

SCHLÜSSEL 10

—

NIE WIEDER IN
DER OPFERROLLE
SEIN



Inhaltsverzeichnis

Die Bedeutung der Opfermentalität

Die Opfermentalität und Resilienz

Warum entscheide ich mich dafür, das Opfer zu sein?

Die Macht der Opfermentalität

Ein Beispiel für die Opfermentalität

Die Opfermentalität ist ein erlerntes Verhalten

Wie man Änderungen vornimmt

Handeln erkennen

Verantwortung übernehmen

Das Narrativ ändern

Anderen helfen

Lernen Sie, Nein zu sagen

Freundlich sein

Erkenne und akzeptiere



Die Bedeutung der Opfermentalität

Eine Opfermentalität? Was bedeutet das?

Beschuldigen.

Sich beschweren.

Ausreden erfinden.

Opfermentalität bedeutet, dass Sie Fehler, Herausforderungen und Rückschläge in Ihrem Leben auf das Leben, andere, Dinge und alles andere als auf sich selbst schieben.

Sie entschuldigen sich, wenn etwas schief läuft, und beschweren sich, wie ungerecht alles ist. Eine andere Art, es zu sagen, ist der Mangel an persönlicher Verantwortung.

Wenn es nicht eine Person ist, der Sie die Schuld geben, dann sind es die Umstände. Es ist immer ungerecht, Sie werden immer ungerecht behandelt.

Selbstmitleid ist oft der Kern der Opfermentalität; Opfer erwarten wenig Gutes im Leben.

Diese Überzeugungen hindern das Opfer daran, sich jemals wirklich auf das Leben einzulassen oder eine der vielen Herausforderungen und Hindernisse zu überwinden.

Das Leben ist ungerecht, aber es ist die meiste Zeit für viele Menschen ungerecht.

Es geht nicht nur Ihnen so. Es gibt schlimme Dinge, die im Leben passieren. Es könnte sein, dass Sie Opfer eines sexuellen Übergriffs, eines Einbruchs oder eines anderen Verbrechens werden.

Wenn Ihnen so etwas passiert, haben Sie das Recht, sich gekränkt zu fühlen. Sie haben das Recht zu glauben, dass es außerhalb Ihrer Kontrolle lag, denn es ist Ihnen ohne Ihr Einverständnis passiert.

Es ist nicht Ihre Schuld und jede anders lautende Behauptung ist falsch.

Es ist normal, sich manchmal selbst zu bemitleiden. Es ist normal, sich ohnmächtig zu fühlen, wenn man mit einer Herausforderung konfrontiert ist, oder wenn man mit einer Scheidung, einem Trauerfall oder anderen Veränderungen konfrontiert wird.

Aber die Opfermentalität ist ein chronischer Zustand.

Der Kern einer Opfermentalität ist die Vermeidung von persönlicher Verantwortung.

Sie malen sich selbst in eine Ecke der Untätigkeit, indem Sie sich selbst davon überzeugen, dass Sie nicht die Macht besitzen, die Kontrolle über Ihr Leben zu übernehmen, um Dinge zu verändern.

Auf der anderen Seite erkennt eine gesunde Person, dass viele der Ereignisse im Leben auf die Entscheidungen zurückzuführen sind, die sie trifft. Das bedeutet, dass sie ihr Leben ändern können, indem sie andere und bessere Entscheidungen treffen.

Wenn ein Unglück geschieht, geht es nicht darum, ob man es verdient oder nicht verdient hat.

Die Opfermentalität und Resilienz

Für jemanden mit einer Opfermentalität ist es schwierig, wenn nicht gar unmöglich, sich von Rückschlägen, Widrigkeiten und Herausforderungen im Leben zu erholen.

Es ist schwierig, das Leben als etwas anderes zu sehen als etwas, das einem einfach passiert. Es fühlt sich immer so an, als ob die Dinge einem selbst passieren würden. Sie sind das Opfer, niemand sonst hat es so schlecht wie Sie.

Die Opfermentalität ist eine Kombination aus der Sicht, dass das Leben außerhalb Ihrer Kontrolle liegt, negativ ist, oder der Überzeugung, dass Sie Mitleid brauchen, weil Sie etwas Besseres verdient haben.

