

*Allen Menschen gewidmet,  
die so gern wollen, aber nicht „können“.*

## IMPRESSUM

Copyright © 2025 by Dr. Sonja Radatz

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte der Widergabe, auch in Auszügen, in jeder Art (Fotokopie, Übersetzungen, Mikroverfilmung, elektronische Speicherung, Verarbeitung und dergleichen) liegen beim Herausgeber. Zuwiderhandlungen können strafrechtlich verfolgt werden und berechtigen den Herausgeber zu Schadenersatzansprüchen.

### **Herausgeber und Bestelladresse:**

Verlag Relationales Management

Zielorientierte Entwicklung von Menschen, Teams und Unternehmen GmbH

Schloss Schönbrunn, Zuckerbäckerstöckl 39, 1130 Wien, Österreich

E-Mail: [irbw@irbw.net](mailto:irbw@irbw.net), Website & Onlineshop: [www.irbw.net](http://www.irbw.net)

ISBN 978-3-9505263-6-3

1. Auflage 2026

# INHALT

1 INNERE QUERTREIBER: IHRE DYNAMIK AUS RELATIONALER SICHT	7
1.1. Innere Quertreiber: Wie wir sie erleben und mit ihnen umgehen	8
1.2. Haben Sie schon Bekanntschaft mit Ihren inneren Quertreibern gemacht?	10
2 WAS SIND INNERE QUERTREIBER?	15
2.1. Woran wir innere Quertreiber erkennen	17
2.2. Einige Arten innerer Quertreiber	22
2.2.1. Antreiber	23
2.2.2. Gefühle, die wir nicht mögen	27
2.2.3. Innere Gradmesser, die unsere Leistung verkleinern	31
2.2.4. Innere (zu hohe) Ansprüche	35
2.3. Folgen längeren Wirkens unserer inneren Quertreiber	39
2.4. Die Abgrenzung Relationaler innerer Quertreiber zu anderen Phänomenen	41
2.4.1. Sind Paradigmen/Einstellungen innere Quertreiber?	46
2.4.2. Sind innere Stimmen innere Quertreiber?	49
2.4.3. Sind körperliche Symptome innere Quertreiber?	51
2.5. Erkennungsmerkmale innerer Quertreiber	53
2.6. ... Oder haben wir es mit nichts von alledem zu tun?	56
2.6.1. Die Alternativlosigkeit: Innere Quertreiber als blinder Fleck	57
2.6.2. Durchgängige Beeinträchtigung	60
2.6.3. Innere Quertreiber als erlebter Teil von uns	61
2.6.4. Keine Chance, sie loszuwerden	62
2.6.5. Der Bezug zu Kindheit/Jugend	63
2.7. Warum ist die Abgrenzung so wichtig?	64
3 INNERE QUERTREIBER: WIE WIR UNS IHR ENTSTEHEN ERKLÄREN	65
3.1. Relationale Entstehungserklärung für innere Quertreiber	67
3.1.1. Erlebte wiederholte Zuschreibungen wichtiger Personen	
Im frühen Alter	70
3.1.2. Als sehr stark erlebte Rollenbilder	73
3.1.3. Traumatische Erlebnisse	75

