

4.2: Liebes-Fähigkeit

- Liebe
- Selbst-Wert-Gefühl als Grundlage der Selbst-Liebe
- Selbst-Erkenntnis als Grundlage der Selbst-Liebe
- Selbst-Umgang
- Werte-Klärung als zentraler Aspekt der Selbst-Erkundung
- Selbst-Beziehung: Stand und Wünsche

Liebe (L)



- Liebe allgemein
- Liebe als heilende Selbst- und Welt-Sicht
- Aspekte der Liebe
- Liebe für ein gelingendes Leben
- Liebes-Fähigkeit und Kohärenz
- Selbst-Liebe
- Liebe als...
- Lieblosigkeit bis Feindschaft
- Mythos der Liebe
- Paar-Liebe zerstörende Mythen
- Pragmatisch-romantische Liebe
- Liebe, Beziehung, Sinn und Entwicklung
- Ebenen und Stunden-Farben der Liebe 1
- Ebenen und Stunden-Farben der Liebe 2

Liebe allgemein

Zugewandtheit
und Offenheit
(Befreiung von
Vorurteilen)

Liebe

Wohl-
wollen
(Vertrau-
ens-Vor-
schuss)

innerer
Friede
(einver-
standen
sein)

- ***Alles ist mit allem verbunden und alles fließt, wandelt sich fortwährend.***
Der Prozess der Liebe als ein Sich-Verbinden von Teilen zu unterschiedlichsten Ganzheiten bildet den Grund der Schöpfung, ist die Kraft der fortschreitenden Evolution, ist Grundlage allen Seins. Nach neuesten Evolutions-Theorien haben sich Lebewesen durchgesetzt, die Beziehungen schaffen und aufrechterhalten konnten.
- Liebe erkennt und verbindet die Gegensätze von Leben und Tod, von Eigenständigkeit (Individualität) und Gemeinschaftlichkeit (Zugehörigkeit), ohne jedoch die Polaritäten zu zerstören.
- In Liebe zu sein, meint,
 - unsere Verbundenheit mit allen und allem ganzheitlich mit Kopf (denkend), Bauch (leiblich) und Herz (gefühlsmäßig) zu erkennen und anerkennen.
 - mit dem reinen Sein (So bin ich. So sind wir.) in Kontakt zu treten.
 - in einem Zustand von Heilsein, von Ganzheit zu sein, indem uns niemand verletzen kann.
 - das Gemeinsame über das Trennende zu stellen, ohne das Trennende zu ignorieren.
- Sinn und Zweck unseres Menschseins könnte demnach sein, dass wir zu liebenden Wesen, dass wir Liebe werden.
- In Liebe zu sein, ist in erster Linie ein Entscheidungs-Prozess. Sich für Liebe zu entscheiden, meint, Lieblosigkeit zu erkennen und zu überwinden. In Liebe zu sein, kann gelernt und muss diszipliniert geübt werden. Wir sind am Morgen dafür verantwortlich, mit welchem Gedanken, Gefühlen und Verhaltens-Weisen wir in den Tag hinein und damit in Beziehung zu anderen Menschen und zur Natur treten.

Liebe als heilende Selbst- und Welt-Sicht

Wer destruktiv (zerstörerisch, feindselig, resignativ und pessimistisch) denkt, dem wird aufgrund seiner Wahrnehmungs-Verzerrung und seiner Projektionen im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung in erster Linie Destruktivität begegnen.

Wer liebevoll (heilend, freundschaftlich, hoffnungsvoll und optimistisch, aber nicht naiv, sondern zugleich umsichtig) denkt, dem wird in erster Linie Wohlwollen, Unterstützung und Liebe begegnen.

Wer sich selbst vertraut und anderen einen Vertrauens-Vorschuss gibt, der wird das Vertrauen anderer zu ihm erleichtern.

Zudem ist es nützlich, von folgenden Annahmen auszugehen:

- Es ist immer alles Erforderliche vorhanden (You get, what you need.).
 - Es gibt keine Frage ohne Antwort und kein Problem ohne Lösung (Was auch heißen kann: Noch weiß ich sie nicht.)
 - Es gibt keine Krankheit ohne - mögliche – Heilung (nicht gleichbedeutend mit Gesundung), worin auch immer dieses Heilwerden zum Ausdruck kommt.
- Es gibt keine Krise und keinen Verlust ohne - mögliche – Gewinn-Chance, auch wenn der Gewinn anders als gedacht und gewünscht daher kommt.
 - Es gibt keinen Zwang und Druck ohne Freiheits-Grade.
 - Es gibt keine Angst ohne Liebe und Vertrauen.



Aspekte der Liebe



Liebe für gelingendes Leben

L

Liebe ist etwas
Zirkuläres:
Lieben und
Geliebt-
Werden gehen
Hand in Hand.

Allverbundenheits-Liebe
zur gegenwärtigen und
künftigen Mitwelt und
Menschheit

Unsere Liebes-Fähigkeit
wird stark beeinflusst von
der Vater- und Mutter-
Liebe, die wir als Kinder
empfangen haben

Selbst-Liebe *

mehrdimensionale
Liebe als Attraktor für
Selbst-, Partnerschafts-,
Familien-, Gruppen-,
Gemeinschafts-,
Gesellschafts- und
Menschheits-
Entwicklung

Unsere
Fähigkeit zur
Selbst-Liebe
bildet die Basis
für Liebe zu
anderen.

Liebevoll-achtsames
Zusammenleben und
liebevoller
Zusammenarbeit in
einer miteinander
lernenden
Gemeinschaft

Partner-, Freundes- und
Nächsten-Liebe –
Akzeptanz, Respekt,
Öffnung, Vertrauen

Liebevoller Lern-Gruppen
und Arbeits-Team-
Kooperation als
wechselseitige Ergänzung
und Unterstützung

Liebes-Fähigkeit und Kohärenz (Stimmigkeit)



aktive Liebe (sich selbst und andere lieben)

passive Liebe (erleben, dass man geliebt wird)

Selbstliebe

Liebes-Fähigkeit als

Fremdliebe



Selbst-Liebe

ASPEKTE
der Selbst-
Liebe

L

NICHT zur
Selbst-Liebe
gehörend

Selbst-
Abwertung

Selbst-
Akzeptanz

Selbst-
Respekt

Selbst-
Verliebtheit

Selbst-
Einfühlung

Selbst-
Verwirklichung

Selbst-
losigkeit

Selbst-
Sucht

Selbst-
Wertschätzung

Selbst-
Fürsorge

Selbst-
Bestrafung

Ego-
Zentrismus

Selbst-
(Be-) Achtung

Selbst-
Befreiung

Selbst-
Verurteilung

Selbst-
Aufgabe

realistische
Selbst-
Beschränkung

Selbst-
Wirksamkeits-
Überzeugung

Selbst-
Verachtung

Selbst-
Verlust

Selbst-
Verleugnung

Selbst-
Entfremdung

Selbst-
Überhöhung

Selbst-
Verlorenheit

Selbst-
Betrug

Liebe als...

Handlungs- Ausrichtung

sich zuwenden

behüten/umsorgen

schützen/erhalten

akzeptieren/mögen

wertschätzen

stärken/unterstützen

verbinden/heilen

sich angleichen

voneinander lernen

einander tolerieren

Wertvolles, Heilendes
wollen/einstehen für...

Beziehungs- Qualität

Kindes-Liebe als Eltern
und andere Bezugs-
Personen

Eltern-Liebe als Kinder

Geschwister-Liebe

Selbst-Liebe

Partner-Liebe

Freundes-Liebe

Nächsten-Liebe

Mitwelt-(Natur)-Liebe

Menschheits-Liebe

Wert-Haltung zum Leben, zum Sein

tiefes Kontakt- und
Bindungs-Erleben

Gefühl des Angezogen-
Werdens (sinnliche
Attraktivität)

stärkende Beziehungs-
Erfahrung

Bereitschaft, Wille und
Entscheidung, ein WIR zu
schaffen und vom WIR her
zu leben

Sich-Einlassen auf die
Erfahrung des Verbunden-
Seins mit allen und allem

Lieblosigkeit bis Feindschaft

Ich darf und kann nicht lieben.

Ich werde nicht geliebt.

Licht-Seiten:
Der/die darf ich sein.

Ich

Schatten-Seiten:
Der/die darf ich nicht sein, bist also du.