Eine Opfermentalität zu haben, ist ein ernsthaftes Hindernis für Resilienz.

Ohne persönliche Verantwortung werden Sie niemals die notwendigen Maßnahmen ergreifen oder die richtige Einstellung haben, um Widrigkeiten zu überwinden.

Wenn also ein Rückschlag oder eine Herausforderung auftritt, bleiben Sie, anstatt zu handeln (weil Sie glauben, dass Sie Macht haben), in Ausreden und Schuldzuweisungen stecken.

Resiliente Menschen schauen in Zeiten der Not immer zu sich selbst. Sie gehen in sich und suchen nach Lösungen, die sie dann nutzen können, um wieder aufzustehen.

Sie übernehmen die persönliche Verantwortung für das, was ihnen passiert ist und was mit ihnen passieren wird. Sie konzentrieren sich selten auf die Außenwelt und haben volles Vertrauen in ihre Fähigkeit, Probleme zu überwinden und zu lösen.

Persönliche Verantwortung

Listen Sie alle Dinge auf, für die Sie verantwortlich sind (um nur ein paar zu nennen)

- Ihre Gefühle
- Ihre Handlungen und Ihr Verhalten
- Ihre Wahlmöglichkeiten
- Ihre Entscheidungen
- Was Sie tun und wie Sie reagieren, wenn Widrigkeiten auftreten
- Wie Sie mit Problemen umgehen
- Wie Sie nach Lösungen für Probleme suchen
- Wie Sie sich von anderen behandeln lassen
- Wie Sie Ihr Leben leben
- Wie Sie auf andere reagieren
- Wie Sie Ihre Arbeit tun
- Wie Sie sich selbst behandeln
- Wie Sie andere behandeln
- Ihr Leben

Seien Sie sich über eines im Klaren: Für all das sind Sie zu 100 % selbst verantwortlich. Solange Sie diese Einstellung nicht ändern, werden Sie immer ein Opfer sein und in allen Facetten Ihres Lebens Probleme bekommen.

Warum entscheide ich mich dafür, das Opfer zu sein?

Ob Sie es glauben oder nicht, die Opfermentalität hat auch ihre Vorteile.

- Man muss keine Verantwortung für sein Handeln oder Verhalten übernehmen.
- Sie können sich beschweren und bekommen dafür Aufmerksamkeit.
- Die Leute haben Mitleid mit Ihnen und schenken Ihnen zusätzliche Aufmerksamkeit.
- Die Leute kritisieren Sie nicht, weil sie Sie nicht verärgern wollen.
- Menschen sind gezwungen, Ihnen zu helfen, weil sie Mitleid mit Ihnen haben.
- Sie langweilen sich nicht, weil Sie so sehr damit beschäftigt sind, Drama zu machen.
- Sie müssen sich nicht wütend fühlen, weil Sie zu sehr damit beschäftigt sind, traurig zu sein.
- Sie haben Geschichten über die Dinge zu erzählen, die Ihnen passiert sind, und das lässt Sie wie eine interessantere Person erscheinen.

Wenn Sie die obigen Aussagen lesen, können Sie sehen, warum viele Menschen die Opfermentalität annehmen.

Die Opfermentalität gibt Ihnen das Gefühl, wertgeschätzt zu werden, sie gibt Ihnen das Gefühl der Macht, und sie verschafft Ihnen Aufmerksamkeit.

Die Macht der Opfermentalität

Sind Sie überrascht, wie viel Macht es Ihnen bringt, das Opfer zu spielen?

Es ist besonders überraschend, wenn man bedenkt, dass der Kern der Opfermentalität der Glaube ist, dass Sie keine Macht haben. Das ist es, was Menschen mit der Opfermentalität sich selbst einreden.

Doch indem Sie andere davon überzeugen, dass sie Mitleid mit Ihnen haben sollten, haben Sie sie dazu manipuliert, Ihre Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen. Das kann im Kleinen geschehen, z. B. indem man für Sie einkaufen geht.

Es kann aber auch heimtückischer sein, wie z.B. dass man Sie mit Samthandschuhen anfasst, weil Sie sich wie ein armer Schlucker verhalten. Es bedeutet, dass Sie sich ständig der Verantwortung für Ihr Handeln entziehen.