3.1.4. Erklärungsprinzipien	79
<b>3.2. Das subjektive Erleben als wichtige Grundlage der Relationalen Erklärungsversuche</b>	81
3.2.1. Die ungleichmäßige Verteilung des „Befalls“ durch innere Quertreiber	83
3.2.2. Die anderen haben keine „Schuld“ – aber Verantwortung, und sie leisten Beiträge	87
3.2.3. Die Problematik der Beziehungsdynamik zum inneren Quertreiber anstatt der Problematik „des Quertreibers, der wegsoll“	93
<b>3.3. Unsere Relationale Gestaltungsmacht im Management innerer Quertreiber</b>	95
3.3.1. Handlungsoptionen	97
3.3.2. Das Relationale Wirklichkeitsmodell	98
<b>4 INNERE QUERTREIBER IDENTIFIZIEREN UND RELATIONAL BETRACHTEN</b>	105
4.1. Die Benennung eines „Unrund Seins“	111
4.2. Das Erkennen und Beschreiben innerer Quertreiber	119
4.3. Die Identifikation typischer Lebens- und Beziehungsmuster mit inneren Quertreibern	122
4.4. Die passende Bezeichnung für jeden inneren Quertreiber	125
4.5. Das Bemerken und Wiedererkennen innerer Quertreiber	127
4.6. Relationale Naked Communication: Der bewusste kommunikative Umgang mit inneren Quertreibern	130
4.6.1. Wie gehen wir in der Naked Communication vor?	131
4.6.2. Ihre Art, über Quertreiber zu sprechen	132
4.6.3. Das Spiel mit der Relationalen Naked Communication	136
4.6.4. Relationale Beispiele für die Anwendung in der Praxis	138
4.6.5. Das kommunikative „Dranbleiben“	140
4.6.6. Die laufende Erfolgsprüfung Ihrer Naked Communication	141
4.7. (Winzig) kleine Ausnahmen erkennen, begrüßen & „herstellen“	143
4.7.1. Was sind Ausnahmen von den Mustern?	143
4.7.2. Wie ist es Ihnen gelungen...?	144
4.7.3. Ausnahmen als Relationale Wundermittel der Gestaltbarkeit	149
4.7.4. Das Relationale Quertreibermanagement-Diary	150
4.8. Immer mehr Ausnahmen gestalten	153

4.8.1. Die bewusste Planung der Folgeweche	154
4.8.2. Das Relationale Prinzip der „doppelten Gestaltung“	155
<b>5 DAS LEBEN OHNE INNERE QUERTREIBER RELATIONAL GESTALTEN</b>	157
<b>5.1. Mit dem traditionellen Denken stehen wir uns selbst im Weg</b>	161
<b>5.2. Das notwendige „Reset“ und dessen Bedingungen</b>	164
5.2.1. Der unbedingte Wunsch nach einem „neuen Leben“	165
5.2.2. Ein starker Wille	167
5.2.3. Durchhaltevermögen: Die Bereitschaft, intensiv „dranzubleiben“	168
<b>5.3. Die Relationalen Schritte der Gestaltung eines Lebens ohne innere Quertreiber</b>	169
5.3.1. Die sprachliche Trennung zwischen Ihnen und Ihren inneren Quertreibern	170
5.3.2. Der Neuentwurf der Person im richtig guten Leben ohne Innere Quertreiber	174
5.3.3. Doppelcheck des neuen Lebensentwurfs	192
5.3.4. Der innere Dialog mit den inneren Quertreibern	197
5.3.5. „Dranbleiben“: Den Relationalen „Trial-und-Error“-Modus leben	205
5.3.6. Die erfolgreiche Führung des neuen Lebens in allen Facetten	218
<b>6 RELATIONALES COACHING BEI INNEREN QUERTREIBERN</b>	225
<b>6.1. Die Sicherung eines klaren Auftrags</b>	231
<b>6.2. Die sprachliche Trennung zwischen Coachee und Quertreibern &amp; Kennenlernen der Quertreiber</b>	236
<b>6.3. Die Gestaltung von Trennungsframes und des neuen Lebens des Coachees</b>	240
6.3.1. Was sind Frames?	241
6.3.2. Was sind Relationale Trennungs-Frames?	242
6.3.3. Die Vorgangsweise	242
<b>6.4. Die Sicherung des Lebens ohne innere Quertreiber</b>	245
<b>6.5. Die Sicherung der nachhaltigen Führung des neuen Lebens und des Dranbleibens mit dem Alter Ego</b>	247
6.5.1. Das Alter Ego-Tool: Wie vorgehen?	248
6.5.2. Wie führen Sie das Alter Ego-Tool im Coaching ein?	249
<b>6.6. Die Gretchenfrage: Brauchen wir „Follow-up-Coachings“?</b>	253