- Die **Erfahrung von Lieblosigkeit** kann eine doppelte sein:
 - Im Sinne der aktiven Liebe als Lieben** ist es die Erfahrung, dass sich wichtige Personen (Eltern, Geschwister, Primärgruppe) sich nicht für die Arten der Liebes-Bezeugung des Kindes erwärmen konnten, das Verströmen von Liebe also entweder unbeachtet blieb, zurückgewiesen wurde oder gar negativ sanktioniert, also bestraft wurde. Es war nicht bedeutsam oder nicht erlaubt, seine Liebe zu zeigen, zu lieben.
 - Im Sinne der passiven Liebe als Geliebt-Werden** gab es die Erfahrung, dass zentrale Bezugs-Personen in Wiederholung ihrer eigenen Erfahrungen mit Lieblosigkeit (intergenerative Weitergabe von Elend, Traumatisierungen) ihre Liebe zum Kind nicht entwickeln konnten, nicht spürten oder nicht in einer Weise zum Ausdruck bringen konnten, dass das Kind damit in konstruktive Resonanz gehen konnte.
- Mein Problem bist du. Feindschaft entsteht durch Projektion.**

Man steht gewissen Anteilen seiner Persönlichkeit, seinen Schatten-Aspekten feindselig gegenüber, spaltet diese jedoch von sich ab, anstatt sie zu integrieren, und bekämpft sie in anderen, auf die man seinen Schatten verschoben hat. Es gäbe keine Feindschaft, wenn man mit sich einschließlich Stärken und Schwächen eins wäre.

Mittel gegen Projektion: Bei sich ankommen.

Versöhnung mit anderen erfordert zuerst eine Versöhnung mit sich selbst: Man sagt ja zu sich selbst, indem man die realistischen Gegensätze in sich, also die ganze Wahrheit der Persönlichkeit liebevoll umarmt.

Mythos der Liebe

- Eines der Grund-Probleme von Paaren, von Beziehungen, die auf Dauer angelegt sind, ist, dass eine derartige Beziehung fast ausschließlich auf **romantischen Liebes-Idealen** gründet und Forderungen an das Liebes-Verhalten – an das eigene wie an das des Partners/der Partnerin – stellt, das Menschen so auf Dauer im Alltag (z. B. nach der Phase der hormonunterstützten, realitätsverleugnenden und damit schon im leicht Krankhaften anzusiedelnden Verliebtheit) kaum erfüllen können.
- **Liebe kann nicht alle Anforderungen an ein gutes Leben erfüllen.** Intelligenz, Information und Wissen, Bewusstheit und vor allem Kompetenz (Kontakt-, Bindungs-, Liebes- und Partnerschafts-Bereitschaft samt -Fähigkeit) müssen hinzu kommen.
- **Liebe ist unter anderem ein machtvoller Gefühls-Zustand**, eine Haltung zum Dasein, durch die das Potenzial einer Person, seine besten Eigenschaften, freigesetzt werden, damit die Person
 - für die Verwirklichung ihrer Träume, Sehnsüchte und Werte kämpfen kann ohne Bedrohung durch herabsetzende Kritik,
 - manchmal über ihre eigenen Bedürfnisse zugunsten der Umsetzung der Bedürfnisse der anderen Personen, der Gesellschaft und der Menschheit hinauswachsen kann,
 - geduldig sein kann und ihr Selbst-Wert-Gefühl nicht verliert,
 - wenn es zur Mühsal kommt, sich mit dem Partner zu verständigen und Konflikte zu lösen,
 - wenn Brücken zwischen den individuellen Unterschieden gebaut werden müssen und
 - während der Einsamkeit, die unweigerlich von Zeit zu Zeit entsteht, denn jede Person muss ihre eigenen Wege gehen, um ihre Integrität (Unversehrtheit) zu erhalten und zu leben.
- Nur wenige junge Paare (**Virginia Satir** schätzt 5%) sind auf diesen Umgang mit Liebe vorbereitet.

Paar-Liebe zerstörende Mythen

Viele Paare fühlen sich aufgrund der romantisierenden Illusion anfangs in der Beziehung sicher in der Hoffnung, dass sich alle Dinge automatisch ordnen werden, weil sie sich lieben.

Folgende romantizierende Paar-Mythen zerstören jedoch die Liebe:

- a. Aufgabe der Eigenständigkeit, der inneren und äußeren Freiheit für den anderen/die andere als ein Zeichen für Liebe deuten:
„Wenn du mich liebst, wirst du nichts ohne mich tun.“
- b. Gleichheit, Übereinstimmung, Gemeinsamkeit als Liebes-Indikator verstehen:
„Du sollst immerzu so denken, fühlen und handeln wie ich.
Wenn du das nicht (mehr) tust, liebst du mich nicht (mehr).“
- c. Gehorsam und hingebungsvolle, dienstleistende Unterwerfung als Liebes-Zeichen einschätzen:
„Wenn du mich liebst, wirst du tun, was ich sage.“
- d. Verhandlungsfreie Wunsch- und Bedürfnis-Erfüllung als Liebes-Beweis ansehen:
„Wenn du mich liebst, wirst du mir ohne Wenn und Aber geben, was ich wünsche.“
- e. Gedankenlesen (Kristall-Kugel-Technik) als Liebes-Äußerung interpretieren:
„Wenn du mich liebst, wirst du wissen, was ich will, bevor ich es dir sage.“
„Wenn wir uns wahrhaft lieben, werden wir immer wissen, was der/die andere sich wünscht.“
- f. Bedingungslosigkeit, die mehr ist, als die Integrität jeder Person voll zu respektieren:
„Ich stelle keine Bedingungen und nehme keine von dir an.“
- g. Auf höchste Glücks-Erfüllung in der Beziehung und durch die Beziehung hoffen:
„Wer sich wirklich liebt, ist durchgehend glücklich.“
- h. Intensive Verliebtheit aufrechterhalten müssen ohne Einschalten des Verstandes verbunden mit dem Wunsch, jederzeit in diesen präpathologischen Zustand zurückkehren zu dürfen.
„Bei wahrer Liebe spürt man weiterhin die Schmetterlinge im Bauch.“
- i. Auf ständige leidenschaftliche Sexualität hoffen:
„In vollkommener Liebe bleibt die Leidenschaft durchgehend ohne besonderes Zutun erhalten.“

Durch diese unerfüllbaren Ansprüche und Forderungen verwandelt sich Liebe in erpresserische Abhängigkeit. Der Tod der Liebe ist angesagt, denn Liebe ist das Kind der Freiheit.

Pragmatisch-romantische Liebe



Liebe ist das, was wir als Liebe deuten.

Liebe ist, was wir daraus machen.

Liebe ist eine Entscheidung:

*Ich will mit dir leben, auch wenn es Schwierigkeiten gibt,
und bleibe dir gegenüber auch in Krisen und Konflikten wohlwollend.*

romantische Liebe

- In unserer Kultur wird wahre, große, echte, wertvolle Liebe im Wesentlichen als romantische Liebe gedeutet.
- Man ist immer verliebt in Umarmungen, hat immer Verständnis füreinander und ist stets für den/die andere(n) da, wenn er/sie uns braucht.
- Man ist permanent in einem Zustand der Harmonie. Es entstehen weder Ärger noch Missverständnis noch Unaufmerksamkeit.
- Die romantische Liebe hält jedoch den Test in der Wirklichkeit nicht aus. Sie klammert sich an die illusionäre Deutung von konfliktfreier Beziehung und Bezogenheit.
- Wir wollen uns von unseren Illusionen nicht lösen. Deshalb deuten wir realitätsfern.

pragmatische Liebe

- Man tut, was getan werden muss. Man begreift Beziehungs- und Liebes-Fähigkeit als Ergebnis von Entscheidungs- und Lern-Prozessen.
- Man entscheidet sich, Liebes-Fähigkeit miteinander zu lernen.
- Harmonie erscheint als vorübergehender Zustand nach gelungener Konflikt-Klärung und Konflikt-Lösung.
- Pragmatische Liebe nimmt Kontakt zur Realität auf.

Liebe soll atmen können zwischen den Polen von

einatmen	und	ausatmen
Romantik	und	Pragmatik
zusammen, vereint sein	und	getrennt, für sich sein
Freude, Entgrenzung	und	Ärger, Abgrenzung

➤ *Liebe sagt:*

- Ich nehme das Leben an. Ich nehme den Tod an.
- Ich nehme die Konflikte an. Ich nehme die Harmonie an.
- Ich nehme mich an, liebe mich, wie ich einschließlich meiner Licht- und Schatten-Seiten wirklich bin. Ich nehme andere an, wie sie wirklich sind.
- Ich achte dich. Und dich liebe ich obendrein.
Achte mich allemal. Und liebe mich, wenn du es magst.

