

Schemata und Bewältigungsreaktionen

Bitte markieren Sie das Merkmal, das zu Ihnen passt mit Zahl **1= wenig** bis **10= sehr**. Entwicklungen kennzeichnen Sie durch 2 Ziffern + Pfeil z.B. 8→2 d.h. früher 8 jetzt 2.

Schemata (a-c)	Bewältigungsreaktionen (d-f)
-----------------------	-------------------------------------

I Domäne / Bedürfnis: **B i n d u n g**

Erlebensmodus: **Verletzbares oder wütendes KIND**

	a) Schemata	b) Elternverhalten	c) Selbst-„Glauben“	d) Erdulden	e) Vermeiden	f) Kompensieren
1	<i>Ich bin emotional vernachlässigt</i>	Eltern waren kalt vernachlässigend, ablehnend	<i>Ich bin wertlos und überflüssig. Ich muss alles selbst tun, weil mir niemand hilft. Wenn ich jemand brauche ist keiner da</i>	Ich Sorge nicht gut für mich bzw. lasse mich schlecht behandeln	Ich ziehe mich zurück, einsamer Wolf, Tagträume	Ich beute selbst andere aus, zeige Promiskuität oder bin Helfer (Helfersyndrom), ich opfere mich auf, klammere mich stark an andere
2	<i>Ich bin im Stich gelassen</i>	Eltern haben mich allein gelassen, waren im Verhalten wechselhaft	<i>Ich fühle mich nie sicher und werde immer wieder verlassen. Die anderen sind nicht zuverlässig</i>	Ich bin eifersüchtig und ängstlich in Beziehungen oder suche nicht erreichbare Beziehungen	Ich vermeide Beziehungen, habe Hobbies für mich alleine oder oberflächliche Freundschaften	Ich stelle hohe Forderungen an andere, übe vermehrt Kontrolle aus oder mache andere von mir abhängig, breche Beziehungen ab, bevor der andere geht; ich will besonders sein
3	<i>Ich bin missbraucht</i>	Eltern missbrauchten emotional und/oder körperlich bzw. sexuell	<i>Nähe tut weh. Andere sind böse zu mir. Ich habe es nicht besser verdient, mit mir kann man es machen</i>	Ich bleibe in missbrauchenden Beziehungen; beobachte andere misstrauisch, bin übermäßig vertrauensselig	Ich vermeide enge Beziehungen bzw. gehe keine sexuellen Kontakte mehr ein	Politisch-offensives Engagement gegen Missbrauch, Kampfsport oder andere missbrauchen bzw. angreifen (Opfer-Täter-Umkehr), Bestrafungsneigung
4	<i>Ich bin sozial isoliert / entfremdet</i>	Eltern schotteten sich ab (wie eine Wagenburg), ich wurde in meiner Schulklasse ausgegrenzt oder komme aus einer Minderheit	<i>Ich bin anders als die anderen. Ich werde nicht verstanden, gehöre nicht dazu</i>	ich ordne mich übermäßig unter, um nicht aufzufallen	Ich will nur enge Verbindung zur Familie oder Gleichgesinnten und bemühe mich nicht um Integration	starkes Leistungsverhalten um unersetzlich zu sein; oder Bandenbildung, Delinquenz, Sabotage
5	<i>Ich bin unzulänglich/ beschämt</i>	Eltern demütigten und / oder benachteiligen mich aktiv	<i>Ich bin nicht o.k., das werden die anderen bald merken. Ich bin an allem Schuld.</i>	Ich mache auch beschämende Arbeiten oder bleibe in beschämenden Beziehungen, bin oft in der Sündenbockrolle	Ich bin kontaktscheu, „stilles Wasser“, ich will nichts von mir erzählen, nicht im Mittelpunkt stehen	Ich habe unerbittliche Ansprüche, entwickle einseitige Fähigkeiten, bin überkorrekt oder bin selbstüberschätzend und setze andere herab

Schemata (a-c)	Bewältigungsreaktionen (d-f)
----------------	------------------------------