7 RELATIONALE BEGLEITUNG DES QUERTREIBERFREIEN LEBENS	255
<b>7.1. Relationale Prinzipien zur Startbegleitung ins neue Leben</b>	258
7.1.1. Relationales Startprinzip 1 – Mindestens 2 Alternativen	262
7.1.2. Relationales Startprinzip 2 – Trial und Error	265
7.1.3. Relationales Startprinzip 3 – „Können als Erfolgsprinzip“	267
7.1.4. Relationales Startprinzip 4 – Den ersten Schritt gestalten	269
7.1.5. Relationales Startprinzip 5 – Die „Probeschritte“	271
7.1.6. Relationales Startprinzip 6 – Veränderungslernen mit Mini-Starts	273
7.1.7. Relationales Startprinzip 7 – Der Dialog mit dem inneren Schweinehund	277
<b>7.2. Relationale Prinzipien zur Dranbleibenssicherung im neuen Leben</b>	282
7.2.1. Relationales Dranbleibensprinzip 1 – Ganzheitlichkeit statt Projektplanung	284
7.2.2. Relationales Dranbleibensprinzip 2 – Nahrung & Trinkwasser	289
7.2.3. Relationales Dranbleibensprinzip 3 – „Wenn etwas funktioniert, tue mehr davon...“	291
7.2.4. Relationales Dranbleibensprinzip 4 – Freude am Experimentieren	294
7.2.5. Relationales Dranbleibensprinzip 5 – Das Prinzip des Muts	298
7.2.6. Relationales Dranbleibensprinzip 6 – Erfolge feiern	300
<b>7.3. Die Vorgangsweise der Relationalen Begleitung des quertreiberfreien Lebens</b>	302
7.3.1. Bewusstwerden der aktuellen Situation	306
7.3.2. Definition und Ausarbeitung des nächsten Schritts	307
7.3.3. Die Erarbeitung der jeweils neuen Person des Begleiteten	309
7.3.4. ...Und der nächste Schritt	311
 8 UND WANN IST „SCHLUSS“?	 313
 LITERATUR	 317
 ZUR AUTORIN	 319
 MEHR ZUR RELATIONALEN PHILOSOPHIE	 320

## 1

## INNERE QUERTREIBER: IHRE DYNAMIK AUS RELATIONALER SICHT

Sind es „wir“, die Erfolge zerstören, gute Momente nicht genug würdigen, Gutes gar nicht als solches wahrnehmen können, und so weiter – oder ist es etwas, das sich von uns trennen lässt, das wir als etwas Eigenes identifizieren können? Und wenn wir es als etwas Eigenes identifizieren können: Was bringt uns das?

## 1.1. INNERE QUERTREIBER: WIE WIR SIE ERLEBEN UND MIT IHNEN UMGEHEN

Innere Quertreiber: Sie stellen ein ernsthaftes und scheinbar unüberwindbares Problem für viele Menschen dar, das bislang meinem Wissen nach nicht erforscht wurde – ja, sie werden sogar in ihrer relationalen Entstehung nicht einmal als solche identifiziert. Vielmehr werden die inneren Quertreiber den betroffenen Menschen als Mangel, als psychische oder später auch physische Krankheit oder als Persönlichkeitsbestandteil angelastet. Und wenn es uns nicht gelingt, die inneren Quertreiber von der betroffenen Person zu trennen, dann sind sie als „Teil der Persönlichkeit“ mit der betroffenen Person verschmolzen.

**INNERE QUERTREIBER HABEN KEINEN  
VORTEIL. UND: SIE STEHEN UNS GE-  
WALTIG IM WEG.**

Innere Quertreiber bringen uns keinen einzigen Vorteil, und mehr noch: sie stehen uns im Weg und

– so scheint es – kämpfen gegen uns und unseren Wunsch, ein richtig gutes Leben zu führen, das wirklich uns gehört.

### **Wie reagieren wir typischerweise auf sie?**

Nun, manche versuchen, sie zu verdrängen, andere schauen einfach nicht hin (und hoffen, dass sie verschwinden). Wieder andere schlagen sie regelmäßig in die Flucht (oder sie glauben zumindest, sie täten das). Und schließlich – oft nach vielen Versuchen, „normal zu werden“, betrachten die meisten sie sogar als einen Teil ihrer Persönlichkeit und haben gelernt, sich ihnen zu beugen bzw. sie „anzunehmen“.

