

A photograph of a person from behind, wearing a white shirt and white pants, running barefoot on a sandy beach towards the ocean. The sun is setting in the background, casting a warm glow over the scene.

# People Pleaser WIRKSHOP

**Beobachten,  
Fühlen & Verstehen**

**Dein Motto:**

"Ich muss nichts sofort verändern –  
ich darf erst einmal einfach nur fühlen,  
was wirklich in mir passiert."

[www.henriettemathieu.com](http://www.henriettemathieu.com)



# Willkommen auf deinem Weg zu DIR!

Schön, dass du hier bist!

Mit diesem Handout zum Wirkshop für People Pleaser startest du in deine Reise zu einem bewussteren und vor allem authentischeren Umgang mit dir selber.

Es geht darum, dich selbst liebevoll wahrzunehmen und anzunehmen, mit allem was da gerade in dir aktiv ist.

Für deine ersten Schritte mag ich dich einladen, dich und dein Verhalten einfach erst einmal zu beobachten!

Du beginnst dann,

- bewusst wahrzunehmen, in welchen Situationen du dich unnötig anpasst, es allen recht machst, oder deine Bedürfnisse hinten anstellst.
- dich selbst besser zu verstehen: Was genau passiert in dir? Was fühlst du, wenn du JA statt NEIN sagst?
- Gefühle, Gedanken und dahinterliegende Bedürfnisse immer besser zu erkennen.

Die folgenden Seiten können dir dabei neben der Methode des EFT sehr dienlich sein, um dich selbst zu begleiten.

“

Du darfst aufhören zu funktionieren.  
Du darfst anfangen zu fühlen.

”



# People Pleasing - Kurzüberblick

**People Pleasing ist keine Charakterschwäche, sondern eine Überlebens und Schutzstrategie deines Nervensystems.**

Es gehört zur vierten Traumareaktion, dem Fawn-Modus (Please & Appear) – einer Form der sozialen Unterwerfung.

Unser Nervensystem verfügt über verschiedene automatische Reaktionen auf (gefühlte) Gefahr:

- Kampf
- Flucht
- Freeze / Erstarren
- **Fawn / People Pleasing / Unterwerfung**
- Faint (Ohnmacht)

Im Fawn Modus bedeutet das:

Wir sind sozial und emotional sehr intelligent, können gut beruhigen, besänftigen, passen uns an und machen es allen recht. (Ventraler Vagus/Social Engagement System überaktiviert)

Aber innerlich besteht eine große Anspannung (Sympathikus aktiviert), oftmals sind wir aber auch gleichzeitig im Freeze. Also ganz schön komplex!

People Pleasing geschieht nicht aus Freundlichkeit, sondern um sicher zu bleiben.

Als Kinder lernten wir dieses Muster, wenn Spannung, Ablehnung oder emotionale Unvorhersehbarkeit bedrohlich waren.

Heute, als Erwachsene, wirkt das Programm weiter:

Wir verlieren uns selbst, sagen zu oft Ja, tragen zu viel, stellen eigene Bedürfnisse hinten an und fühlen uns verantwortlich für die Stimmung anderer.

Was früher Bindung gesichert hat, führt heute zu Erschöpfung und innerer Leere.

Der Weg heraus beginnt immer mit Bewusstsein:

Verstehen, warum dein Nervensystem reagiert, wie es reagiert – und dass es dich schützen wollte.

# Die 5 People-Pleaser-Typen

Es gibt tatsächlich verschiedene Typen oder Ausprägungen von People Pleasing, die sich sowohl psychologisch als auch nervensystemisch (Fawn-Response) unterscheiden.

Diese Typen helfen, das Verhalten differenzierter zu verstehen – also: Warum jemand gefallen will, wie er oder sie das tut, und welches Bedürfnis (oder welche Angst) darunter liegt.

Wir lernen früh: „Wenn ich mich anpasse, bleibe ich sicher oder geliebt.“ Doch jede\*r tut das auf eine etwas andere Weise.

Die folgenden fünf Typen helfen dir, dein eigenes Muster besser zu verstehen. Natürlich kannst du dich mehreren zuordnen und manche Punkte machen für dich evtl. keinen Sinn.

Sieh es bitte nicht zu sehr als Schablone an, sondern eher als ein hilfreiches Analysetool, um dich zu reflektieren.

(Typen angelehnt an Hailey Magee und Arielle Schwartz)

1.

## Die Friedensbewahrerin- Harmoniesüchtige



**Typisch:** Meidet Konflikte, entschuldigt sich schnell, sagt lieber Ja als Nein.

**Innerer Antreiber:** „Wenn alle zufrieden sind, bin ich sicher.“

**Kindheitsursprung:** Aufgewachsen in einem emotional angespannten Umfeld, in dem Streit oder Ablehnung bedrohlich waren.

**Mögliche Folge heute:** Schwierigkeit, eigene Bedürfnisse klar zu äußern, ständiges Streben nach Harmonie.

2.

