



Workshop für People Pleaser

Es ist sicher, DU zu sein!

Henriette Mathieu



Dein Menü für dich:

Tag 1:

- Was ist People Pleasing? Was nicht?
- People Pleasing & Bindungstrauma
- People Pleasing sitzt im Nervensystem
- People Pleaser - Typen - welcher bist du?
- Wege raus: Der Prozess der Individuation oder:
Zurück zu dir selbst!

🔧 Zwei Übungen unterstützen dich dabei, das Erlernte zu verankern

Tag 2:

Rein in den Körper und ins Gefühl der neuen Identität

Tag 3:

Live - Demo-Coaching!



Was ist People Pleasing wirklich?

Begriffe:

Please and Appease / Fawn-Modus / People Pleaser /
soziale Unterwerfung

- **Reaktion des Nervensystems auf (gefühlte) Gefahr** (Soziale Unterwerfung)
- Keine „Charakterschwäche“, sondern **Schutzmechanismus**
- Kurzfristig: gefallen wollen, ducken, lächeln
- Langfristig: Bindung dauerhaft gewährleisten durch Selbst-Verlust

„Ich gefalle, damit ich sicher bin.“

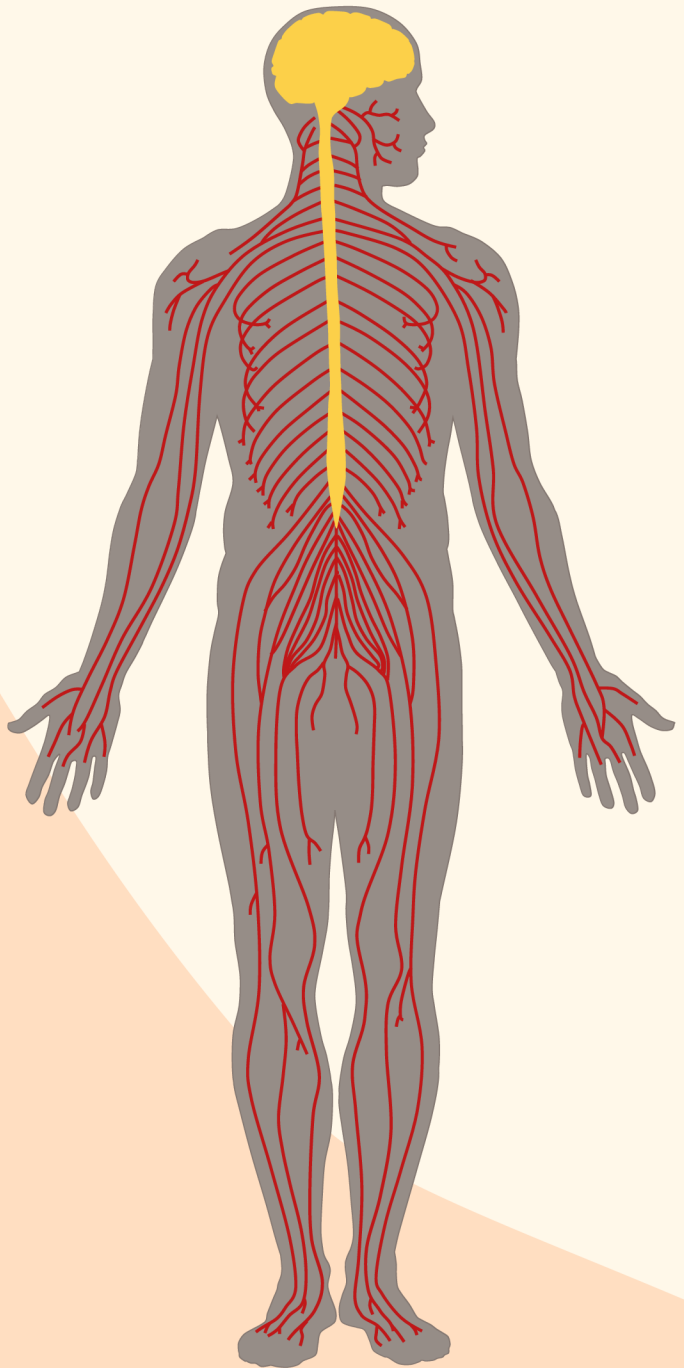
People Pleasing = neurobiologische Schutzstrategie

