

Schemata und Bewältigungsreaktionen aus meiner Sicht

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)			
I Domäne / Bedürfnis: Bindung			
	a) Schemata	b) Elternverhalten	c) Selbst-„Glauben“
1	Ich bin emotional vernachlässigt.	Eltern waren kalt, vernachlässigend, ablehnend.	<i>Ich bin wertlos und überflüssig. Ich muss alles selbst tun, weil mir niemand hilft. Wenn ich jemanden brauche, ist keiner da.</i>
2	Ich bin im Stich gelassen.	Eltern haben mich alleingelassen, waren im Verhalten wechselhaft.	<i>Ich fühle mich nie sicher und werde immer wieder verlassen. Die anderen sind nicht zuverlässig.</i>
3	Ich bin missbraucht.	Eltern missbrauchten mich 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>
4	Ich bin sozial isoliert / entfremdet.	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>
5	Ich bin unzulänglich / beschämt.	Eltern demütigten und /oder benachteiligten mich aktiv.	<i>Ich bin nicht o. k., das werden die anderen bald merken. Ich bin an allem schuld.</i>

Bewältigungsreaktionen (d-f)		
Erlebensmodus: verletzbares oder wütendes KIND		
d) Erdulden	e) Vermeiden	f) Kompensieren
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 <i>oder</i> bin Helfer (Helfersyndrom) und dadurch wichtig, klammere mich stark an andere.
Ich bin eifersüchtig und ängstlich in Beziehungen oder suche nicht erreichbare Beziehungen.	Ich vermeide Beziehungen, habe Hobbys für mich alleine oder oberflächliche Freundschaften.	Ich stelle hohe Forderungen an andere, übe vermehrt Kontrolle aus <i>oder</i> mache andere von mir abhängig, breche Beziehungen ab, bevor der andere geht. Ich will besonders sein.
Ich bleibe in missbrauchenden Beziehungen; bin vielleicht misstrauisch, lasse mich aber immer wieder aussnutzen.	Ich vermeide enge Beziehungen bzw. gehe keine sexuellen Kontakte mehr ein.	Politisches Engagement gegen Missbrauch, Kampfsport oder andere missbrauchen bzw. angreifen (Opfer-Täter-Umkehr), Bestrafungsneigung.
Ich ziehe mich zurück und leide unter meiner Einsamkeit.	Ich will nur enge Verbindung zur Familie oder Gleichgesinnten und bemühe mich nicht um Integration.	Starkes Leistungsverhalten, um „dazu zu gehören“; oder Bandenbildung, Delinquenz, Sabotage.
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 <i>oder</i> bin selbstüberschätzend und setze andere herab.

Schemata (a-c)			
II Domäne/Bedürfnis: Kontrolle, Autonomie, Leistung			
	a) Schemata	b) Elternverhalten	c) Selbst-„Glauben“
6	Ich fürchte Versagen, Erfolglosigkeit.	Eltern ermutigten oder unterstützten mich nicht.	<i>Alle anderen können das besser. Ich werde das nie schaffen.</i>
7	Ich bin abhängig/inkompetent.	Eltern nahmen mir alles ab, ließen mich nichts ausprobieren.	<i>Die Welt ist gefährlich, unberechenbar und feindlich. Ich kann das nicht allein.</i>
8	Ich bin verletzbar.	Eltern kontrollierten ängstlich-überbeschützend.	<i>Neues und Fremdes sind gefährlich. Wenn es mir jetzt gut geht, wird sich das bald ändern; man ist nie sicher.</i>
9	Ich bin verstrickt, schuldig, gebunden.	Eltern machten mich systematisch von sich abhängig und bereiteten mir Schuldgefühle.	<i>Wir können ohne einander nicht sein. Ich darf nicht Ich selbst sein. Ich bin verantwortlich für die anderen.</i>
III Domäne/Bedürfnis: Selbst-Bezogenheit			
	a) Schemata	b) Elternverhalten	c) Selbst-„Glauben“
10	Ich bin grandios, besonders. Ich kann alles.	Eltern setzten zu wenig Grenzen oder verwöhnten mich zu sehr.	<i>Das steht mir zu. Ich bin etwas Besonderes. Für mich gelten andere Regeln. Jeder ist sich selbst der Nächste!</i>
11	Ich bin maßlos, ohne Grenzen oder Disziplin.	Eltern vermittelten zu wenig Disziplin.	<i>Ich bin bequem, brauche keine Disziplin und Verantwortung. Ich bin verführbar und willensschwach.</i>