Ein Beispiel für Opfermentalität

Ein hervorragendes Beispiel für die Opfermentalität sind co-abhängige Beziehungen.

In der einen Ecke steht ein pflegender Partner und in der anderen ein Alkoholiker. Man könnte sofort annehmen, dass der Alkoholiker das Opfer ist. Das mag wahr sein.

In Wirklichkeit kann sich aber auch der pflegende Partner als Opfer darstellen, weil er gezwungen ist, sich mit diesem schrecklichen Verhalten auseinanderzusetzen.

Sie opfern ihre Wünsche und Bedürfnisse, um die Wünsche und Bedürfnisse ihres alkoholkranken Partners zu erfüllen.

Das klingt aufopferungsvoll, aber in Wirklichkeit nutzen sie Schuldgefühle, um den Alkoholiker zu kontrollieren. Natürlich ist dies ein extremer Fall, aber er zeigt, wie leicht man in die Opferrolle fallen kann.

Eine andere, dunklere Opferrolle ist, wie Missbraucher die Macht stehlen und das Opfer spielen. Ein Partner, der seinen Partner ständig niederreißt und sich dann auf einen Moment fixiert, in dem dieser Partner zurückgeschlagen hat.

Dieser Moment wird zentral für ihr Opferdasein – der Partner hat sie angegriffen. Der Missbraucher redet dem Partner ein, dass er den Angriff verdient hat und dass er nicht so hätte reagieren müssen, wenn er sich das dumme Verhalten des Partners nicht gefallen lassen würde.

Der Missbraucher ist hier nicht das Opfer, aber er überzeugt das eigentliche Opfer, dass er es ist, indem er ein Bild des armen Ichs malt, um sein Verhalten zu verteidigen.

Opfermentalität ist ein erlerntes Verhalten

Haben Sie das Gefühl, dass Sie die Art von Person sind, die dazu neigt, das Opfer zu spielen?

Warum glauben Sie, dass das so ist? Es ist ein erlerntes Verhalten, genau wie die meisten Verhaltensmuster, die wir uns aneignen. Es ist gut möglich, dass Sie es bis in Ihre Kindheit zurückverfolgen können.

Vielleicht haben Sie es als Gewohnheit aufgeschnappt, weil die Erwachsenen um Sie herum das Gleiche taten. Wenn ein Elternteil das Gefühl hat, dass die Welt es auf ihn abgesehen hat und er sich ständig darüber beklagt, dass die Welt ihm Unrecht tut, ist es leicht zu verstehen, warum Sie diese Mentalität übernommen haben.

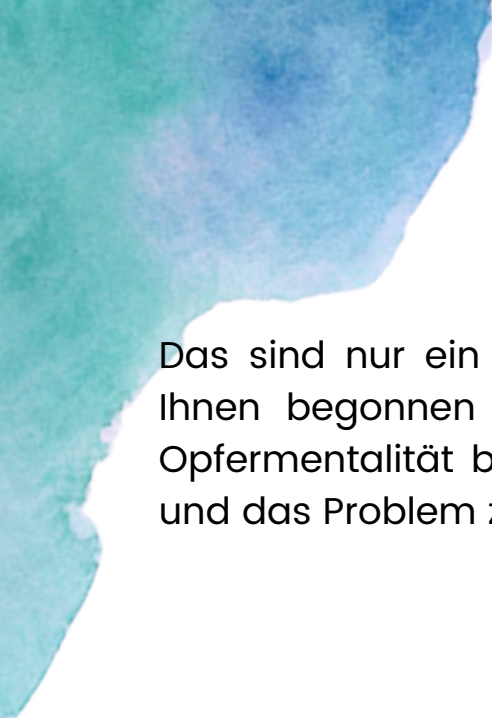
Vielleicht waren Sie in einer co-abhängigen Beziehung zu einem Elternteil. Vielleicht waren Sie ihre Bezugsperson und haben die Verantwortung übernommen, wenn es um ihre Pflege oder ihr Glück geht.

In solchen Situationen können Kinder in die Opfermentalität verfallen und sich selbst davon überzeugen, dass Liebe verdient ist und dass man sich um Sie kümmert, wenn es Ihnen schlecht geht. Dies kann zu einer Opfermentalität als Erwachsener führen.