Polyvagal-Theorie (nach Stephen Porges)

Unser autonomes Nervensystem kennt drei Hauptzustände:

1. **Ventral-vagal** → Sicherheit, soziale Verbindung
2. **Sympathikus** → Kampf oder Flucht
3. **Dorsal-vagal** → Rückzug, Erstarrung

Co-Regulation findet nur im “echten” ventralen Zustand statt

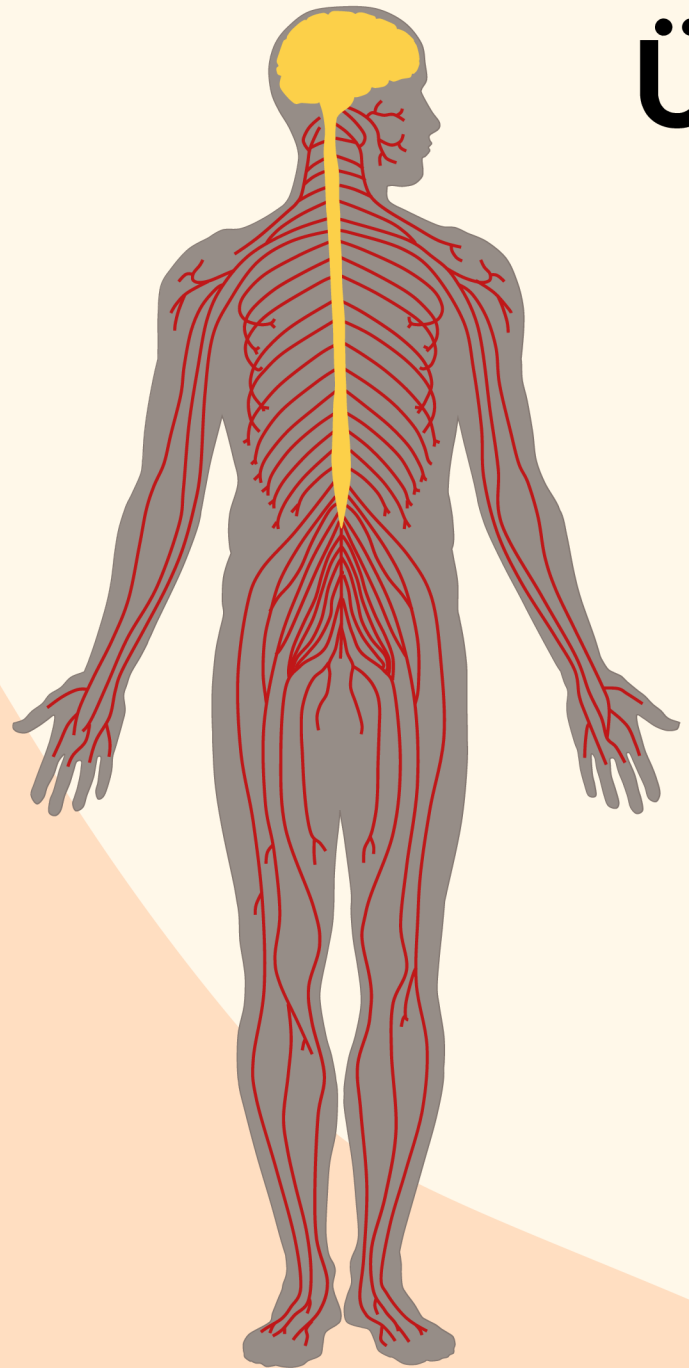


Reaktionen des Nervensystems

Autonomes Nervensystem reagiert auf Gefahr mit Überlebensstrategien:

- Kampf/Angriff
- Flucht
- Starre
- Fawn-Response/People pleaser
- Faint (Kollaps)

Im Trauma haben wir keine Kontrolle über die aktuelle Situation.