**VIELE MENSCHEN GEBEN DEN KAMPF  
GEGEN INNERE QUERTREIBER AUF –  
UND BEUGEN SICH IHNEN.**

Und dieses „Annehmen“ erlebe ich als besonders traurig, denn all die „annehmenden“ Menschen leben meist viele Jahre weit unter ihren Möglichkeiten oder können ihre Träume und Wünsche nie verwirklichen.

Zu versuchen, unsere Aufmerksamkeit auf die inneren Quertreiber zu richten, wenn wir diese loswerden wollen, funktioniert meiner Erfahrung zufolge nicht. Wer allerdings bereit ist, ein richtig gutes Leben nach den ewigen Quertreiber-Konflikten zu entwerfen und konsequent zu leben, hat m. E. sehr gute Chancen: Chancen auf mehr Lebenswert, Erfolg und ein erfülltes, „eigenes“ Leben in allen Facetten.

Lassen Sie sich überraschen!

## 1.2. HABEN SIE SCHON BEKANNTSCHAFT MIT IHREN INNEREN QUERTREIBERN GEMACHT?

Während der letzten Jahre habe ich in meiner Coaching-Arbeit eine steigende Anzahl an Menschen kennengelernt, die unter inneren Quertreibern leiden. Sie wären also keinesfalls allein. Und wenn Sie noch keine Bekanntschaft mit Ihren inneren Quertreibern gemacht haben, könnte es schlicht auch daran liegen, dass Sie sich noch nie bewusst mit ihnen auseinandergesetzt haben. Ich erlebe bei vielen meiner Kunden, dass ihnen innere

Quertreiber – destruktive Antreiber, schlechte Gefühle, unablässig das Leben begleitende (immer kontraproduktive) Gradmesser, zu hohe persönliche Ansprüche und dergleichen – das Leben auf die eine oder andere Art schwermachen.

Müssen wir innere Quertreiber als „Teil unseres Lebens“ – oder noch schlimmer: als „Teil unserer Persönlichkeit“ akzeptieren? Müssen wir akzeptieren, dass sie uns vielleicht sogar krankmachen?

Nein, das müssen wir nicht. Ich habe mich in den vergangenen Jahren intensiv mit dem Phänomen der von mir so genannten „inneren Quertreiber“ auseinandergesetzt und eine funktionierende Relationale Methodik entwickelt, um die inneren Quertreiber erfolgreich zu managen, bzw. nachhaltig loszuwerden.

**DIE GUTE NACHRICHT:  
JA, WIR KÖNNEN UNSERE INNEREN  
QUERTREIBER LOSWERDEN.**

Zunächst sollten wir sie aber kennenlernen, die in meiner Relationalen Philosophie als „innere Quertreiber“ beschriebenen Phänomene, die uns meist

sehr unbewusst fest im Griff haben und sich – einmal bemerkt – oft gar nicht so leicht abschütteln lassen, wie wir das gerne hätten.

Im Unterschied zu „Persönlichkeitsstörungen“ oder psychischen Krankheiten, wie sie in anderen psychologischen Denkrichtungen identifiziert werden, erlebe ich innere Quertreiber als Phänomene, die zwar tatsächlich hochgefährlich für ein erfülltes, glückliches und/oder erfolgreiches Leben sein können, aber für die wir eben häufig keinen Krankheitsnamen haben.

**ICH BETRACHTE INNERE QUERTREIBER  
NICHT ALS TEIL DER PERSÖNLICHKEIT,  
SONDERN ALS ÄUSSERES PHÄNOMEN.**

Ich betrachte sie auch nicht als Teil der Persönlichkeit in Form einer „Ich bin“-Beschreibung, sondern vielmehr als Phänomen, zu dem wir eine Beziehung haben. Und genau in dieser Unterscheidung besteht m. E. auch die Chance, sie loszuwerden.