Vielleicht haben Sie die Opfermentalität gelernt, weil sie Ihnen geholfen hat, eine schwierige Kindheit zu überleben.

Kinder brauchen Liebe und Aufmerksamkeit. Wenn diese von den Eltern nicht freiwillig gegeben wird, dann finden Kinder einen Weg, sie zu bekommen.

Es könnte sein, dass sie Liebe und Aufmerksamkeit bekommen haben, als es ihnen schlecht ging, sie schwach waren oder als schlimme Dinge passiert sind.



Das sind nur ein paar Beispiele dafür, wo die Opfermentalität in Ihnen begonnen haben könnte. Ein Teil der Überwindung Ihrer Opfermentalität besteht darin, die Wurzel des Problems zu finden und das Problem zu lösen.



Wie man Änderungen vornimmt

Wie oben erwähnt, ist die Opfermentalität erlernt, deshalb können Sie sie verlernen.

Es ist ein Prozess, also verstehen Sie, dass es Zeit braucht, und obwohl es sich manchmal heftig anfühlen mag, können Sie es überwinden.

Sie haben sich das nicht bewusst ausgesucht, aber Sie müssen sich trotzdem damit auseinandersetzen. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, es zu überwinden, egal ob Sie selbst gegen die Opfermentalität ankämpfen oder ein geliebter Mensch.

Identifizieren Sie Maßnahmen

Sie können die Opfermentalität nicht überwinden, wenn Sie nicht die Verantwortung übernehmen. Der einzige Weg, das zu tun, ist, Wege zu identifizieren, wie Sie handeln können, um Ihre Umstände zu verbessern.

Anstatt sich über die verliebten Paare in den sozialen Medien lustig zu machen oder sich über den Mangel an Liebe in Ihrem Leben zu beschweren, sollten Sie anfangen, positive Schritte zu unternehmen, um Ihre Situation zu ändern!

Sie können keine Fortschritte machen, ohne zuerst zu handeln.




Übernehmen Sie Verantwortung

Fangen Sie an, zu Ihrem schlechten Verhalten und Ihren Fehlern zu stehen. Wenn Sie sich in einer schlechten Situation befinden, müssen Sie zu Ihrer Rolle darin stehen.

Das Eingeständnis Ihrer Schuld ist kein Zeichen von Schwäche - es ist Stärke. Wenn Sie nicht befördert wurden, müssen Sie sich die kalten, harten Fakten ansehen und nicht die Schuld auf Kollegen oder das Familienleben schieben.

Es liegt an Ihnen, Ihren Weg zu machen. Achten Sie darauf, wie Sie über Ihre Probleme sprechen, sei es zu sich selbst oder zu anderen. Was uns zum nächsten Punkt bringt!

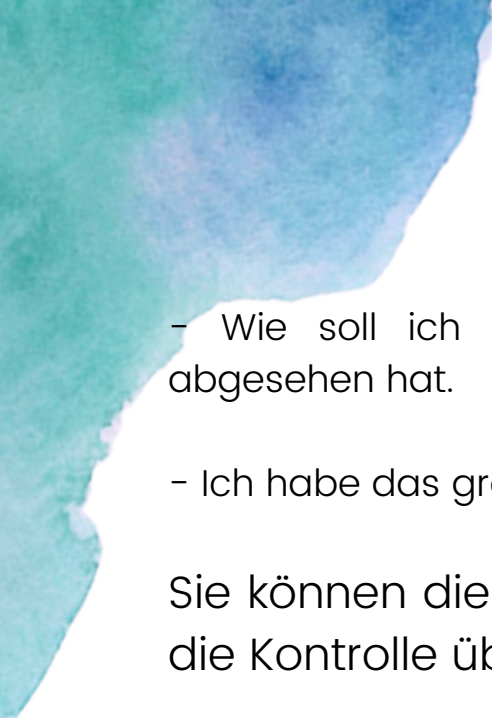


Ändern Sie die Erzählung

Wir erzählen uns Geschichten. Das Problem ist, dass wir uns im Rahmen der Opfermentalität selbst falsche Geschichten erzählen.

Zum Beispiel...