Was genau passiert im Fawn-Zustand?

Außen: ruhig, hilfsbereit, freundlich, gesellig

> **Social Engagement System** aktiv: *“ventral vagale Überkompensation als Schutzstrategie”*

Innen: Unsicherheit (Hypervigilanz, Anspannung, Angst, Dauer-Scannen)

> Sympathikus (Erregung) ODER/UND Dorsal (Freeze)

- Funktion: **Soziale Tarnung zur Gefahrenabwehr**
- Ziel: **Verbindung sichern, Ablehnung vermeiden**

„Ich nutze meine Freundlichkeit, um sicher zu bleiben.“

In der Kindheit:

Unsicheres Zuhause/dysfunktionale Familie

- Elternteil: unberechenbar, kritisch, cholerisch, überfordert, psychisch/physisch krank, emotional nicht verfügbar
- Geschwisterdynamik
- Kind lernt: „Wenn ich brav bin (helfe/funktioniere), kann mir nichts passieren
- Anpassung sorgt für Überleben
(evtl. bis hin zu **Parentifizierung**: Kind übernimmt Elternfunktion)

Als Erwachsene/r heute

Das Nervensystem ist im Trauma der Gefahr “steckengeblieben”
(Unterbewusstsein kennt kein Gestern!)

- Harmoniesucht (Konflikte=Lebensgefahr!)
- Angst vor Ablehnung/Kritik
- Üerverantwortung (Ich mach das alles!)
- Überanpassung (Ich darf niemand enttäuschen!)
- Selbstverlust (Was will/brauche ich eigentlich?)
- Perfektionismus (Wenn ich perfekt bin, werde ich nicht abgelehnt)

Körperliche Anzeichen:

Erschöpfung, Dauer-Anspannung, innere Leere



Feeling is healing



Welche People Pleaser - Typen gibt es?

(nach Hailey Magee)

Peacekeeper - Harmoniesüchtige

Motto: „Hauptsache, niemand streitet!“

Konflikte = Gefahr

„Ich bin sicher, wenn alle sich verstehen.“



Welche People Pleaser - Typen gibt es?

Healer - Heilerin & Retterin

Motto: „Ich bin okay, wenn es dir gut geht.“



Das Wohlergehen der anderen
geht vor!

Meine Bedürfnisse zählen nicht. Ich muss immer helfen.

Welche People Pleaser - Typen gibt es?

Performer - Perfektionistin

Motto: Anerkennung vor allem für Leistung, Funktionieren oder Verantwortungsbewusstsein.



Häufig parentifiziert:
„Das brave, zuverlässige Kind“.

Wenn ich funktioniere, werde ich geliebt!

Welche People Pleaser - Typen gibt es?

Frieden-Schaffende / Vermittlerin

Motto: Konflikte müssen geschlichtet werden



Co-Regulation als Schutzstrategie
„Das vermittelnde, fürsorgliche Kind“.

„Ich bin nur sicher, wenn alle sich wieder verstehen.“

Welche People Pleaser - Typen gibt es?



Chamäleon - Anpasserin

Motto: Bloß nicht (unangenehm) auffallen!

Passt Sprache, Meinung und Stimmung an andere an.

Verlust der Identität, diffuse Grenzen.

„Wenn ich so bin wie die anderen, werde ich akzeptiert.“

Nur was wir kennen, können wir erkennen,
nur was wir erkennen, können wir heilen.

Welcher Typ(en) ist dir am ähnlichsten?

In welchen Situationen tritt dein Muster
am stärksten hervor?