➤ *Liebe und Sinn:*

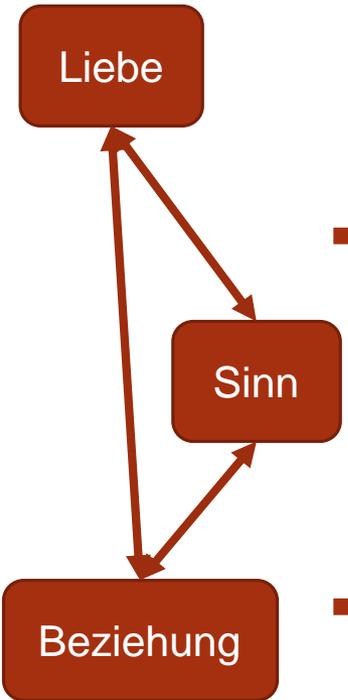
- Sinn fehlt dann im Leben, wenn in ihm keine Liebe ist.
- Sinn entsteht immer durch die Erfahrung von konstruktivem sozialen Zusammenhang und wohlwollender, nährender Beziehung.
- Liebe kann eine starke, heilsame Erfahrung von Zusammenhang und Bezogenheit, also von Sinn, vermitteln.
- ***Der Sinn der Liebe ist die Schaffung von Sinn.***

- Die (post-) moderne Zeit zerstört systematisch Beziehungen, stellt traditionelle, aber einengende Ordnungen aus der Herkunftskultur in Frage. Die Zerstörung von Beziehungen, das Aufweichen von festgefügtten Beziehungs-Strukturen ist oft schmerzhaft und erlösend zugleich und Voraussetzung für Entwicklung der einzelnen und der Partnerschaften. Ohne Zerstörung alter Beziehungs-Strukturen findet keine Entwicklung statt.
- Neue, die Entwicklung der Gesellschaft in Richtung auf ***Freiheit und Gleichberechtigung berücksichtigende und gemeinschaftliche Entwicklung in Partnerschaften*** ermöglichende Beziehungen zu schaffen, ist eine unserer zentralen Lebens-Aufgaben.

Liebe

Sinn

Beziehung



Ebenen und Stunden-Farben der Liebe 1

Sinnvoll ist es, sich in der Partnerschaft immer wieder darüber klar zu werden, auf welcher Ebene man sich gerade bewegt, alle Ebenen zu beachten und miteinander zu synchronisieren.

körperliche
Ebene

➤ **Körperliche Ebene**

Liebe ist die Möglichkeit, alle Sinne auf einmal zu aktivieren. Zur Entfaltung von Sinnlichkeit und Erotik in seiner ganzen Bandbreite und Sexualität können Wissen und Können hilfreich sein. Können ist zwingend auf Ausübung angewiesen.

seelische
Ebene

➤ **Seelische Ebene**

Gefühle sind die Sprache der Seele. Menschen sind energetisch bedürftige Wesen. Das Gehirn verbraucht viel Energie. Beschafft wird neue Energie in der Liebe.

geistige
Ebene

➤ **Geistige Ebene**

Dies sind die Gedanken, die wir uns zu uns selbst und übereinander machen und miteinander austauschen. Es geht darum, sich eher interessiert plaudernd auszutauschen („Aha, so siehst du das. So habe ich das noch nicht gesehen.“), was man in seinen unterschiedlichen Innen-Welten mit unterschiedlicher Wahrnehmung erlebt hat.

transzendente
Ebene

➤ **Transzendente Ebene**

Wir öffnen uns dafür (machen kann man es nicht), die Ebene der Alltags-Realität zu überschreiten, wobei sich die Zeit für Momente, z. B. im Sex und im tiefen Gespräch, auflöst.

rosarote
Stunden

rote
Stunden

blaue
Stunden

purpurne
Stunden

Ebenen und Stunden-Farben der Liebe 2

Pragmatik



Romantik

- Die grauen Stunden sollten nach Möglichkeit in der Beziehung und mit wechselseitiger Unterstützung bewältigt werden. Je freudiger jedoch wir unseren Alltag angehen, ihn willkommen heißen, desto seltener werden die grauen Stunden, desto eher verbinden sich Romantik und Pragmatik, treten diese nicht in einen scharfen Widerspruch zueinander, der uns zerreißen könnte. Gute pragmatische Lösungen ermöglichen mehr Romantik. Andererseits wird Liebe lebbarer, wenn es nicht immer nur um Liebe geht.
- Die goldenen Stunden sind die Stunden am Tag, an denen selbst Pflicht-Aufgaben leichter von der Hand gehen. Diese Stunden sollte man bei sich kennen und nutzen.
- In den lindgrünen Stunden des Alltags sind wir mit allem Einverstanden und Zufrieden. Aber Vorsicht: Zu viel Zufriedenheit kann uns einlullen und lässt uns unkreativ werden.
- In den gelben Stunden sind wir von Eifersucht, Neid und Missgunst getrieben, wollen wir besitzen und kontrollieren statt zu lieben.
- In den schwarzen Stunden unseres Lebens brauchen wir unsere Selbst-Liebe, die Kraft der Hoffnung als Verbesserungs-Erwartung, unsere Energie-Ressourcen aus all unseren Liebens-Erfahrungen und die Zuwendung der uns liebenden, wohlwollenden Menschen.

graue
Stunden

goldene
Stunden

lindgrüne
Stunden

gelbe
Stunden

schwarze
Stunden

Selbst-Wert-Gefühl (S-W-G) als Grundlage der Selbst-Liebe



- Was Selbst-Wert-Gefühl nicht ist
- Neurosen
- Selbst-Wert-Gefühl und Wert-Vorstellungen
- Stabilisierung des Selbst-Wert-Gefühls
- Selbst-Wert, Selbst- und Fremd-Einschätzungen
- Realistische Selbst- und Fremd-Einschätzung
- Fehleinschätzungen
- Hoffnungsvoll-realistisches inneres Sprechen
- Freundliche Aufmerksamkeit
- Bewusstheit und Kontakt-Sensibilität
- Selbst-Wert-Gefühl und Selbst-Vertrauen
- Selbst-Wert-Kultur
- Selbst-Wert und Selbst-Verwirklichung

Was Selbst-Wert-Gefühl nicht ist

Selbst-Wert-Gefühl entsteht in erster Linie nicht in der sozialen Isolation, sondern ***im lebendigen Kontakt mit einer wohlmeinenden, wohlwollenden, inspirierenden, anregenden, Entwicklung bejahenden und fördernden sozialen Außenwelt***, die der Innenwelt einen Spiegel vorhält.

Selbst-Wert-Gefühl hat nichts zu tun mit

- ***Überheblichkeit***, der Allmachts-Vorstellung, den Überlegenheits-Gefühlen zur Kompensation von darunterliegenden Minderwertigkeits-Gefühlen und zur Vermeidung der Angst, übersehen zu werden, vor ausbleibender Anerkennung, vor Liebes-Mangel und Liebes-Entzug, wodurch Kontakt-, Bindungs- und Partnerschafts-Fähigkeiten wie Hingabe, Demut, Echtheit, Ehrlichkeit, Freundschaftlichkeit und Bescheidenheit sich nicht entwickeln können,
- ***Arroganz*** [lat. a (nicht) rorage (fragen)], also der Unfähigkeit, Fragen zu stellen, sich in Frage zu stellen und sich als lernendes Wesen zu verstehen, weil möglicherweise Unvollkommenheiten, Zweifel, Mängel, Fehler, Unfähigkeiten und Unklarheiten in der Kindheit abgelehnt oder sogar bestraft wurden. Wer ständig nur Antworten parat hat und alles besser zu wissen und zu können glaubt, ist für die meisten Menschen auf Dauer als Lebens-Partner oder in der Freundschaft nicht attraktiv.
- ***Ignoranz***, also der Unwilligkeit und Unfähigkeit, Fremdes, Unbekanntes, Ungewohntes an sich herankommen zu lassen, wahrscheinlich aus Angst vor Sicherheits- und Status-Einbußen. Jedoch diese meist pauschale Ablehnung des Neuen macht Menschen unfähig, eine Partnerschaft und Freundschaften als lebendige Entwicklungs-Gemeinschaften auf Wechselseitigkeit mitzugestalten.

