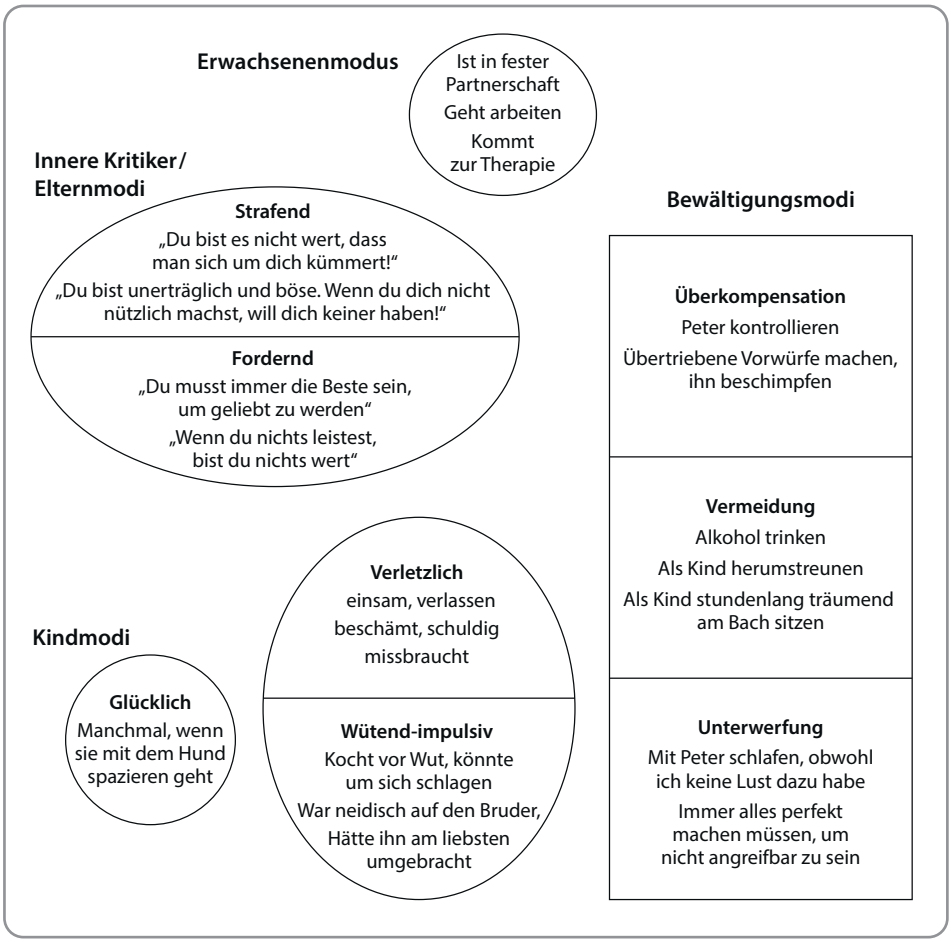

Das Modusmodell von Susanne

Integrierte Modi (gesunder Erwachsenenmodus und glückliches Kind)

Einordnen / Kooperieren (blau)	Zurückhalten / Abgrenzen	Selbstfürsorge / Beruhigung	Selbstbehauptung / Fordern (rot)
Mir erst einmal anhören, Was Peter zu sagen hat, bevor ich loslege	*Selbst dafür sorgen, dass es mir gut geht, mich nicht abhängig machen.*	*Genussvoll Sport treiben, Eis essen, mir Pausen lassen.*	*Auf Peter zugehen und ihm sachlich sagen, was ich mir von ihm wünsche*

Basale emotionale Reaktion (Kindmodi)

verletzbare Kindseite (blau)

Fühlt sich hilflos, alleine gelassen, abgestellt

Hat sich von der Mutter im Stich gelassen gefühlt

wütende Kindseite (rot)

Kocht vor Wut, könnte um sich schlagen

War neidisch auf den Bruder, hätte ihn am liebsten umgebracht

Innere Spannung

Aktivierte Bewertungen (Kritker / Elternmodi)

innengerichtet (blau)

„Du bist es nicht wert, dass man sich um dich kümmert!“

„Du bist unerträglich und böse. Wenn du dich nicht nützlich machst, “ will dich keiner haben!“

außengerichtet (rot)

„Dem Schwein ist alles andere wichtiger als ich, dem werde ich's zeigen!“

„Die Welt ist schlecht! Man muss sich notfalls mit Gewalt nehmen, was man braucht!“

Bewältigungsreaktionen

Unterordnung (blau)

„Wenn ich tue, was Peter will, verlässt er mich nicht.“ (Z.B. mit ihm schlafen)

„Nur wenn ich Leistung bringe, habe ich eine Daseinsberechtigung.“

Internalisierungsseite

Passive Gefühlsvermeidung (blau)

Als Kind stundenlang träumend am Bach sitzen

Aktive Selbstberuhigung (rot)

Alkohol trinken
Exzessiv Sport treiben

Als Kind herumstreunen

Rückzug

Dominanz/Überkompensation (rot)

Peter kontrollieren

Übertriebene Vorwürfe machen, ihn beschimpfen

Externalisierungsseite

Moduslandkarte