Was wäre der erste kleine Schritt raus
aus diesem Muster?



Stärken von People Pleasern!

Hohe emotionale und soziale Intelligenz:

Einfühlsam / Sensibel

Empathisch

Diplomatisch

Gespür für Fairness

Verantwortungsvoll / Zuverlässig

Flexibel / Anpassungsfähig

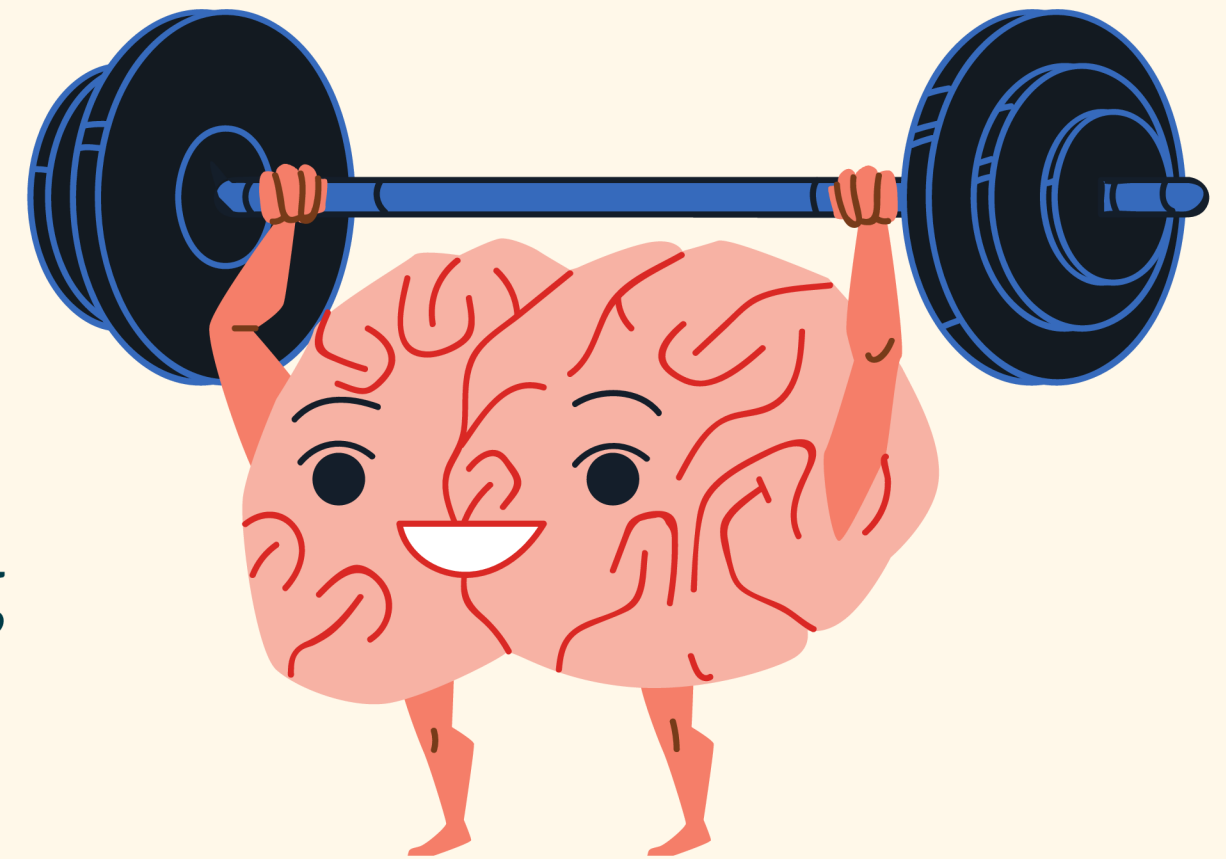
Organisation / Teamgeist

Stressresilienz im Außen (beruhigend/ausgleichend)