Neurosen

nach Anthony Stevens: „Jung“, S.137f

- Neurose als psychosoziale Störung ist im Wesentlichen eine **Flucht vor der Auseinandersetzung mit einem herausfordernden Lebens-Ereignis**, für das sich das Individuum nicht ausreichend gerüstet fühlt, in eine Schein- und Fantasie-Welt, in der diese Auseinandersetzung vermieden werden kann.
Eine Neurose wird also durch das Misslingen der Auseinandersetzung mit den gegenwärtigen Lebens-Umständen verursacht.
- Neurose ist ein **Aufforderung, dem Aufmerksamkeit zu schenken, was im Leben fehlt oder problematisch ist**, und sich auf die Reise der Selbst-Entdeckung und Selbst-Erneuerung zu begeben.
- Menschen werden neurotisch, wenn sie sich mit unpassenden oder falschen Antworten auf die Fragen des Lebens zufrieden geben.
Solche Menschen sind meist in einem zu engen Horizont gefangen.
Ihr Leben hat nicht genügend Inhalt und Sinn.
Deshalb die Frage in der Entwicklungs-Begleitung: „**Was versuchst du zu vermeiden?**“
- Frühere Traumatisierungen (Verletzungen, Kränkungen) schaffen im Individuum eine Prädisposition (Empfänglichkeit) für das Entstehen neurotischer Symptome.
Aber solche Traumata sind nicht Ursache der Neurose.
- Neurose ist das Leiden der Seele, die ihren Sinn nicht gefunden hat.
Neurotische Symptome werden nicht als nutzloses Leiden aufgefasst, sondern als Wachstums-Schmerzen einer Seele, die darum kämpft, der **Angst zu entrinnen und Erfüllung zu finden**. Symptome werden zur wertvollen Chance zur Bewusstwerdung und zum inneren Wachstum.

- **Selbst-Wert-Gefühl erwächst aus der Erfahrung**, dass es
 - Werte gibt, für die es sich lohnt zu leben und zu sogar zu sterben, und
 - Möglichkeiten gibt, auf die Gestaltung und Entfaltung dieser Lebens-Werte Einfluss zu nehmen.
- Will man vor sich selbst nicht das Gesicht verlieren, müssen Werte (Wollen) und Taten (Können) prinzipiell - also nicht immer, aber immer häufiger - einander entsprechen, stimmig (kongruent) werden. Selbst-Wert-Entwicklung hat also viel mit Kompetenz-Entwicklung zu tun.
- **Selbst-Wert-Gefühl gedeiht auf der Basis eines Erlebens**
 - **von innerer Stimmigkeit** (Konsistenz) als harmonischer Zusammenklang von Gedanken, Gefühlen, Körper-Erleben, Entscheidungen und Handlungen und
 - **von äußerer Stimmigkeit** als harmonisches – jedoch nicht konfliktvermeidendes – Eingebundensein in eine wohlwollende, die Persönlichkeits-Entwicklung der einzelnen unterstützende Sozialwelt.
- Wer sich unrealistische, nicht lebbare Qualitäts-Ansprüche und Wert-Vorstellungen zu Eigen macht, programmiert das Scheitern.
Die gängige Praxis einer „**Doppelmoral**“, die benutzt wird, um dieses Scheitern zu verleugnen, **unterhöhlt das Selbst-Wert-Gefühl**.
- So müssen Wert-Vorstellungen so korrigiert und differenziert werden, dass sie als Wert-Haltungen lebbar sind, dass sie die biologische (leibliche Bedürfnisse) und soziale Natur (psychische Bedürfnisse) des Menschen einbeziehen, nicht ausklammern oder gar unterdrücken.

Stabilisierung des Selbst-Wert-Gefühls (SdS)

S-W-G

Selbst-Wert-Gefühl wird stabilisiert durch Beachtung folgender Säulen innerer (intrapsychischer) und äußerer (interpsychischer), also psychosozialer Stabilität:



Stimmigkeit im
Erleben und
Ich-Identität



Körper- und
Bedürfnis-
Achtsamkeit



Gefühls- und
Ausdrucks-
Achtsamkeit



Gedanken- und
Kommunikations-
Achtsamkeit



wohlwollendes,
förderndes
soziales Netz



hinreichend
sichere materielle
Basis



Selbstverwirk-
lichung im
Beruf



durchs Leben
tragende Wert-
Haltungen



Erfahrung von
Sinnhaftigkeit
der Existenz

1. Ich habe häufig den Eindruck, dass mein Wollen (Bedürfnis), mein Verstand (Denken), meine Gefühl (Gestimmtheit) und mein Körper-Erleben zueinander passen.
2. Ich werde darin schneller und sicherer, zu erkennen, wann eine Situation, eine Aussage, ein Gedanke, ein Gefühl, eine Entscheidung und Handlung für mich stimmig erscheint und wann noch nicht.
3. Ich bekomme eine klarere Vorstellung davon, wie ich innere und äußere Stimmigkeit ermöglichen oder herstellen kann.
4. Was mir im Leben als wertvolle Einstellung und Haltung erscheint, setze ich meist in meinem Verhalten um.
5. Was mir im Leben als schädlich oder unsinnig erscheint, kann ich zumeist unterlassen.
6. Zunehmend häufiger stimmen Worte (Absichten) und Taten (Umsetzung der Absichten in passende Handlungen) bei mir überein.
7. Es gelingt mir zunehmend besser, meine Schatten-Seiten, Fehler und Schwächen mit freundlicher Achtsamkeit zu erkennen, zu ihnen zu stehen und kreative Wege zu ihrer Überwindung zu finden.
8. Es gelingt mir zunehmend besser, meine Stärken, Begabungen und Talente zu erkennen, sie zu bejahen, wertzuschätzen und im Alltäglichen zu nutzen.
9. Menschen, die mir wichtig sind, sagen mir, dass sie mich meist als glaubwürdig, echt und vertrauenswürdig erleben.
10. Ich vertraue mir und respektiere und achte mich mehr und mehr.

Körper- und Bedürfnis-Achtsamkeit

1. Ich bemerke eher und deutlicher als früher, was meinem Körper (mir als Leib-Wesen) gut und was mir eher schadet.
2. Ich befreunde mich mit meinem Körper und suche häufiger Situationen auf, die meinem Körper gut tun.
3. Ich meide häufiger Situationen, die meinem Körper eher schaden.
4. Ich spüre meine Echt-Bedürfnisse früher und deutlicher.
5. Ich erkenne Ersatz-Bedürfnisse, also Kompensationen von nicht erfüllten Echt-Bedürfnissen, eher und kann häufiger auf kompensatorische Aktionen verzichten.
6. Ich achte mehr auf meine körperliche Gesundheit.
7. Ich bin weniger chronisch verspannt als früher.
8. Ich bemerke rechtzeitig, wenn Entspannung und Ruhe angesagt sind.
9. Ich bekomme eher meine körperlichen Abwehr- und Schutz-Mechanismen mit und muss sie zunehmend selten aktivieren.
10. Ich ernähre mich besser (gesünder, ausgewogener, wirksamer Gewicht regulierend) als einst.
11. Ich bewege ich besser (Förderung von Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Balance etc.) als einst.
12. Ich begreife zunehmend, wie meine körperliche Haltung meine Einstellung zu mir, zum Leben und zu anderen Menschen beeinflusst und ich kann besser als früher meine Haltung in gewünschter Richtung beeinflussen.

1. Ich fühle zunehmend mehr von meinen Gefühlen.
2. Ich fühle inzwischen auch Gefühle, die in meiner Herkunfts-Kultur und meiner Herkunftsfamilie untersagt (tabuisiert) waren, wie z. B. Wut, Hass, Traurigkeit, Angst oder Freude und Lust.
3. Ich kann immer mehr unterscheiden, was Echt-Gefühle und was Ersatz- oder Deckgefühle sind und wie letztere die Echt-Gefühle überlagern.
4. Ich kann das, was ich fühle, klarer und situationsangemessener zum Ausdruck bringen.
5. Ich kann Situationen besser unterscheiden, in denen der Ausdruck meiner Gefühle angebracht (z. B. in Therapie-Situationen, in Partnerschaft, unter guten Freunden) oder unangebracht (z. B. im Beruf, bei nicht wohlwollenden Menschen) ist.
6. Ich kann Gefühle, die ich bisher kaum gespürt habe, schneller, eindeutiger und klarer erspüren (identifizieren).
7. Ich kann Gefühle, von denen ich früher überschwemmt und erdrückt wurde, inzwischen so gut regulieren, dass ich diese Gefühle haben kann, ohne dass diese Gefühle mich haben (bestimmen, beherrschen, einnehmen, mattsetzen).
8. Ich spüre bewusster, wie ich durch bestimmte Gedanken (Einstellungen, Wertsetzungen) bestimmte Gefühle in mir hervorrufe.
9. Ich erlebe klarer, wie ich durch bestimmte Körper-Positionierungen (Haltungen) bestimmte Gefühle in mir und gegenüber anderen Menschen erzeuge.
10. Das Zusammenspiel von Gestimmtheit (Lebens-Gefühl), Körper-Haltung und Gedanken (Lebens-Einstellung) wird mir immer bewusster.

