

— EXKLUSIVES E-BOOK

Die 10 häufigsten *Ursachen* emotionaler Kindheitsverletzungen

Warum sie unsere Beziehungen bis heute prägen – und
wie Veränderung möglich wird.

Dr. Stefanie Thiele

Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie · Psychotherapeutin ·
Gründerin der Akademie für Bindung & Beziehung

VORWORT

Verhalten entsteht nicht zufällig.

Viele Menschen glauben, ihre heutigen Beziehungsmuster seien einfach ein Teil ihrer Persönlichkeit – „Ich bin eben sehr sensibel“, „Ich bin zu anhänglich“, „Ich gerate immer an die Falschen“.

Doch unsere frühen Beziehungserfahrungen prägen, wie wir Nähe erleben, mit Konflikten umgehen und ob wir uns sicher fühlen. Die gute Nachricht: Unsere Geschichte erklärt vieles – sie muss jedoch nicht bestimmen, wie wir unser Leben gestalten.

Dieses E-Book gibt dir einen ersten Einblick in die häufigsten Ursachen emotionaler Kindheitsverletzungen und zeigt, warum Verständnis der erste Schritt auf dem Weg zu nachhaltiger Veränderung ist.

Stefanie

DER GRUNDGEDANKE

Jedes Verhalten ergibt Sinn.

Kinder entwickeln ihre Schutzstrategien nicht zufällig. Sie entstehen als kreative Lösungen für schwierige Situationen. Damals waren sie hilfreich – heute können dieselben Strategien Beziehungen erschweren.

Deshalb geht es nicht darum, diese Anteile zu bekämpfen. Es geht darum, sie zu verstehen. Denn Verständnis schafft Mitgefühl. Und Mitgefühl ist häufig der Beginn von Veränderung.

Woher emotionale Verletzungen kommen.

O1 URSACHE

Emotionale Vernachlässigung

Nicht jede Verletzung entsteht durch das, was passiert. Viele entstehen durch das, was fehlt. Kinder brauchen Menschen, die ihre Gefühle wahrnehmen, ernst nehmen und regulieren helfen. Bleibt diese Resonanz aus, lernen viele, ihre Bedürfnisse zurückzustellen – und tun sich als Erwachsene schwer, Hilfe anzunehmen oder Gefühle auszudrücken.

O2 URSACHE

Unberechenbare Bezugspersonen

Mal liebevoll, mal distanziert, mal verfügbar, mal ablehnend: Kinder können sich nie sicher sein, was sie erwartet. Das Nervensystem bleibt dauerhaft aufmerksam – im Erwachsenenalter oft als Verlustangst, starke Unsicherheit oder ständiges Grübeln in Beziehungen.

O3 URSACHE

Übermäßige Kritik

Kinder brauchen Ermutigung. Wer überwiegend Kritik erlebt, entwickelt häufig die Überzeugung „Ich bin nicht gut genug“. Nicht selten entstehen daraus Perfektionismus, starke Selbstkritik oder das Gefühl, sich Liebe und Anerkennung verdienen zu müssen.

04 URSACHE

Zu frühe Verantwortung

Manche Kinder übernehmen früh Verantwortung für die Gefühle oder Probleme ihrer Eltern (Parentifizierung). Sie lernen „Ich muss stark sein“ und „Ich darf keine Umstände machen“. Später fällt es ihnen oft schwer, Grenzen zu setzen oder Unterstützung anzunehmen.

05 URSACHE

Fehlende emotionale Sicherheit

Kinder brauchen Erwachsene, die sie beruhigen können. Fehlt diese Sicherheit, bleibt das Nervensystem häufig in erhöhter Alarmbereitschaft. Viele reagieren später auf Konflikte oder Zurückweisung intensiver, als sie selbst verstehen können.

06 URSACHE

Scham statt Verständnis

Wenn Gefühle beschämt, abgewertet oder lächerlich gemacht werden, entsteht häufig der Eindruck „Mit mir stimmt etwas nicht“. Scham gehört zu den stärksten Gefühlen überhaupt und beeinflusst Selbstwert, Beziehungen und die Fähigkeit, sich authentisch zu zeigen.

07 URSACHE

Fehlende Autonomie

Überbehütung oder starke Kontrolle können dazu führen, dass Kinder wenig Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten entwickeln. Sie orientieren sich später häufig stark an anderen oder haben Angst, eigene Entscheidungen zu treffen.

08 URSACHE

Unsichere Bindung

Kinder brauchen eine verlässliche emotionale Basis. Ist Bindung dauerhaft unsicher, entwickeln sich häufig Strategien wie Klammern, Rückzug oder emotionale Distanz. Diese Muster begleiten viele Menschen bis ins Erwachsenenalter.

09 URSACHE

Chronischer Stress

Wächst ein Kind dauerhaft unter Stress auf, passt sich das Gehirn an diese Bedingungen an. Das Nervensystem bleibt besonders aufmerksam. Später reagieren Betroffene häufig sehr sensibel auf Ablehnung, Kritik oder Konflikte – nicht, weil sie schwach sind, sondern weil ihr System gelernt hat, Gefahren frühzeitig zu erkennen.

10 URSACHE

Fehlende korrigierende Erfahrungen

Viele Menschen verstehen irgendwann, warum sie so fühlen und handeln. Doch Verständnis allein verändert unser Gehirn nur selten. Nachhaltige Veränderung entsteht erst dann, wenn Menschen neue emotionale Erfahrungen machen dürfen. Genau hier setzt therapeutische Veränderungsarbeit an.

— DIE GUTE NACHRICHT

*Unsere frühen Erfahrungen prägen uns –
aber sie müssen nicht bestimmen, wie
unsere Zukunft aussieht.*

Veränderung bedeutet nicht, perfekt zu werden. Veränderung bedeutet, mehr Freiheit zu gewinnen: Beziehungen anders zu gestalten, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und das eigene Leben nach den eigenen Werten zu leben.

Möchtest du *tiefer* einsteigen?

Dieses E-Book bietet nur einen ersten Einblick. In der Ausbildung zum Inneren Kind Coach beschäftigen wir uns ausführlich mit den wissenschaftlichen Grundlagen von Bindung, Neurobiologie, Schematherapie und emotionsfokussierter Veränderungsarbeit – und damit, wie professionelle Begleitung Menschen zu neuen emotionalen Erfahrungen verhilft.

[Zur Ausbildung & Warteliste](#)

AKADEMIE FÜR BINDUNG & BEZIEHUNG