Bewältigungsreaktionen (d-f)		
Erlebensmodus: verletzbares oder wütendes KIND		
d) Erdulden	e) Vermeiden	f) Kompensieren
Ich nehme Arbeit unter meinen Fähigkeiten an. Bin schicksals ergeben.	Ich bin verbittert, resigniert, gehe kein Risiko ein, lerne nichts Neues.	Ich habe unerbittliche Ansprüche, bin Perfektionist <i>oder</i> mache die Leistungen anderer klein.
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 <i>oder</i> versuche, in übertriebener Weise, alles selbst zu machen.
Ich suche ständig nach gefährlichen Informationen und Hinweisen auf drohende Gefahren.	Ich begeben mich allein nicht in neue oder unübersichtliche Situationen.	Starkes Absicherungsverhalten (viele Versicherungen abschließen), hebe Negatives hervor <i>oder</i> zeige aktives Risikoverhalten.
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 solche <i>oder</i> grenze mich rigide ab und suche z. B. alternative Lebensformen.
Erlebensmodus: undiszipliniertes kränkbares KIND		
d) Erdulden	e) Vermeiden	f) Kompensieren
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) <i>oder</i> stelle mein Licht unter den Scheffel und hoffe heimlich, dass die anderen doch merken, wie toll ich bin.
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 <i>oder</i> unangenehme Dinge mit kurzfristiger Selbstkasteiung durchziehen.

Schemata (a-c)			
IV Domäne/Bedürfnis: Fremd-Bezogenheit			
	a) Schemata	b) Elternverhalten	c) Selbst-„Glauben“
12	Ich unterwerfe mich.	Eltern kontrollierten streng, duldeten keinen Widerspruch.	<i>Die anderen wissen es besser und haben immer recht.</i>
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>
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>

Bewältigungsreaktionen (d-f)		
Erlebensmodus: Unterordnung unter fordernde INNERE ELTERN		
d) Erdulden	e) Vermeiden	f) Kompensieren
Ich ordne mich unter die Bedürfnisse und Befehle anderer unter.	Ich befolge übermäßig und korrekt Regeln im vorausseilenden Gehorsam; vermeide zu streiten.	Ich identifiziere mich mit dem Aggressor, bin autoritätsgläubig <i>oder</i> rebelliere passiv-aggressiv <i>oder</i> provozierend gegen Autoritäten.
Ich stelle eigene Bedürfnisse zurück; meide Vergnügungen, ergreife einen 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, mein Autarkiestreben, brauche niemanden und verfolge eigene Ziele.
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> bin extremer Individualist und Nonkonformist, z. B. Punker.

7- Raus aus den Lebensfallen!

Schemata (a-c)			
V Domäne / Bedürfnis: Gehemtheit – Lust / Unlustvermeidung			
	a) Schemata	b) Elternverhalten	c) Selbst-„Glauben“
15	Ich bin emotional gehemmt.	Eltern waren kalt und bestraf-ten spontanes, lebendiges Verhalten.	<i>Wenn ich meine Gefühle zeige, werde ich bestraft.</i>
16	Ich habe unerbittliche Ansprüche.	Eltern gaben „Liebe nur für Leistung“.	<i>Nur wenn ich gut bin, bin ich etwas wert.</i>
17	Ich bin pessimistisch und negativistisch.	Eltern waren überängstlich und erwarteten überall Unglücke.	<i>Wenn es mal gut geht, kommt bald ein Übel.</i>
18	Ich brauche Bestrafung.	Eltern vermittelten das Gefühl, dass ich böse bin und bestraft werden muss.	<i>Ich bin böse. Strafe muss sein.</i>

Bewältigungsreaktionen (d-f)		
Erlebensmodus: Gefühlsvermeidung durch strafende INNERE ELTERN		
d) Erdulden	e) Vermeiden	f) Kompensieren
Ich kontrolliere übermäßig meine Gefühle oder Wünsche; betone Sachlichkeit und Vernunft.	Ich meide Spontaneität. Ich will nicht auffallen, nicht drängeln oder reklamieren.	Ich liebe straffe Strukturen (Militär, Polizei) oder Neigung zu Exzessen (besonders unter Alkohol oder Drogen), auch im Internet.
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 oder Ruhe; übernehme keine schweren Aufgaben.	Ich fordere erhöhtes Leistungsverhalten auch von anderen oder steige aus und stelle Leistungsverhalten grundsätzlich infrage (alternative Lebensentwürfe).
Ich höre interessiert Katastrophenberichterstattungen; erwarte immer den schlechtesten Ausgang.	Ich bevorzuge vertraute Umgebungen und Menschen; vermeide Neues, mache ungern Experimente.	Ich schließe Versicherungen ab; mache, was andere tun, oder rede gefährliche Situationen klein und zeige Risikoverhalten bzw. bin eine Spielernatur.
Zu sich und anderen streng und unnachsichtig sein, keine Fehler durchgehen lassen.	Ich befolge alle Regeln peinlich, um keine Fehler zu machen.	Ich verstecke mich beim Bestrafen hinter überpersönlichen Regeln oder zeige heuchlerisch Milde, während ich innerlich wütend bin („fresse Kreide“).