Gedanken- und Kommunikations-Achtsamkeit

1. Mir wird immer bewusster, was ich von Augenblick zu Augenblick denke.
2. Ich kann immer besser unterscheiden, welche Gedanken konstruktiv für mich sind und mich weiterbringen und welche Gedanken destruktiv sind und mich runterziehen.
3. Ich kann meditativ-diszipliniert mein Denken weitgehend ausschalten oder zumindest sinnloses Grübeln und herunterziehende Selbst-Vorwürfe wirksam stoppen.
4. Mir gelingt es immer besser, eine Übereinstimmung zwischen meinen Gedanken und Denkweisen sowie meinen eigenen Lebens-Werten und Lebens-Zielen zu erreichen.
5. Es fällt mir zunehmend leicht, destruktive Gedanken, negative Glaubens-Sätze, Einschärfungen aus der Kindheit als solche zu erkennen und vor meinem Werte-Horizont zu transformieren.
6. Ich muss seltener anderen unterstellen, was ich bei mir selbst nicht wahrhaben will – im Positiven wie im Negativen.
7. Mir fällt es eher auf, wenn ich in kindlich-magischer Weise denke.
8. Mir fallen Denk-Fehler früher auf.
9. Ich falle seltener auf gedankliche Manipulationen und dämmliche Argumentationen herein.
10. Ich werde sicherer in der Folgerichtigkeit, Nachvollziehbarkeit und Klarheit meiner Argumente.
11. Ich achte zunehmend mehr die Axiome (Gesetze) für eine partnerschaftlich-dialogische Kommunikation.
12. Ich kann mich einer unpartnerschaftlichen Kommunikation besser erwehren.

1. Ich erlaube mir mehr und mehr, die Menschen zu suchen und zu finden, die mir gegenüber wohlwollend sind, die also mit meinen Fehlern und Schwächen liebevoll, aber nicht verschleiern umgehen können und mich in meinen Entwicklungs-Bemühungen unterstützen.
2. Ich kann mich besser (früher, leichter, klarer) von Menschen trennen, die mir gegenüber nicht das Wohlwollen aufbringen, das ich für meine Persönlichkeits-Entfaltung brauche.
3. Ich bringe zunehmend häufiger anderen Menschen gegenüber das Wohlwollen auf, das ich mir auch von ihnen mir gegenüber erwünsche.
4. Ich mag mich mit Menschen befreunden, denen es darum geht, anderen gegenüber – auch mir – auf Augenhöhe zu begegnen.
5. Ich mag mich mit Personen umgeben, die mich in meiner Persönlichkeits-Entwicklung durch ehrliche und wohlmeinende Rückmeldung sowie konstruktive Kritik unterstützen.
6. Wenn Menschen mir signalisieren, dass sie mich grundsätzlich okay finden, dürfen sie mich auch kritisieren.
7. In meinem Freundes-Kreis sind die Menschen zumeist freundlich, zugewandt, aufmerksam im Zuhören sowie echt und ehrlich in ihrer Selbst-Kundgabe, ich eingeschlossen.
8. Es fällt mir zunehmend leicht, soziale Konflikte zu erkennen, frühzeitig anzusprechen sowie bei ihrer Klärung und Lösung hilfreich zu sein.
9. Ich unterstütze andere Menschen gern und häufig, zumeist ohne mich von ihnen ausnutzen zu lassen, und nutze andere nur ungern und selten aus.

Hinreichend sichere materielle Basis

1. Ich achte darauf, so zu produzieren und zu konsumieren, dass unsere Nachkommen eine Welt vorfinden, in der sie gesund und zufrieden leben können (Enkeltauglichkeit des Handelns).
2. Mein Verständnis von Wirtschaften besteht darin, Waren und Dienstleistungen so herzustellen und zu verteilen, dass alle Menschen auf der Erde genügend Nahrung und Bildung erhalten und dass sich die Schere zwischen wohlhabenden und weniger wohlhabenden Menschen möglichst wenig öffnet.
3. Die Reduzierung der Kluft zwischen Armen und Reichen ist der wirksamste Weg zur Überwindung von Unfrieden und Gewalt auf der Welt.
4. Ich bilde mich weiter, um mir gute Bedingungen für Berufstätigkeit zu schaffen.
5. Ich achte im privaten Bereich darauf, so viel Geld zu verdienen, dass meine Existenz und das Leben der mir unvertrauten Personen gesichert ist, wir also genügend Platz zum Leben haben, vor unverträglichem Wetter geschützt sind, uns gesund in Einklang mit der Natur ernähren, am kulturellen (Bildung, Kunst u. a.) und gesellschaftlichen Leben (Politik, Bürger-Engagement u. a.) mitgestaltend teilhaben können und bei Krankheit wie im Alter gesichert sind.
6. Ich achte zunehmend darauf, mich und uns finanziell unabhängig zu halten, indem ich mich möglichst wenig und wenn ja, überschaubar verschulde.
7. Geld ist und bleibt für mich Mittel zum Zweck der Herstellung von Lebens-Qualität.
8. Ich achte darauf, dass Geld-Erwerb und materieller Wohlstand nicht zum Selbstzweck gerät, nicht zur Ersatzbefriedigung von Bedürfnissen beiträgt (Status statt Partnerschaft) und nicht Sucht-Charakter bekommt.

Selbst-Verwirklichung im Beruf

1. Berufstätigkeit sollte in erster Linie dazu dienen, die Selbst-Verwirklichung im Rahmen gesellschaftlich nutzbringender Tätigkeiten zu fördern
2. Ich achte darauf, einen Beruf und unternehmerisches Tätigkeits-Feld zu finden, in dem möglichst viel gesellschaftlicher Nutzen geschaffen wird.
3. Ich achte darauf, Berufs-Tätigkeiten zu meiden, die (in erster Linie) Gesellschaft und Mitwelt schädigen.
4. Vorgesetzte können durch das innere Kind (durch Kindheits-Erfahrungen mit Autoritäten/ Eltern) leicht mit den Eltern verwechselt werden. Ich achte darauf, im Kontakt mit Vorgesetzten nicht in kindliche Anpassungs- (angepasstes inneres Kind) oder rebellischen Muster (rebellisches inneres Kind) zu verfallen.
5. Der Beruf sollte weitgehend der selbst gewählten Neigung entsprechen, also die Verwirklichung des besonderen Lebens-Entwurfes mit Wünschen und Träumen, der Umsetzung eigener Werte, der Entfaltung von individuellen Begabungen und Talenten, aber weder der Weiterführung von entwicklungshemmenden Kindheits-Erfahrungen, noch der Vermeidung dieser Erfahrungen noch deren (Über-) Kompensation dienen.
6. Ich entwickle die Fähigkeit, auf die Gestaltung meines Berufes und meines beruflichen Umfeldes (z. B. durch Gewerkschafts-Arbeit, durch politisches Engagement oder durch Unternehmens-Mitgründung) so Einfluss zu nehmen, dass mehr von meinen Qualitäts-Vorstellungen realisiert wird.
7. Ich achte darauf, dass ich nicht zum Workaholic werde, sondern Arbeit und arbeitsfreie Zeit als gleichwertig erlebt werden.

Durchs Leben tragende Wert-Haltungen

1. Es gelingt mir immer häufiger und deutlicher erkennen, welche aus Kultur und Familie übernommenen Werte (Grundüberzeugungen, Glaubens-Sätze, Dogmen, Tabus und andere Vorprägungen) mein Leben in welcher Weise beeinflussen.
2. Ich bin mehr und mehr in der Lage, die meine Persönlichkeits-Entwicklung - meine Fähigkeit zur selbstkritischen und selbstverantwortlichen Autonomie sowie meine Fähigkeit zur freiwilligen Verbundenheit und zur Übernahme von Verantwortlichkeit für Mitwelt und Zukunft - fördernden Werte von mich behindernden Werten zu unterscheiden.
3. Ich werde immer erfolgreicher darin, die meine Entwicklung störenden Werte innerlich zu entmachten bis loszuwerden.
4. Mir gelingt es zunehmend besser, mich fördernde Werte in mein Leben einzuführen und nach ihnen zu leben.
5. Ich ver falle bei der Umsetzung meiner eigenen Wert-Vorstellungen weder in Isolation und Resignation noch in Dogmatismus und Macht-Gehabe.
6. Ich finde mehr und mehr Menschen, denen meine Wert-Vorstellungen gefallen und deren Werte zu meinen passen, die einen Teil von diesen Werten aber ggf. auch erweitern, verfeinern oder sogar infrage stellen dürfen.
7. Meine Werte orientieren sich an dem Prinzip, dass sie sowohl mir als auch anderen nützen können, ihre Echtbedürfnisse ins Leben einzubringen und innerlich wie äußerlich stimmig zu befriedigen, und weder in der Gegenwart noch im Hinblick auf die Zukunft der Menschheit und Mitwelt destruktiv (zerstörerisch und feindlich) sind.