## Heilerin - Retterin - Helferin



**Typisch:** Kümmert sich übermäßig um andere, übernimmt Verantwortung für die Gefühle anderer.  
„Tun statt Fühlen“-Modus

**Innerer Antreiber:** „Ich helfe dir gerne – wirklich!“ (Denn dann bin ich etwas wert) oder „Die Bedürfnisse der anderen kommen zuerst.“

**Kindheitsursprung:** Oft parentifizierte Kinder, die früh die emotionale Rolle eines Erwachsenen übernommen haben.

**Mögliche Folge heute:** Erschöpfung, weil eigene Bedürfnisse dauerhaft hintenangestellt werden. (Helper-Syndrom)

3.

## Performer - Perfektionistin



**Typisch:** Will über Leistung gefallen, sucht Anerkennung durch „alles richtig machen“.

**Innerer Antreiber:** „Ich bin nur wertvoll, wenn ich etwas leiste.“  
„Ich darf keine Fehler machen!“

**Kindheitsursprung:** Liebe oder Anerkennung war an Leistung geknüpft.

**Mögliche Folge heute:** Dauerhafte Selbstüberforderung, hohe Ansprüche, Schwierigkeiten, sich auszuruhen. Vergleichen mit anderen, die „besser“ scheinen. Großer innerer Druck im Funktionsmodus.

4.

## Die Frieden-Schaffende (Vermittler\*in / Entschärfer\*in)



**Typisch:** geht aktiv in Konflikte, um sie zu „schlichten“ oder „aufzulösen“, oft auf eigene Kosten.

Übernimmt Verantwortung für Dynamiken, die gar nicht die eigenen sind.

**Innerer Antreiber:** „Ich bin nur sicher, wenn alle sich wieder verstehen.“

**Nervensystemisch:** Co-Regulation als Schutzstrategie – Aktivierung des sozialen Systems, um Gefahr (Ablehnung, Wut anderer) zu dämpfen.

**Kindheitsursprung:** Musste früh zwischen Bezugspersonen vermitteln.

**Mögliche Folge heute:** Überverantwortung, das Bedürfnis, Emotionen anderer zu regulieren, Stress in Beziehungen.

5.

## Chamäleon - Anpasserin



**Typisch:** Passt Meinung, Stimmung und Verhalten an andere an, um dazugehören oder nicht aufzufallen.

**Innerer Antreiber:** „Wenn ich so bin wie die anderen, werde ich akzeptiert.“

**Kindheitsursprung:** Musste sich an instabile Umfelder anpassen, um Zugehörigkeit zu behalten.

**Mögliche Folge heute:** Unsicherheit über eigene Bedürfnisse, Identitätsverlust in Beziehungen, Entscheidungsschwierigkeiten

# Reflexionsfragen

**Welche zwei Typen beschreiben dich am besten – und warum?**



---

---

---

---

---

**In welchen Situationen erkennst du dich in diesem Muster wieder?**



---

---

---

---

---

**Welche Erinnerungen aus deiner Kindheit passen dazu?**



---

---

---

---

---

# Reflexionsfragen

**Wo hilft dir dieses Muster heute noch – und wo hindert es dich?**



---

---

---

---

**Wie würdest du dich fühlen, wenn du diesen Anteil nicht mehr ständig erfüllen müsstest?**



---

---

---

---

**Was wünschst du dir stattdessen für dein Verhalten in Beziehungen?**



---

---

---

---





# Alle meine Trigger...

“ Jeder Trigger ist eine Einladung, mich selbst besser kennenzulernen. ”

## Typische People-Pleasing-Trigger – Was bringt dich in die Anpassung?

Kreuze an, welche Situationen du aus deinem Alltag kennst.  
Du kannst auch eigene ergänzen.

- Jemand ist unzufrieden mit mir oder zeigt eine negative Stimmung.
- Ich spüre Spannung in der Luft und will sofort Harmonie herstellen.
- Ich habe Angst, jemandem auf die Füße zu treten.
- Wenn jemand mich kritisiert, das geht sofort aufs Selbstwertgefühl.
- Andere erwarten etwas von mir, und ich fühle mich verpflichtet, es zu erfüllen.
- Ich sage Ja, obwohl ich eigentlich Nein meine.
- Ich werde nach etwas gefragt, und ich werde sofort unsicher.
- Jemand ist enttäuscht oder verletzt, und ich fühle mich sofort verantwortlich.
- Wenn jemand laut wird oder genervt klingt.
- Ich spüre, dass jemand mich nicht mag oder ablehnt.
- Konflikte – egal wie klein – bringen mich sofort in Alarm.
- Wenn ich Grenzen setze und mich danach schuldig fühle.
- Wenn ich mich erklären oder rechtfertigen „muss“.
- Ich bemühe mich, aber es scheint nie gut genug zu sein.
- Ich fühle mich zuständig für die Emotionen anderer.
- Ich übernehme Aufgaben, die nicht meine sind, um niemanden zu enttäuschen.
- Wenn ich das Gefühl habe, jemandem „zur Last zu fallen“.
- Wenn ich viel gebe, aber wenig zurückbekomme.
- Ich habe Angst davor, dass jemand wütend auf mich sein könnte.