Tabelle 1: Schemata und Schemabewältigung

Die erste Spalte beschreibt das jeweilige Schema, in der zweiten wird ein Elternverhalten beschrieben, das die Entstehung dieses Schemas fördern kann, dann kommen für das Schema typische Gedanken. In der vierten Spalte stehen erduldende Bewältigungsreaktionen, dann vermeidende und in der letzten Spalte (über-)kompensierende. D.h., man tut dann genau das Gegenteil des ursprünglichen Impulses und zeigt bei den meisten Schemata eher dominantes Verhalten. Das klingt ein wenig kompliziert, aber vielleicht wird das beim Lesen der Beispiele deutlicher. Wenn Sie möchten, schreiben Sie ohne langes Nachdenken in jedes Feld hinter den Text eine Zahl zwischen 1 und 10, je nachdem, wie sehr die Aussage auf Sie zutrifft (von 1: „gar nicht“ bis 10: „vollständig“). So bekommen Sie einen groben Überblick über Ihre Schemata und Bewältigungsreaktionen. Es kann sein, dass Sie eine bestimmte Bewältigungsreaktion früher stärker (oder schwächer) eingesetzt haben. Dann können Sie diesen Verlauf mit zwei Zahlen und einem Pfeil dazwischen (8 → 2) dokumentieren. Die Bewältigungsreaktionen zu erkennen ist wichtig, denn sie sorgen dafür, dass die Schemata selbst nicht so stark wahrgenommen und angekreuzt werden. Genau das ist ja ihre Funktion. Niedrige Werte bei einem Schema selbst können daher täuschen. Wenn Sie also bei den Bewältigungsreaktionen eines Schemas hohe Werte haben, bei dem Schema selbst aber nicht, könnte sich dort ein Schema verbergen. Hohe Werte bei den Bewältigungsreaktionen sind daher genauso wichtig wie hohe Werte bei den Schemata selbst. Nach diesem etwas anstrengenden Ausfüllen können Sie die Schemata, bei denen entweder beim Schema selbst (a–c) oder bei den Bewältigungsreaktionen (d–f) hohe Werte stehen, in der Tabelle 2 markieren. Dann haben Sie eine übersichtliche Tabelle mit Ihren Schemata, Grundbedürfnissen und möglichen Modi.

	SCHEMA Situation/Reaktion)	Domäne/Bereich (Thema)	Grundbedürfnis	mögliche MODI
1	Emotionale Vernachlässigung	Abgetrenntheit und Ablehnung	Bindung	verletzbares oder wütendes Kind (wechselnd)
2	Verlassenheit/Instabilität (Im-Stich-gelassen)			
3	Misstrauen/Missbrauch			
4	Isolation			
5	Unzulänglichkeit/Scham			
6	Erfolglosigkeit/Versagen	Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung	Kontrolle nach außen (Autonomie-Grundlage)	verletzbares oder wütendes Kind
7	Abhängigkeit/Inkompetenz			
8	Verletzbarkeit			
9	Verstrickung/Unentwickeltes Selbst			
10	Anspruchshaltung/Grandiosität (Besonders-sein)	Beeinträchtigung im Umgang mit Begrenzungen	(Selbst)-Kontrolle nach innen	undiszipliniert-impulsives Kind
11	Unzureichende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin			
12	Unterwerfung/Unterordnung	Fremdbezogenheit	Selbstbehauptung/Selbstwert-Schutz	Unterordnung (dahinter z. B. fordernde innere Kritiker)
13	Aufopferung			
14	Streben nach Zustimmung und Anerkennung (Beachtung-suchen)			
15	Emotionale Gehemmtheit	Übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit	Unlust-Vermeidung	Kompensation/Vermeidung (dahinter z. B. strafende innere Kritiker)
16	Überhöhte Standards (unerbittliche Ansprüche)			
17	Negatives Hervorheben			
18	Bestrafungsneigung			

Tabelle 2: Schemata, Grundbedürfnisse, Modi