Erfahrung von Sinnhaftigkeit der Existenz

1. Ich mache mir klar, dass Menschen Ideologien und Glaubens-Systeme geschaffen haben, um unserer Existenz einen Sinn zu geben.
2. Ich erkenne, dass ich mich entscheiden kann, vorgefertigte Sinn-Systeme zu übernehmen und fremdbestimmt zu leben oder ein eigenes Sinn-System zu erschaffen.
3. Ich erkenne, dass Sinn im Leben durch Konstruktion von Nutzbringendem und Liebevollem in Bezug auf sich selbst, auf die Menschen, mit denen man in Beziehung steht, auf die Gesellschaft, auf die Menschheit und die Mitwelt entsteht.
4. Ich unterscheide im Leben immer klarer zwischen Sinnvollem und Sinnlosem, also zwischen Fortschritt (Wertvollem, Progression, Initiative, Entwicklung, Weiterkommen, Förderndem, Konstruktivität) und Rückschritt (Wertlosem, Regression, Resignation, Verwicklung, Stillstand, Hinderndem, Destruktivität) um weg von konventioneller Beschränkung, von Fremdem und hin zur Wahlfreiheit, zu Eigenem im Denken, Fühlen, Entscheiden und Handeln zu gelangen.
5. Ich erstelle für mich eine Hierarchie der Werte und achte darauf, dass besonders bedeutsame Werte nicht in Widerspruch zueinander geraten.
6. Ich passe nicht nur meine Werte dem Leben an, sondern in erster Linie passe ich mein Leben durch Lernen (Neulernen und Verlernen) in Verbindung mit experimentellem Handeln und wertgeleiteter Auswertung den von mir als bedeutsam erachteten Werten an.
7. Ich konzentriere meine Bemühungen darauf zu erkennen, was für mich Bestimmung und Erfüllung im Leben bedeuten könnte und bedenke, wie ich möglichst viel von dieser Bedeutung ins Leben hineinbekommen kann.

Selbst-Wert, Selbst- und Fremd-Einschätzungen

- **Selbst-Wert-Gefühl entwickelt sich aus Beziehungs-Erfahrungen**, in denen häufig wohlwollende, die Persönlichkeits-Entwicklung unterstützende Rückmeldungen („**So wirkst du gerade auf mich.**“) gegeben (aktiv), eingefordert und entgegengenommen (passiv) werden, in denen Einfühlung („**Wenn ich an deiner Stelle wäre?**“) und Resonanz („**Was du tust, sagst, unterlässt, verschweigst löst in mir aus, dass...**“) erlebt werden. Auf diese Weise erfährt ein Mensch etwas über seine Wirkung auf andere.
- Selbst-Wert-Gefühl entwickelt sich demnach vor dem Hintergrund von **Wirkungs-Bewusstheit**. Dieses im Gefühl verankerte Wissen um den Wert der eigenen Person, des eigenen Lebens entsteht in der **konstruktiv-realistischen Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Schwächen**, die in einem häufig wiederholten Prozess der Selbst- und Fremd-Einschätzung - z. B. der sozial-kommunikativen Fähigkeiten - deutlich werden können.
- Ziel dieses Prozesses aus Selbst- und Fremd-Einschätzung ist es, **persönliche Integrität** als Gefühl des Einverstanden-Seins mit sich selbst zu erreichen, also in sich und in Beziehung zur Mitwelt stimmig zu werden. Dazu gilt es, Schwächen zu schwächen und Stärken zu stärken.
- **Stimmigkeit erreicht man, indem man**
 - sich einerseits seiner Werte, Überzeugungen und Ideale bewusst wird,
 - sich andererseits seiner Bedürfnisse, Gefühle, Verhaltens- und Haltungs-Muster bewusst wird und
 - drittens beide Seiten einander annähert.

Realistische Selbst- und Fremd-Einschätzung

Realistische und wohlwollende Selbst- und Fremd-Einschätzung beinhaltet, dass man

- seine Stärken und Schwächen anerkennen kann, damit man sich weder über- noch unterschätzt,
- dazu auch seine Tendenzen zur überwertigen (Allmacht, Größen-Wahn) oder minderwertigen (Ohnmacht, Hilflosigkeit) Einschätzung der eigenen Fähigkeiten (Kompetenzen) und Möglichkeiten (Potenziale) erkennt,
- sich darüber klar wird, wie man sich mit Gedanken, Gefühlen und Körper-Haltungen daran hindert, zu einer realistischen Einschätzung der eigenen Realität mit seinen gegenwärtigen Entwicklungs- Möglichkeiten und Entfaltungsgrenzen zu kommen,
- weiß, wie man sich daran hindert, sich selbst verändernd auf die immer wieder neuen inneren und äußeren Wirkmuster und Wirklichkeiten einzustellen,
- weiß, wodurch die realistische und wohlwollende Einschätzung anderer Menschen möglicherweise verzerrt wird, und
- weiß, von welcher inneren Ausgangs-Position (Einstellung und Haltung zu Menschen, Menschen-Bild) aus, mit welchen Verhaltens-Möglichkeiten (z. B. Scham oder Unverschämtheit) man Sozialkontakte aufnimmt.

Sozialverhalten
durchschauen

Abwehr der Realität
durchschauen

Stärken und Schwächen
(er-) kennen

Wahrnehmungs-Verzerrer
durchschauen

Widerstand gegen
Veränderung durchschauen

Fehleinschätzungen

Es gibt eine Fülle von Möglichkeiten, mit seiner Selbst- und Fremd-Einschätzung daneben zu liegen.

- **Grundlage dieser Fehleinschätzungen** ist **im Vordergrund der Wunsch**, eine beängstigende, überwältigende, einschüchternde, beschämende oder auf irgendeine andere Art unbefriedigende **Realität umzuinterpretieren**, indem man sie ersetzt
 - durch Fantasie-Gebilde
(„Ich könnte mir vorstellen, dass ich...“)
 - durch Wunsch-Bilder von sich selbst
(Selbst-Bild als Ideal-Bild: „So wäre ich gern.“) und
 - durch Wunsch-Bilder von anderen
(Fremd-Bild als Wunsch-Projektion: „So hätte ich dich gern.“).
- **Grundlage dieser Fehleinschätzungen** ist **im Hintergrund die Furcht** vor
 - der **Realität**, die voller anscheinend unlösbarer, uns innerlich aufreibender und zerreißender Krisen und Konflikte ist,
 - **Ent-“Täuschungen“**, als Wegfall von mühselig konstruierten und von der Überprüfung durch die Realität abgeschirmten Illusionen und Lebens-Lügen sowie
 - der mit jedem Wegfall, also Abschied verbundenen **Trauer**, oft verknüpft mit dem **Scham-Gefühl**, derartige Lebens-Lügen nötig zu haben oder nötig gehabt zu haben.

Dieses Enthoben-Sein von der Realität durch Fehleinschätzungen verhindert, dass wir uns allein oder gemeinsam weiterentwickeln können.

- ***Positive Selbst-Kommunikation braucht ein realistisches Fundament.***
Ohne diesen Realitäts-Bezug führen Selbst-Gespräche zu
 - Schönfärberei, Selbst-Überheblichkeit, Illusionismus und Traum-Tänzerei oder
 - Minderwertigkeit, Selbst-Abwertung, Kleinmacherei und Unterwürfigkeit
 - sowie zu ähnlichen selbst- und beziehungszerstörenden Entwicklungs-Positionen.
- ***Eine realistische Wahrnehmung von Welt - der Innenwelt wie der Außenwelt- , eine realistische Einschätzung sowohl eigener wie fremder „Stärken“ und „Schwächen“ **gibt dem positiven, hoffnungsvollen inneren Sprechen sein Gegenwarts-Fundament, verankert Wünschenswertes in der Wirklichkeit.*****
Eine unrealistische Selbst-Einschätzung behindert zugleich die realistische Einschätzung anderer.
- ***Wer sich unterschätzt***, wer zu sehr seine Schwächen in den Vordergrund stellt,
 - wird entweder bei den anderen bevorzugt deren Schwächen erkennen und deshalb diese Personen unterschätzen,
 - oder er/sie wird andere Personen, die mit anderen Schwächen als den eigenen umzugehen haben, idealisieren und deren Stärken überschätzen.
- ***Wer sich überschätzt***, wer zu sehr seine Stärken in den Vordergrund stellt,
 - wird zugleich diejenigen als schwach einschätzen, die mit ihren Schwächen hausieren gehen, in Wirklichkeit durchaus stark sind, wird also auf die Fehleinschätzung der Untertreiber hereinfließen,
 - wird diejenigen als stark einschätzen, die ihre Stärken demonstrieren, um von ihren Schwächen abzulenken, und
 - wird wahrscheinlich diejenigen, die realistische Stärken aufweisen und deshalb nicht mit ihnen kokettieren müssen, als schwächer einschätzen.