**Über einige Jahre habe ich mich damit beschäftigt, welchen Umgang wir mit ihnen optimalerweise pflegen sollten:**

- Sollten wir sie „annehmen“, willkommen heißen – als etwas, das einfach „da“ ist?
- Sollten wir sie als einen Teil von uns betrachten?
- Sollten wir stolz auf sie sein – als etwas in uns, das uns zwar täglich im Weg ist, aber uns zumindest „einzigartig“ macht?
- Gibt es vielleicht sogar so etwas wie „gute“ innere Quertreiber, die eine Funktion erfüllen?
- Und wenn nicht – bis dato sind mir noch keine „guten“ inneren Quertreiber begegnet – mit welchem Relationalen Vorgehen sollte ich meinen Kunden helfen, sie nachhaltig und langfristig loszuwerden?
- Und schließlich: Wie sollten diese inneren Quertreiber betrachtet und beschrieben werden, um überhaupt ihrer habhaft zu werden und an ihnen arbeiten zu können – und wie sollten wir sie dann nachhaltig verabschieden? Ja, wie (noch viel besser) ein Leben aufbauen, in dem sie gar keinen Platz mehr finden würden?

Für die Beantwortung all dieser Fragen erschien mir die Relationale Philosophie als geradezu prädestiniert, schafft sie es doch, Teile unseres Ichs bewusst von „uns“ (bzw. dem anderen Teil unseres „Ichs“) zu trennen und so die Beziehung zu diesen Teilen zu gestalten. Sobald wir etwas nicht als

einen Teil von uns erleben, können wir zu diesem eine Beziehung aufnehmen und diese Beziehung auch nach Belieben gestalten.

Das passiert allerdings nicht von selbst: Die Hoffnung, dass „es“ passiert und „es“ (einfach so) besser wird, ist zwar bei meinen Kunden häufig recht groß („Wenn ich nur mehr Erfahrung habe und länger in dieser Position bin, wird sich das schon geben“, oder: „Wenn ich ein anderes Team habe und die „schwierigen“ Leute (wer auch immer das ist) nicht mehr da sind, dann sieht die Situation schon anders aus“, oder: „Bei meinem Vater hat sich das im Alter von 55 Jahren gelegt – darauf warte ich nun einfach.“), aber dass diese von mir so bezeichneten „inneren Quertreiber“ von sich aus den Hut ziehen und gehen würden, habe ich in meiner bisherigen Arbeit noch nie erlebt.

Und daher war mir wichtig, eine Herangehensweise zu entwickeln, welche die persönlichen inneren Quertreiber identifizieren, managen und auch nachhaltig „loswerden“ kann.

Das Ergebnis meiner Forschung kann ich nun allgemein und praxisbezogen beschreiben.

## 2 WAS SIND INNERE QUERTREIBER?

**Innere Quertreiber beschreibe ich als ungeliebte, höchst individuelle und nicht hilfreiche, innere "Gäste" unserer aktuellen Persönlichkeit, von denen wir oft regelrecht 'besessen' sind.**



**Einige ungeliebte psychologische Phänomene kennen wir ja bereits aus verschiedenen psychologischen Richtungen:**

- **Unsere Einstellungen, Paradigmen und Herangehensweisen**, die uns als „Gatekeeper unserer Möglichkeiten“ vieles erlauben, aber auch vieles verwehren.
- **Das „Über-Ich“** aus der analytischen Richtung, das recht streng mit uns werden kann und als „Teil der Persönlichkeit“ betrachtet wird.
- **Die „inneren Stimmen“**, mal mehr, mal weniger hilfreich, aus der hypno-systemischen Richtung, die uns immer wieder, vor allem bei Entscheidungen, „drein funken“ können, und die wir in ihrer Priorisierung und Wertung neu ordnen können, indem wir ein Oberhaupt einführen (Schulz von Thun, 2004, der die hypnosystemische Arbeit von Gunther Schmidt beschreibt).
- **Körperliche Symptome**, die uns häufig anzeigen, wenn etwas nicht in Ordnung ist – bei unserem Umgang mit uns und mit der Umwelt.

**Aber ein innerer Quertreiber?**

**Ist das etwas anderes?**

Ja, ich erlebe es als etwas anderes. Lassen Sie sich überraschen von den Unterschieden, die uns auch neue Umgangsweisen damit erschließen können!