- Mein Chef ist ein Idiot, deshalb wurde ich gefeuert.
- Mein Wecker ist ein Stück Dreck, deshalb komme ich immer zu spät.
- "Diese" Dinge passieren mir immer, das Leben hat es auf mich abgesehen.
- Das Leben ist zu hart.
- Ich kann den Job nicht richtig machen, weil man zu viel von mir erwartet.
- Es ist alles seine/ihre Schuld, dass ich unglücklich bin, er/sie behandelt mich seit Jahren wie Dreck.
- Den Menschen kann man nicht trauen, sie lassen einen immer im Stich.
- Wenn die Regierung die Kurve kriegen würde, könnte ich im Leben weiterkommen.
- Keiner versteht, wie schwer ich es im Leben habe.
- Was bringt es, es zu versuchen, irgendwas ist immer im Weg.
- Meine Eltern haben mich schlecht behandelt, natürlich wird mein Leben immer beschissen sein.



- Wie soll ich weiterkommen, wenn das Leben es auf mich abgesehen hat.

- Ich habe das größte Pech, mir passiert nie etwas Gutes.

Sie können die Geschichte ändern. Sie haben die Macht, die Kontrolle über Ihre Geschichte zu übernehmen.

Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie jemandem die Schuld für Ihre Situation, Herausforderungen oder Probleme geben, dann ändern Sie die Erzählung. Bringen Sie es zurück zu sich selbst.

- Was ist Ihr Anteil daran?


- Wie haben Sie zu der Situation beigetragen?

- Was haben Sie getan oder nicht getan, um diese zu verursachen?

- Was können Sie tun, um Änderungen vorzunehmen, damit Ihr Leben so ist, wie Sie es haben wollen?

- Warum bleiben Sie in einer Beziehung, in der Sie unglücklich sind?

Ändern Sie die Erzählung zurück zu Ihnen. Ändern Sie die Erzählung in persönliche Verantwortung...



OPFER vs EIGENVERANTWORTUNG

Mein Chef ist ein Idiot, deshalb wurde ich gefeuert.

- Ich wurde gefeuert, weil ich meine Arbeit nicht richtig gemacht habe

.

Mein Wecker ist ein Stück Dreck, deshalb komme ich immer zu spät .

- Ich komme immer zu spät, weil ich kein richtiges Zeitmanagement betreibe.

"Diese" Dinge passieren mir immer, das Leben ist darauf aus, mich zu kriegen.

- Die Dinge, die mir passieren, lasse ich geschehen, weil ich keine Maßnahmen ergreife, um sie zu verhindern. Ich lasse meine persönliche Macht los, so dass ich ein Opfer des Lebens werde.

Das Leben ist zu hart.

- Mein Leben ist das, wozu ich es mache

Ich kann diesen Job nicht richtig machen, weil man zu viel von mir erwartet.

- Ich werde lernen und meine Fähigkeiten entwickeln, um diesen Job richtig zu machen.

•

Es ist alles seine/ihre Schuld, dass ich unglücklich bin, er/sie hat mich jahrelang wie Dreck behandelt.

- Diese Beziehung erfüllt nicht meine Bedürfnisse, ich werde sie verlassen und eine finden, die das tut.

Menschen kann man nicht trauen, sie lassen einen immer im Stich.

- Ich vertraue und Sorge für mich selbst und dadurch werde ich unterstützende und vertrauensvolle Menschen anziehen.

OPFER vs EIGENVERANTWORTUNG

Wenn die Regierung die Kurve kriegen würde, könnte ich im Leben weiterkommen.

- Mein Leben ist das, was ich mache, ich nutze alle Möglichkeiten, die es gibt und gestalte das Leben, das ich leben möchte. Nichts stellt sich mir in den Weg.

Keiner versteht, wie schwer ich es im Leben habe.

- Welche Hürden, Hindernisse oder Herausforderungen auch immer da sind, ich kann sie überwinden. Ich habe viele Möglichkeiten.

Was macht es für einen Sinn, es zu versuchen, irgendetwas ist immer im Weg.

- Was auch immer für Hürden, Hindernisse oder Herausforderungen da sind, ich kann sie überwinden. Ich habe viele Möglichkeiten.