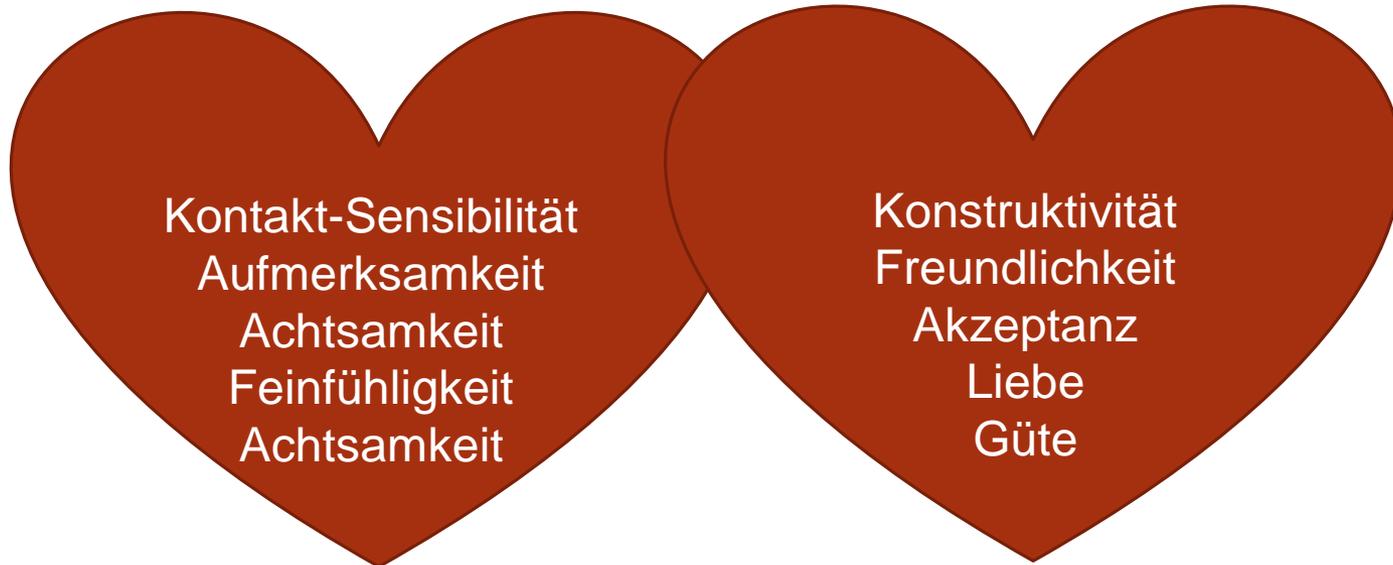
Freundliche Aufmerksamkeit

S-W-G

Einerseits unterstützt **Kontakt-Sensibilität (Feinfühligkeit)** die Entwicklung von konstruktivem Denken, Fühlen und Handeln.

Andererseits erleichtert **Konstruktivität (Wohlwollen, Respekt, Wertschätzung)** die Förderung von Achtsamkeit mit sich und anderen.

Wer gewohnt ist, mit sich freundlich-wohlwollend umzugehen – dies auch oder gerade angesichts von Fehlern, Mängeln und Schwächen -, hat weniger Motivations-Probleme, Achtsamkeit und Sensibilität zu entwickeln und aufrecht zu erhalten.



Haltungen der Kontakt-Sensibilität und Konstruktivität ergänzen einander zu **freundlicher Aufmerksamkeit** oder **liebvoller Achtsamkeit**.

Diese Grundhaltung zu uns selbst, zu anderen Menschen und zur übrigen Mitwelt erleichtert uns inneres Wachstum – emotional, geistig, sozial und spirituell.

Bewusstheit und Kontakt-Sensibilität

S-W-G

Bewusstheits-Bereiche	Bewusstheits-Ausrichtung: introspektives Eigenerleben – Wie geht es mir mit mir selbst?	Intuitions-Ausrichtung: empathisches Fremderleben – Wie geht es dir vermutlich?
Körper, Leib-Empfindungs- und Leib-Bedürfnis-Bewusstheit	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Empfindungen spüre ich an welchen Stellen in meinem Körper? • Welche Körper-Bereiche sind mir vertraut? • Wie sehr bin ich entspannt oder angespannt? • Welche Bedürfnisse erlebe ich in mir zurzeit? 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie erlebe ich dich in deiner Nähe oder Ferne zu deinen Körper-Empfindungen? • Bist du mit deinem Leib einverstanden? • Habe ich den Eindruck, du stehst zu dir und tust du dir gut oder nicht?
Verstand, Gedanken-Bewusstheit	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Gedanken beschäftigen mich? • Wie verbinde ich meine Gedanken? • Welche Macht habe ich über meine Gedanken oder haben meine Gedanken über mich? 	<ul style="list-style-type: none"> • Woran denkst du wohl gerade? • Wie funktioniert eigentlich dein Denken, Lernen und Gedächtnis? • Wo denkst du anders als ich oder gleich?
Gefühle, Gefühls-Bewusstheit	<ul style="list-style-type: none"> • Welches Gefühl oder welcher Mix aus Gefühlen bewegt mich gegenwärtig? • Bin ich in der Lage, die Gefühle zu fühlen, die die Situation hervorruft? 	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Gefühle bewegen dich vermutlich gegenwärtig? • Mit welchen Gefühlen tust du dich vermutlich schwer?
Beziehung, Verbindungs-Bewusstheit	<ul style="list-style-type: none"> • Begegne ich mir und anderen Wesen achtsam, respektvoll, freundlich und gütig? • Zeige ich dir oder anderen meine Liebe oder verberge ich sie eher? • Brauche ich dich oder liebe ich dich? 	<ul style="list-style-type: none"> • Woher kommt mein Eindruck, dass du vermutlich mit dir liebevoll oder lieblos umgehst? • Gehst du mit anderen Wesen liebevoll oder eher lieblos um?
Existenz, Seins-Bewusstheit	<ul style="list-style-type: none"> • Wer bin ich? • Wie offen und mutig bin ich, hinter meine Kulissen, Rollen und Routinen zu blicken? • Über welche Quellen der Kraft und Kreativität kann ich zur Erfüllung meines Auftrages auf dieser Welt verfügen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Wer bist du jenseits meiner und deiner Bilder von dir? • Was ist dein Sinn und Auftrag in diesem Leben? • Was erfüllt dich? • Wie erreichst du deine Quellen der Kraft?

- Die **Entwicklung von Selbst-Wert-Gefühl** wird erleichtert durch einen konstruktiven (aner kennenden und zugleich freundlichen) Umgang mit Mängeln und Fehlern, mit Schwächen, Unfähigkeiten und Unvollkommenheiten.
- **Durch konstruktive Öffnung sich selbst gegenüber**, durch Integration der Schatten-Seiten, die unser nach Idealen strebende Gesellschafts-Fassaden-Ich am liebsten verleugnen möchte, also durch Verzicht auf Schönfärberei, Selbst-Betrug und Lebens-Lügen **kann echtes, krisenfestes Selbst-Vertrauen erwachsen**.
- **Selbst-Wert-Gefühl als Selbst-Erkenntnis, Selbst-Achtung und Selbst-Vertrauen** entsteht aus den Erfahrungen,
 - den Anforderungen des Lebens auch oder besonders in Zeiten von Krisen und Konflikten gewachsen zu sein,
 - daran mitzuwirken zu können, ein Leben (das eigene wie das anderer Menschen) lebenswert zu gestalten.
- **Wer Selbst-Vertrauen hat, vertraut darauf**,
 - lernen zu können, sich entscheiden zu können und Fehler zugeben und korrigieren zu können, die bei hoffnungsvoll-experimenteller Lebens-Führung notwendigerweise gemacht werden.
 - sich wirksam mit den grundlegenden Aufgaben des Lebens-Alltags auseinandersetzen und viele Herausforderungen befriedigend bewältigen zu können.
 - ein Anrecht auf die Ausgestaltung seines Daseins in Richtung auf ein erfülltes, sinnvolles, befriedigendes und auch lust- und genussvolles, also insgesamt lebenswertes Leben zu haben.

- Ein Selbst-Wert-Gefühl kann nicht herbeigeredet werden, kann nicht von außen vermittelt werden.
Es ist vielmehr die Folge bestimmter Einstellungen zu sich selbst und zu anderen und dementsprechender Lebens-Praktiken.
- Was wir jedoch für die Förderung der Entwicklung eines tragfähigen Selbst-Wert-Gefühls bei uns selbst und bei anderen tun können, ist, an einem Lern- und Entwicklungs-Klima, an einer die **Persönlichkeits-Entwicklung förderlichen Kultur des Zusammenlebens** aktiv mitzuwirken, worin sich folgende Lebens-Praktiken entfalten können:

Einander so mögen, wie man gerade ist,
inklusive Stärken und Schwächen
(Ich bin okay. Du bist okay.)