Hohe Reflexionsfähigkeit

Selbstreflexion

Loyalität



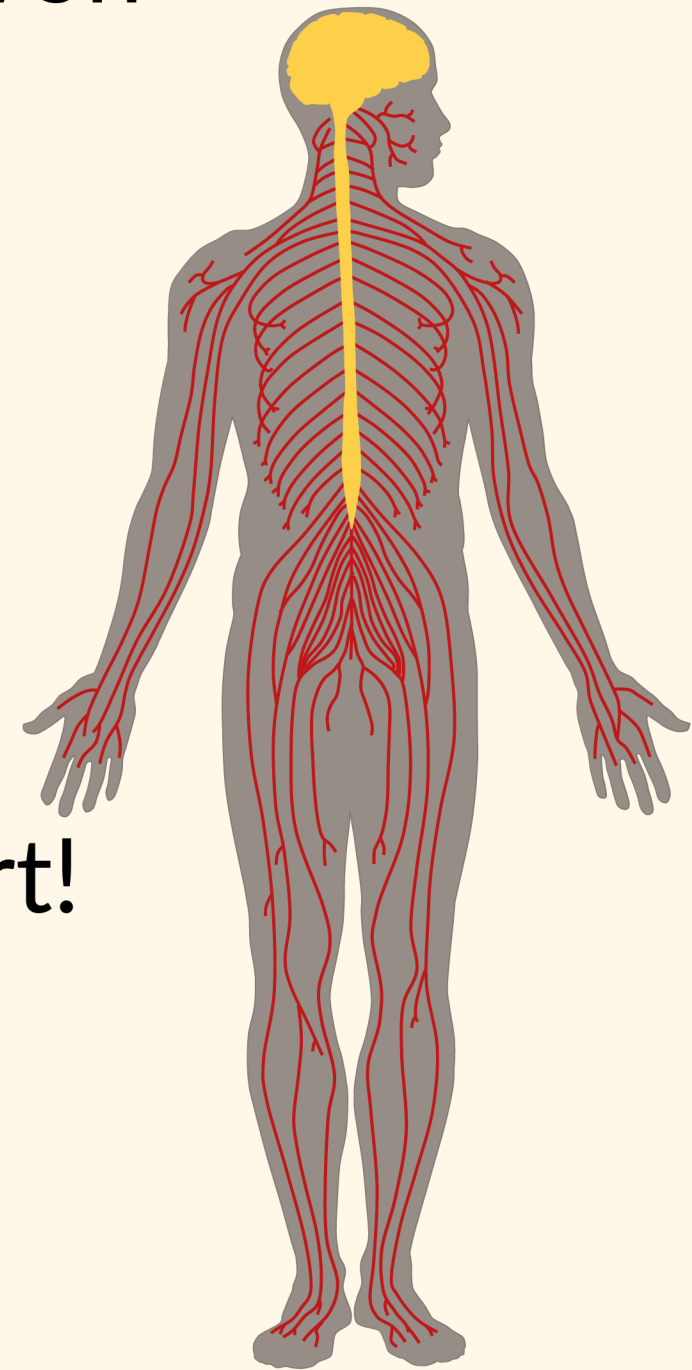
Vorsorge: Reguliertes Nervensystem als Basis

Schenke deinem Nervensystem durch Mikropausen das Gefühl von
Sicherheit / Orientierung!

Lerne dein Nervensystem kennen!

Auf welcher "Temperatur" fährst du gerade?

ZIEL: Ein reguliertes Nervensystem wird nicht (so sehr) getriggert!
Ein reguliertes NS fühlt sich in Sicherheit und kann besser in
Absprache mit deinem Verstand handeln.
Es reagiert nicht unüberlegt.



WER bist du ohne Maske?
WER willst du wirklich sein?
WIE willst du dich fühlen?
WIE willst du dich verhalten?