## 2.1. WORAN WIR INNERE QUERTREIBER ERKENNEN

**Wer kennt das nicht?**

- Da ist im Prinzip alles gut, die Kunden geben unserer Präsentation Standing Ovation, alle gratulieren uns – aber etwas in uns ist immer unzufrieden und kann sich nicht freuen.
- Da haben wir endlich mal einen freien Tag und würden uns freuen, einen schläfrigen Nachmittag auf der Couch zu verbringen – aber es funktioniert einfach nicht, denn irgendein Antreiber ist uns im Weg und wir haben das Gefühl, wir dürften uns (noch) nicht ausruhen.
- Da wissen wir genau, dass wir ausreichend Geld am Konto haben, aber etwas in uns sagt uns: „Es reicht nicht.“

**Wir kennen sie:**

**Unsere hoch persönlichen, inneren Quertreiber**

Wir wissen, dass dieses „Etwas“ in uns nicht wir sind, aber es praktisch schon zu einem Teil von uns geworden ist; wir wissen aber in solchen Situationen auch, dass es sich in dem Fall nicht um „innere Stimmen“ handelt, die wir vielleicht sogar in der

einen oder anderen Form als nützlich erleben könnten und deren Aussagen bloß unter einem „Vorsitzenden“ anders verstanden, geordnet bzw. gewichtet werden wollen (Schulz von Thun, 1998).

Nein, „es“ ist „etwas“, das wir wirklich loswerden wollen. So schnell wie möglich!

Innere Quertreiber beschreibe ich als ungeliebte, höchst individuelle und nicht hilfreiche Gäste unserer aktuellen Persönlichkeit.

INNERE QUERTREIBER BESCHREIBE ICH  
ALS UNGELIEBTE, HOCH INDIVIDUELLE  
GÄSTE UNSERER PERSÖNLICHKEIT.

**Und dahinter verbergen sich gleich mehrere Definitionen:**

- **Sie sind Gäste** – ganz bewusst als solche bezeichnet. Denn Gäste kommen vielleicht manchmal unerwartet und ungewollt – aber wir haben jederzeit die Freiheit, sie, auch in aller Klarheit formuliert, wieder loszuwerden. Diese Beschreibung stellt schon einen ersten Schritt in Richtung Beziehungsgestaltbarkeit dar.

Die persönlichen inneren Quertreiber so schnell wie möglich loszuwerden: Das wünscht sich wohl jeder. Und sofort kommen dazu die entsprechenden Fantasien auf, die durch unser gewohntes Denken genährt werden: „Wir werden ihnen den Kampf ansagen!“ oder „Wir lassen sie einfach in einem Kaufhaus an der Ecke stehen und gehen nach Hause!“

Die Idee, die Quertreiber einfach „stehenzulassen“ oder aus unserem Leben „herauszuoperieren“ wie ein Geschwür, funktioniert meiner Erfahrung zufolge leider nicht. Denn wenn die inneren Quertreiber in unserem Hirn, in unserem Unterbewusstsein, in unserem Herzen verankert sind, ja, in allen Facetten unseres Daseins, dann lassen sie sich nicht einfach „entfernen“.

Und unsere gewohnte Einstellung führt wohl auch dazu, dass wir am Ende immer wieder zum Schluss gelangen, dass inneren Quertreibern „einfach nicht beizukommen ist“ bzw. wir „sie akzeptieren müssen“. Aber das Problem liegt m. E. ganz woanders: Wir begegnen ihnen bislang eben immer mit einer nicht funktionierenden Vorgangsweise!

Die Relationale Vorgangsweise sieht nämlich ganz anders aus: Sie gestaltet geschickt ein rundum neues Leben ohne die Quertreiber. Dass dabei

durchaus passieren kann, dass kein Stein auf dem anderen bleibt, ist nicht gewollt, sondern manchmal einfach nötig, um „ausreichend neue“ Wege zu gehen und nicht Gefahr zu laufen, unseren inneren Quertreibern an der nächsten Straßenecke oder am Schreibtisch wieder zu begegnen.