II Domäne / Bedürfnis: Kontrolle, Autonomie, Leistung

Erlebensmodus: **Ängstliches oder wütendes KIND**

	a) Schema	b) Elternverhalten	c) Selbst-„Glauben“	d) Erdulden	e) Vermeiden	f) Kompensieren
6	Ich fürchte Versagen, Erfolglosigkeit	Eltern ermutigten oder unterstützten mich nicht	<i>Alle anderen können das besser. Ich werde das nie schaffen</i>	Ich nehme Arbeit an unter meinen Fähigkeiten. Bin schicksals ergeben	Ich bin verbittert, resigniert, gehe kein Risiko ein, lerne nichts Neues	Ich habe unerbittliche Ansprüche, bin Perfektionist oder mache die Leistungen anderer klein
7	<i>Ich bin abhängig / inkompetent</i>	Eltern nahmen mir alles ab, ließen mich nichts ausprobieren	<i>Die Welt ist gefährlich, unberechenbar und feindlich. Ich kann das nicht allein.</i>	Ich mache mich in Beziehungen vom Partner abhängig, kann nichts allein entscheiden	Ich übernehme keine Verantwortung und stelle mich nie gegen starke Andere	Ich ergreife „sichere“ Berufe (Verbeamtung, Bank), suche mächtige Vereine oder Pseudoautonomie
8	Ich bin Verletzbar	Eltern kontrollierten ängstlich-überbeschützend	<i>Neues und Fremdes ist gefährlich. Wenn es mir jetzt gut geht wird sich das bald ändern, man ist nie sicher</i>	Ich suche ständig nach gefährlichen Informationen und Hinweise auf drohende Gefahren	Ich begeben mich allein nicht in neue oder unübersichtliche Situationen	Starkes Absicherungsverhalten (viele Versicherungen abschliessen), hebe Negatives hervor oder zeige aktives Risikoverhalten
9	<i>Ich bin verstrickt schuldig gebunden</i>	Eltern machten mich systematisch von sich abhängig und mir Schuldgefühle	<i>Wir können ohne einander nicht sein. Ich darf nicht Ich Selbst sein. Ich bin verantwortlich für die Anderen</i>	Ich gebe meine Bindung an die Eltern nicht auf, suche sie oft auf, rufe mehrmals in der Woche an	Ich gehe keine anderen Beziehungen ein	Ich vertrete aggressiv den Wert der Familie als solches oder grenze mich rigide ab und suche z.B. alternative Lebensformen

III Domäne / Bedürfnis: Selbst-Bezogenheit –

Erlebensmodus: **Undiszipliniertes kränkbares KIND**

	a) Schema	b) Elternverhalten	c) Selbst-„Glauben“	d) Erdulden	e) Vermeiden	f) Kompensieren
10	<i>Ich bin grandios, besonders. Ich kann alles.</i>	Eltern setzten zu wenig Grenzen oder verwöhnten zu sehr	<i>Das steht mir zu. Ich bin etwas Besonderes für mich gelten andere Regeln</i>	Ich nehme Bedürfnisse anderer nicht wahr, habe wenig Selbstreflexion, beanspruche für mich Ausnahmen von allgemeinen Regeln	Ich zeige keine Schwäche, will unabhängig bleiben, meide Mittelmaß und Unwichtigkeit	Ich fördere großzügig „Vasallen“, lasse als Gönner andere am eigenen Wohlstand teilhaben (um mich dafür feiern zu lassen). oder stelle mein Licht unter den Scheffel und hoffe heimlich, dass die anderen doch merken, wie toll ich bin
11	<i>Ich bin masslos, ohne Grenzen oder Disziplin</i>	Eltern vermittelten zu wenig Disziplin	<i>Ich bin bequem brauche keine Disziplin und Verantwortung. Ich bin verführbar und willensschwach</i>	wenig Frustrationstoleranz; lasse Verstöße gegen Regeln oder Ordnung immer wieder durchgehen	Ich vermeide Konflikte, Schmerzen, Verletzbarkeit bzw. Verantwortung zu übernehmen	Süchtiges oder kriminelles Verhalten, schnelle Gewinne anstreben und kurzfristige Befriedigungen, oder unangenehme Dinge mit kurzfristiger Selbstkasteiung durchziehen

Schemata (a-c)	Bewältigungsreaktionen (d-f)
-----------------------	-------------------------------------