Weitere, die dir einfallen... Schreib sie gerne auf! Sie sind wunderbares Material, um weiterzuarbeiten! ;-)  
Schau auch einmal, welches Gefühl damit verbunden ist.



# Mini - Impuls: Trigger

## Was passiert bei einem Trigger?

Ein Trigger ist wie ein Knopf, der in dir gedrückt wird von meist deinen liebsten Menschen um dich herum - besonders Kinder haben super Trigger-Fühler! ;-)

Oft hat ein Trigger wenig mit der aktuellen Situation zu tun, sondern viel mehr mit alten Erfahrungen und gespeicherten Emotionen.

- Dein **autonomes Nervensystem** reagiert blitzschnell – bevor dein Verstand überhaupt versteht, was los ist. Der wird ziemlich schnell ausgeschaltet, Denken unmöglich!
- Wut ist eine Überlebens - Schutzreaktion – sie ist dein Feuermelder, deine Warnflagge.
- Veränderung beginnt dann, wenn du diese Reaktionen achtsam beobachtest, ohne dich dafür zu verurteilen, und die Überlebensfunktion erkennst.



**Ausraster erklärt am Handmodell von Dan Siegel:  
Versteh dein Nervensystem**

<https://youtu.be/flqiqdlKcIA>

“ Wenn dich etwas triggert, ruft ein Teil in dir: Schau mich an, ich warte darauf, gesehen und gefühlt zu werden.“ ”

# Achtsame Beobachtung

Die achtsame Beobachtung ist ein erster Schritt, um zu schauen, was in dir passiert - in deinem Körper!

Sie ist super für den Start und auch später, wenn du mal weniger Zeit hast, aber trotzdem fühlen magst.

## Achtsame Beobachtung

Wenn du merkst, dass du getriggert wirst oder wurdest – halte kurz inne.

Wenn du dich geärgert hast, dann warte bis der Sturm in dir wieder etwas abgeflacht ist.

**Erinnere dich an den Trigger und spüre:**

- Wo im Körper sitzt die Anspannung?
- Welche Gedanken tauchen auf?
- Welche Gefühle?

Schreibe es in dein Tagebuch!

**Nutze gerne EFT, wenn du dich wohl und vertraut damit fühlst!**

Beschreibe deine körperlichen Empfindungen so genau wie möglich.

Finde passende Begriffe für diese Empfindungen:

eng, dunkel, hart/weich, bewegt, unruhig, fest, angespannt, zitternd, drückend, starr, zugeschnürt...

“

Trigger sind Wegweiser – keine Stolpersteine. Sie zeigen dir, wohin du gehen darfst.

”

# Zum Abschluss – sei bitte sanft mit dir!

Erwarte nicht zu schnell zu viel von dir – oder von deinem Unterbewusstsein.

Nur weil du ein Muster verstanden oder eine Übung gemacht hast, heißt das nicht, dass sich alles sofort verändert.

**People Pleasing** ist ein tief verwurzeltes Schutzprogramm deines Nervensystems, welches seit Jahrzehnten in dir **autonom** abläuft. Es braucht **Wiederholung, innere Sicherheit** und manchmal einfach nur Zeit.

Manches wird sich schneller ändern, manches braucht länger.

**Gib dir und deinem Nervensystem Raum**, Schritt für Schritt zu integrieren, was du hier gelernt hast.

Und: Du musst das nicht allein tun!

Manchmal ist es heilsamer und leichter, sich begleiten zu lassen. Jemand, der die richtigen Fragen stellt und dir hilft, deine Muster in der Tiefe zu erkennen und dort zu verändern. Denn das ist möglich!

Wenn du dir Unterstützung von mir wünschst, hast du verschiedene Möglichkeiten:

- **Einzelcoaching** – die Abkürzung, mit der du direkt deine Themen in der Tiefe auflösen kannst. (*Einfach melden!*)
- **Der Nervensystemkurs** – wenn du lernen möchtest, wie du dich nachhaltig regulierst und alte Muster transformierst. (*1x im Jahr live, Start wieder 02/2026*)
- **Der Podcast „Leuchtturm Mütter“** – voller Impulse für Selbstfürsorge, Glaubenssätze, Trigger und systemische Aspekte. (*Youtube & alle Plattformen*)
- **Die „Flaschenpost“** – meine regelmäßigen Impulse direkt zu dir nach Hause, ehrlich, achtsam und stärkend.
- **Die Austauschgruppen bei Whatsapp und Signal**, in denen du viel lernen kannst von und mit anderen und dich getragen fühlst, denn wir sitzen schließlich alle in einem Boot! ;-) (*Link in jeder Flaschenpost*)

Ich freue mich sehr, wenn ich dich ein Stück auf deiner Reise begleiten darf.

Alles Liebe,