Meine Eltern haben mich schlecht behandelt, natürlich wird mein Leben immer beschissen sein.

- Meine Kindheit war schwierig, aber als Erwachsene habe ich die Verantwortung und die Macht, mich zu bessern, zu heilen und zu gedeihen.

Wie kann ich weiterkommen, wenn das Leben es auf mich abgesehen hat.

- Ich komme im Leben voran, weil ich die Macht, die Entscheidungen und den Wunsch dazu habe.

Ich habe das größte Pech, nichts Gutes passiert je für mich.

- Glück hat nichts mit meinem Erfolg zu tun, sei es persönlich oder beruflich. Ich habe die volle Kontrolle über meine Entscheidungen, Handlungen und meine Denkweise.

Anderen helfen

Anstatt sich mit Ihren Kämpfen und Nöten aufzuhalten, gehen Sie in Ihre Gemeinschaft und helfen Sie anderen.

Diese Perspektive kann Ihnen helfen, Ihre Probleme zu bewältigen. Während Ihre Kämpfe real sind und der Schmerz, den Sie erleben, berechtigt ist, zahlt es sich aus, das Leiden anderer zu sehen.

Es hilft Ihnen zu erkennen, dass Ihre Situation nur vorübergehend ist und dass die Dinge zwar nicht toll sind, aber schlimmer sein könnten. Und was noch wichtiger ist: Wenn Sie anderen helfen, tun Sie etwas Gutes für Ihre Gemeinschaft.

Würden Sie nicht wollen, dass andere Ihnen die gleiche Unterstützung anbieten, wenn Sie in einer ähnlichen Lage wären?

Lernen Sie, Nein zu sagen

Es gibt keinen Satz, der so wichtig ist, wie dieser!

Wenn Sie Ihre Opfermentalität überwinden wollen, dann müssen Sie die Kontrolle über Ihr Leben übernehmen. Lassen Sie sich zum Beispiel nicht von Ressentiments niederhalten, weil Sie überarbeitet sind.

Setzen Sie sich mit Ihren Mitarbeitern oder Ihrem Chef zusammen und erklären Sie, warum Sie zu bestimmten Anfragen Nein sagen.

Dasselbe gilt für Ihr Privatleben, haben Sie nicht das Gefühl, dass Sie zu allem Ja sagen müssen. Noch wichtiger: Sagen Sie nicht zu allem Ja, nur um sich später darüber beschweren zu können.

Seien Sie freundlich

Sie spielen eine Rolle bei den Herausforderungen in Ihrem Leben. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie sich selbst fertig machen sollten, wenn Sie Verantwortung übernehmen.

Das ist nur eine Erweiterung der Opfermentalität, die Sie für sich selbst geschaffen haben.

Vergebung spielt eine mächtige Rolle dabei, die Opfermentalität auszulöschen und Ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken. Wenn Sie lernen, sich selbst zu verzeihen, versetzen Sie sich in eine stärkere Position, um zu gedeihen. Wenn Sie der Welt die Schuld geben, lösen Sie den Schmerz, den Sie fühlen, nicht auf. Sie ergreifen keine positiven Maßnahmen.

Identifizieren und akzeptieren Sie

Identifizieren und akzeptieren Sie all die Dinge, über die Sie die Kontrolle haben, und übernehmen Sie die persönliche Verantwortung für sie.

- Ihre Gefühle
- Ihre Handlungen und Ihr Verhalten
- Ihre Wahlmöglichkeiten
- Ihre Entscheidungen
- Was Sie tun und wie Sie reagieren, wenn Widrigkeiten auftreten
- Wie Sie mit Problemen umgehen
- Wie Sie nach Lösungen für Probleme suchen
- Wie Sie Ihr Leben leben
- Wie Sie auf andere reagieren
- Wie Sie Ihre Arbeit machen
- Wie Sie sich selbst behandeln
- Wie Sie andere behandeln
- Ihr Leben



Fazit

Letztlich ist die Opfermentalität kein Dauerzustand, mit dem Sie leben müssen.

Wenn Sie erkannt haben, dass Sie sich zum Opfer zu machen, sind Sie nicht darin gefangen. Sie können dieses Verhalten überwinden, wenn Sie bereit sind, daran zu arbeiten und dran zu bleiben

