — denn erst dann lässt sich an der eigentlichen Wurzel arbeiten, statt immer wieder am jeweiligen Symptom.

Genau hier liegt die eigentliche Herausforderung: Ein Hauptgefühl zu erkennen, das dein gesamtes Verhalten seit Jahren steuert, gelingt von innen fast nie. Es fühlt sich nicht wie ein Gefühl an — es fühlt sich an wie du selbst.

Deinen blinden Fleck findest du nicht allein

Ich arbeite seit über 35 Jahren mit genau diesen Mechanismen. Ich kenne den Identitätswächter, ich kenne das Prinzip des Hauptgefühls, ich habe Hunderte Male beobachtet, wie tief und wie unbemerkt Blockaden sitzen können. Und trotzdem hat es bei mir selbst acht Monate gedauert, bis ich meine eigene erkannt habe — obwohl ich täglich mit diesem Werkzeugkasten arbeite.

Das ist keine Ausnahme. Das ist die Regel. Ein blinder Fleck heißt so, weil er aus der eigenen Perspektive unsichtbar ist. Du kannst noch so lange in den Spiegel schauen — die Rückseite deines eigenen Kopfes siehst du nicht selbst. Dafür braucht es einen zweiten Blick von außen: geschult, unabhängig, ohne die Betriebsblindheit, mit der wir alle uns selbst betrachten.

Das bedeutet: Noch ein Kurs wird deinen blinden Fleck nicht sichtbar machen. Noch eine Technik nicht. Nur ein Blick von außen — gezielt auf genau die eine Stelle gerichtet, an der bei dir gerade nichts vorangeht.

Der nächste logische Schritt

Deshalb ist der sinnvolle nächste Schritt nicht ein weiteres Selbststudium, sondern eine kurze, gezielte Analyse gemeinsam mit mir. Direkt an der Stelle, an der du feststeckst.

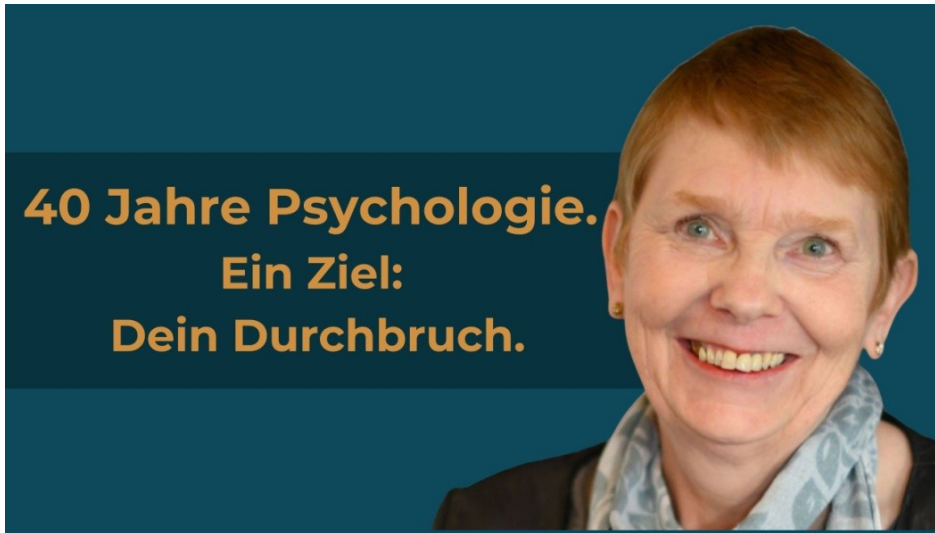
Buche dir jetzt deine kostenlose 15-Minuten-Knoten-Analyse

In diesem kurzen Gespräch schauen wir gemeinsam auf genau die eine Stelle, an der du feststeckst — und finden deinen blinden Fleck.

→ Jetzt Termin sichern

Diese Analyse ist nichts für dich, wenn du Ausreden mehr liebst als Ergebnisse und weiterhin allein im Nebel stochern willst. Sie ist genau richtig, wenn du bereit bist für einen kompromisslosen, ehrlichen Blick auf das, was du selbst nicht sehen kannst.

Angelika King, Psychologin, Coach und Mentorin.



Ich bin die Frau für die Fälle, die schon alles andere ausprobiert haben. Ich schaue auf Ebenen, die andere übersehen, und öffne meinen bewährten "Zauberkasten", wenn herkömmliche Methoden versagen.