**ES GEHT IN DER RELATIONALEN ARBEIT DARUM, EIN LEBEN OHNE QUERTREIBER ZU GESTALTEN.**

Es liegt also ein gutes Stück Arbeit vor uns – nicht nur intensive Gestaltungsarbeit, sondern auch die (Selbst-) Begleitung des Dranbleibens am neuen Weg, im neuen Leben. Denn am Weg können wir wieder in alte Muster rutschen oder Menschen begegnen, die unser neues Leben nicht verstehen bzw. gar nicht verstehen wollen – etwa, wenn die bestehende „Quertreiber-Konstellation“ bislang für sie ganz angenehm war.

Können wir unsere inneren Quertreiber am Ende loswerden? Ja, ist meine Erfahrung – denn ich hatte bereits unzählige erfolgreiche Coaching-Gespräche und nachfolgende Begleitungen zu diesem Thema.

Meiner Erfahrung zufolge funktioniert das nachhaltige „Vertreiben“ der inneren Quertreiber am besten, wenn wir uns ohne unsere inneren Quertreiber neu aufstellen – also uns praktisch neu „erfinden“. Wir begeben uns dafür auf eine Reise zu unserem optimalen zukünftigen Selbst.

**ÄHNLICH EINER PUBERTÄT: UNSERE CHANCE AUF EIN LEBEN OHNE UNSERE INNEREN QUERTREIBER.**

Aus Relationaler Sicht können wir uns vorstellen, dass unsere Chance auf ein Leben ohne unsere inneren Quertreiber so etwas wie eine „Pubertät“ darstellt, in der wir uns erlauben, (endlich) eine eigenständige, neue, erwachsene Person zu werden, die endlich genau das darf, was sie „dürfen will“.

**IM LEBEN OHNE INNERE QUERTREIBER SIND WIR EINE ERWACHSENE PERSON, DIE DARF, WAS SIE DÜRFEN WILL.**

Das klingt zunächst ziemlich einfach – auch wenn es eines unbedingten Wunsches, eines starken

Willens und der Bereitschaft für ein intensives „Dranbleiben“ bedarf.

Bloß – ein solches Vorgehen entspricht meist nicht dem, was wir kennen, bedeutet: Um Relational vorzugehen, müssen wir wohl erst mal umdenken.

### 5.1. MIT DEM TRADITIONELLEN DENKEN STEHEN WIR UNS SELBST IM WEG

Während das Relationale Denken der Shazer'schen Idee „Wenn etwas nicht funktioniert, tue etwas anderes“ folgt (De Shazer, 1999), fokussiert unser gewohntes Denken genau auf das Gegenteil:

**„Wenn etwas nicht funktioniert,**

- **‘try harder’**, also: Versuche es immer wieder und wende noch mehr Kraft auf, um das Störende loszuwerden (nach dem Motto: `Irgendwann muss es ja funktionieren`), bzw.
- **bleib auf dem Weg und kämpfe dagegen an** (also: suche nach Lösungen, Heilmitteln, Therapien,

Hilfsmechanismen etc.), die „das Störende“ (was immer es ist) „wegmachen“, bzw.

- **schau nicht hin bzw. denke am besten nicht darüber nach oder ignoriere es** (nach dem Motto `Vielleicht verschwindet es ja dann von selbst`) – ein Vorgehen, das wir auch bei ersten Symptomen einer Krankheit (meist sehr unerfolgreich) anwenden, bzw.
- **glaube an oder hoffe auf Hilfe von außen**, die von irgendwoher kommen sollte (im schlimmsten Fall an Übermächte oder das Schicksal, das es ja hoffentlich gut mit uns meint) – aber jedenfalls an etwas, das von außen kommt.“

All dieses Vorgehen habe ich jedoch bisher beim Vertreiben der inneren Quertreiber noch nie als erfolgreich erlebt, insbesondere die allgemeine Idee, sich überhaupt auf die inneren Quertreiber zu konzentrieren – sie zu verfolgen, wütend auf sie zu sein, sie vertreiben zu wollen, sie zu bekämpfen, etc.

Vielleicht erscheint es Ihnen als besonders unlogisch, dass die intensive Konzentration auf die inneren Quertreiber, der „Kampf“ gegen sie, nicht erfolgreich sein sollte.