IV Domäne / Bedürfnis: Fremd-Bezogenheit

 Erlebensmodus: **Unterordnung** unter fordernde **INNERE ELTERN**

	a) Schema	b) Elternverhalten	c) Selbst-„Glauben“	d) Erdulden	e) Vermeiden	f) Kompensieren
12	Ich unterwerfe mich	Eltern kontrollierten streng, duldeten keinen Widerspruch	<i>Die anderen wissen es besser und haben immer recht</i>	Ich ordne mich unter die Bedürfnisse und Befehle anderer unter	Ich befolge übermäßig genau Regeln im voraus-eilenden Gehorsam; vermeide zu streiten	Ich identifiziere mich mit dem Aggressor, bin autoritätsgläubig <i>oder</i> rebelliere passiv-aggressiv <i>oder</i> provozierend gegen Autoritäten
13	Ich opfere mich auf	Eltern waren überfordert bzw. schwach oder überforderten mich	<i>Ich muss für das Wohl der Anderen sorgen. Die anderen brauchen meine Hilfe</i>	Ich stelle eigene Bedürfnisse zurück; meide Vergnügungen, ergeife helfenden Beruf; mache mich immer nützlich	Ich gehe keine engen Beziehungen ein, um keine Erwartungen an mich zu wecken	Ich bin enttäuscht, wenn die eigene Leistung nicht gebührend anerkannt wird, <i>oder</i> überbetone meine Abgrenzung, Autarkiestreben, brauche niemanden und kann alles selbst machen
14	Ich suche Zustimmung und Anerkennung	Eltern liebten oder belohnten nur erwünschtes Verhalten	<i>Ich muss es Anderen Recht machen, um etwas Wert zu sein.</i>	Ich tue das von dem ich denke, dass die Anderen es erwarten; ohne Lob durch die anderen ist die eigene Leistung nichts wert	Ich verhalte mich angepasst, weiche strengen Personen aus, um nicht negativ aufzufallen	Ich dränge mich auf die "Bühne", spiele mich in den Vordergrund um die Anerkennung der Anderen zu bekommen (auch wenn es peinlich ist, z.B. als Klassenclown) <i>oder</i> extremer Individualist u. Nonkonformist, z.B. Punker

V. Domäne / Bedürfnis: Gehemmtheit – Lust / Unlustvermeidung

 Erlebensmodus: **Gefühlsvermeidung** durch strafende **INNERE ELTERN**

	a) Schema	b) Elternverhalten	c) Selbst-„Glauben“	d) Erdulden	e) Vermeiden	f) Kompensieren
15	Ich bin emotional gehemmt	Eltern waren kalt und bestrafte spontanes, lebendiges Verhalten	<i>Wenn ich meine Gefühle zeige, werde ich bestraft</i>	Kontrolliere übermäßig meine Gefühle oder Wünsche; betone Sachlichkeit und Vernunft	Ich meide Spontaneität; ich will nicht auffallen, nicht drängeln <i>oder</i> reklamieren	Ich liebe straffe Strukturen (Militär, Polizei) <i>oder</i> Neigung zu Exzessen (besonders unter Alkohol <i>oder</i> Drogen), auch im Internet
16	Ich habe Unerbittliche Ansprüche	Eltern gaben „Liebe nur für Leistung“	<i>Nur wenn ich gut bin, bin ich etwas wert</i>	Ich bin ehrgeizig; immer tätig, ein Perfektionist; habe eine enge Zeitplanung ohne Pausen. In Pausen werde ich unruhig, habe immer einen Vorrat an Arbeit	Ich meide unstrukturierte Situationen, Pausen <i>oder</i> Ruhe; übernehme keine schweren Aufgaben	Ich fordere erhöhtes Leistungsverhalten auch von anderen <i>oder</i> steige aus und stelle Leistungsverhalten grundsätzlich infrage (alternative Lebensentwürfe)
17	Ich bin pessimistisch und negativistisch	Eltern waren überängstlich und erwarteten überall Unglücke	<i>Wenn es mal gut geht, kommt bald ein Übel</i>	Ich höre interessiert Katastrophenberichterstattungen; erwarte immer den schlechtesten Ausgang	Ich bevorzuge vertraute Umgebungen und Menschen; vermeide Neues, mache ungem. Experimente	Ich schließe Versicherungen ab; mache, was andere tun, <i>oder</i> rede gefährliche Situationen klein und zeige Risiko-Verhalten bzw. bin eine Spielernatur
18	Ich brauche Bestrafung	Eltern vermittelten das Gefühl, dass ich böse bin und bestraft werden muss	<i>Ich bin böse. Strafe muss sein</i>	Zu sich und anderen streng und unnachtsichtig sein, keine Fehler durchgehen lassen	Ich befolge alle Regeln peinlich, um keine Fehler zu machen	Ich verstecke mich beim Bestrafen hinter überpersönlichen Regeln <i>oder</i> zeige heuchlerisch Milde, während ich innerlich wütend bin („fresse Kreide“)