### Relationale Coaching-Fragen zur Sicherung des Wegbleibens der inneren Quertreiber

- „Wie könnte ein Prozedere aussehen, das einen geordneten Rückzug des inneren Quertreibers xx sichert, wenn er doch einmal ‚in Ihr Leben einbricht‘?“
- „Auf welchen Weg müssen Sie sich begeben, den Sie langfristig weiter gehen können, weil Sie Ihren inneren Quertreibern in Zukunft mit Sicherheit nicht mehr dort begegnen werden?“ „Und wie beschreiben Sie sich auf diesem Weg (anders als jetzt)?“
- „Woran erkennen Sie „quertreiberfreie Tage“?“
- „Wie können Sie schon am Vortag sichern, dass Sie den kommenden Tag quertreiberfrei verbringen?“
- „Und wie können Sie beim Aufwachen sichern, dass der Tag quertreiberfrei bleibt?“
- „Wann und wie planen Sie den Tag dann jeweils im Vorhinein, damit selbst während eines 4-wöchigen ‚Urlaubs von xx (Ihrem inneren Quertreiber)‘ der Quertreiber xx an keinen einzigen Tag auftaucht?“
- „Was sind besonders gefährliche Vorzeichen von xx, bei denen Sie besonders gut achtgeben müssen, dass er nicht unbemerkt plötzlich zurückkommt?“
- „Welche Fragen müssen Sie bei der Planung jeden neuen Tages ohne innere Quertreiber jeweils an Sie selbst stellen und beantworten?“
- „Wie sichern Sie, dass die glücklichen und erfolgreichen Tage ohne innere Quertreiber stetig mehr werden?“
- „Wie feiern Sie jeden Tag ohne Ihre inneren Quertreiber?“

Quelle: Dr. Sonja Radatz

Bei all diesen Fragen können Sie natürlich stets den Begriff „innere Quertreiber“ durch jenen Begriff ersetzen, den Ihr Coachee individuell für den betreffenden inneren Quertreiber gewählt hat.

Und ganz wichtig: Gehen Sie (wo immer notwendig) auch die Fragen aus Kap. 4.1-4.5., S. 111 ff mit Ihrem Coachee durch, um Ihren Relationalen Fragenkatalog sinnvoll zu ergänzen!

### 6.5. DIE SICHERUNG DER NACHHALTIGEN FÜHRUNG DES NEUEN LEBENS UND DES DRANBLEIBENS MIT DEM ALTER EGO

Das „Dranbleiben“ an einem als gut erlebten Weg kann vom Coachee durchaus als steinig erlebt werden, und erfordert meiner Erfahrung zufolge bei der Unterstützung anderer im Rahmen von Coaching-Gesprächen, Führungsbeziehungen, partnerschaftlicher oder freundschaftlicher Hilfe, Erziehung oder pädagogischer Verantwortung eine längerfristige, intensive Begleitung (Radatz, 2017), die sichert, dass der andere am funktionierenden Leben des Neuen dranbleibt (Kap. 7.3., S. 302 ff).

Wenn Ihr Coachee keine Möglichkeit für solch eine längerfristige Begleitung der „Sicherung seines Dranbleibens am neuen Leben“ sieht – was meist mit dem Fehlen finanzieller Mittel oder Ihrem Zeitbudget zusammenhängt –, können Sie erfolgreich mein Alter Ego-Tool (Radatz, 2023) einsetzen und die imaginäre Figur des Alter Egos als „gutes neues Leben ohne inneren Quertreiber“ nutzen.

Warum? Weil es sichert, dass der Alltag immer reibungsloser ohne die inneren Quertreiber stattfindet: So lernt Ihr Coachee gedacht und im Voraus mit Ihnen gemeinsam, das neue Leben in den Alltag zu integrieren.

**DAS RELATIONALE ALTER EGO-TOOL  
SICHERT, DASS DER ALLTAG REI-  
BUNGSLOS QUERTREIBERFREI WIRD.**

#### **6.5.1. Das Alter Ego-Tool: Wie vorgehen?**

Dafür machen Sie aus dem „richtig guten neuen Leben“ – genau dem, welches Ihr Coachee gerade