Realistisch verantwortlich
sein für eigenes Tun und
Unterlassen

Werte (Worte) und Handlungen
(Taten) integrieren (stimmig
aufeinander beziehen)

Sich mit seinen Bedürfnissen und
Wünschen unter Berücksichtigung
der anderen behaupten

Bewusst – mit Bewusstsein
(Reflexion) und Bewusstheit
(Achtsamkeit) – leben und handeln

Sich selbst mit seinen Begabungen verwirklichen
und mit anderen sinngebende Visionen von
einem guten, erfüllten Leben verwirklichen

Die Person ist der Selbst-Verwirklichung ein großes Stück nähergekommen, die

- 1. träumen kann von einem besseren Leben*, von einer Erweiterung der individuellen Möglichkeiten und Freiheiten wie von einer Veränderung der gesellschaftlichen Verhältnisse, also sich Visionen zu einer konkreten Utopie erlauben und in ihren Vorstellungen als erreichbare Entwicklungs-Ziele ausgestalten kann,
- 2. trotz Ängsten den Mut aufbringt*, diesen Träumen und Zielen auf dem Boden der Wirklichkeit durch Erwerb von Kompetenz und durch kreative und situationsflexible **Umsetzungs-Bemühungen Gestalt zu geben**,
- 3. die Verantwortung für die Gestaltung ihres Lebens in die eigenen Hände nimmt*, also nicht nur anderen überlässt, weder den Eltern noch der Ideologie der Gesellschaft, noch den Politikern, den Mächtigen, den narzisstisch Gestörten, dem Partner oder der Partnerin, der Kirche, dem Zufall oder dem Schicksal,
- 4. kritikfähig, lernbereit und lernfähig, produktiv, kompetent und kreativ – mit einer Portion Demut, Langmut und Beharrlichkeit – ihre Kräfte, Fähigkeiten und Talente auf selbst gewählte, lohnende, möglicherweise mit anderen abgestimmte Ziele hin bündelt*,
- 5. auf der anderen Seite aufgibt, Ziele zu verfolgen, die nicht realisierbar, nicht selbstwertförderlich, nicht partnerschafts-, zukunfts- und enkeltauglich oder nicht sinngabend sind*,
- 6. damit aufhört*, ihre Zeit mit Erklärungen zu verschwenden, die **die eigene Unfähigkeit, Passivität, Fehler oder Misserfolge schön reden**, wobei sich Misserfolge umso eher einstellen, je komplexer und undurchschaubarer das Feld ist, in dem wir agieren, und je schwerer und langfristiger die Entwicklungs-Ziele zu verwirklichen sind.

Selbst-Erkenntnis (SE) als Grundlage der Selbst-Liebe



- Fragen zum Leben
- Vier Grundtatsachen der
Existenziellen Psychotherapie
- Weitere existenzielle Tatsachen

Fragen zum Leben (FzL)

SE

Selbst-
Verwirklichung

Differenzierung
des Natur-Begriffes

Freiheit

Existenz-Grund

Lebens-Energie
und Seelen-Begriff

existentielle Krisen
und Konflikte

Bedeutung des
Menschen-Bildes
für den eigenen
Lebens-Entwurf

Selbst-Verwirklichung

- a. Woher komme ich?
- b. Wer bin ich?
- c. Wohin gehe ich?
- d. Wozu wurde ich geboren und lebe ich?
- e. Was bedeutet es für mich, mich zu verwirklichen?
- f. Was sehe ich als mein Selbst an?
- g. Wie lebe ich so, dass mein wahres, mein unverstelltes Selbst sich entfalten kann?
- h. Wie wirke ich in diese Welt hinein?
- i. Will ich diese Wirkung erzielen?
- j. Was ist meine Bestimmung?
- k. Was ist der Sinn meines Lebens?
- l. Was gibt meinem Leben Sinn?
- m. Wie schaffe ich Sinn und Erfüllung in meinem Hiersein?
- n. Gibt es für mich so etwas wie einen Entwicklungs-Auftrag?
- o. Wie erkenne und entfalte ich meine Entwicklungs-Möglichkeiten, mein Begabungspotenzial?
- p. Auf wen oder was in mir und außerhalb in der Welt kann ich bauen und worauf kann ich vertrauen?
- q. Was muss ich tun oder unterlassen, um diesen Auftrag, diese Bestimmung zu erkennen?
- r. Was wäre für mich ein gelingendes und gelungenes Leben?
- s. Wie will ich leben, so dass ich am Lebens-Ende davon überzeugt bin, nicht umsonst, vergeblich gelebt zu haben?

Differenzierung des Natur-Begriffes

- a. Was bedeutet es für mich, ein Teil der Natur zu sein, lebend untrennbar mit ihr verbunden zu sein?
- b. Gibt es für mich wesentliche Unterschiede zwischen Menschen und den anderen Tieren oder der übrigen Natur?
- c. Worin bestehen diese Unterschiede allgemein und speziell bei mir?
- d. Welche wesentlichen Gemeinsamkeiten zu anderen Tieren sind mir derzeit klar?
- e. Was bedeuten diese Gemeinsamkeiten für mich?
- f. Welche Verbindungen zwischen mir und der Natur sind mir derzeit klar?
- g. Was bedeuten diese Verbindungen für mich?
- h. Bin ich als Mensch Teil oder Krone der Schöpfung?
- i. Was folgt aus dieser Entscheidung?
- j. Welche Verantwortung habe ich notwendigerweise für die Natur, in der ich als Teil davon lebe?
- k. Worin besteht die Tier-Natur, die biologische Seite der Menschen?
- l. Worin besteht die Tier-Natur speziell bei mir?
- m. Wie erlebe ich das Tierhafte in meinem Sein?
- n. Welche Bedeutung haben für mich Pflanzen?
- o. Welchen Stellenwert räume ich dem Boden und dem Wasser ein, auf dem und mit dem die Pflanzen mehr oder weniger gut wachsen?
- p. Welche Beziehung habe ich zu den Mineralien und anderen Nährstoffen, die mein Körper dringend braucht?
- q. Was bedeuten mir die Bakterien und andere Kleinstlebewesen, die in Symbiose mit mir bzw. von mir unbemerkt in meinem Körper leben und ohne die ich nicht leben könnte?

Lebens-Energie und Seelen-Begriff

- a. Was ist das für mich: das Leben?
- b. Wodurch unterscheidet sich dieser Zustand, lebendig zu sein, von anderen Zuständen, z. B. tot oder unbelebte Natur zu sein?
- c. Was macht den Unterschied zwischen lebender und nicht-lebender Materie aus?
- d. Gibt es für mich so etwas wie eine Lebens-„Energie“, ein Chi, einen „elan vital“, eine Orgon-Energie, eine psychosoziale Antriebs- und Kraft-Quelle, auch wenn die traditionelle empirische, naturwissenschaftlich ausgerichtete Wissenschaft diese Energie-Form bis heute nicht hat messen können?
- e. Gibt es für mich so etwas wie eine Seele?
- f. Was ist und bedeutet das für mich, beseelt zu sein?
- g. Woher kommt wohl die Seele, und wohin geht sie, wenn ich sterbe?
- h. Wie steht es um die Beziehung von Körper/Leib und Seele/Geist?
- i. Bin ich eher Seele mit Körper oder Körper mit Seele?
- j. Ist da etwas in mir und von mir, was überdauert, wenn ich sterbe?
- k. Was überdauert und wie überdauert es?
- l. Gibt es, vergleichbar mit dem Energie-Erhaltungs-Gesetz in der Physik, auch ein Seelen- oder Bewusstseins-Erhaltungs-Gesetz für uns Menschen, wenn wir sterben?
- m. Sind wir Menschen Geschöpfe, die materiell und seelisch auf Endlichkeit angelegt sind und nur genetisch in unseren Kindern oder vielleicht gesellschaftlich mit unseren Gedanken und Taten in der kollektiven Erinnerung überdauern können?
- n. Oder sind wir auf Unendlichkeit angelegte Geschöpfe, die nur ihre äußere Form ablegen, wenn sie sterben?

- a. Inwieweit bin ich frei in meiner sozial-emotionalen und geistigen Entfaltung?
- b. Inwieweit bin ich gebunden? Wer oder was bindet/begrenzt mich in welcher Weise?
- c. Was macht es mir aus, meine Begrenztheit zu erforschen und anzuerkennen?
- d. Wie bewältige ich das Spannungs-Verhältnis zwischen individueller Selbst-Verwirklichung und Freiheit einerseits sowie gesellschaftlicher, naturverbundener Eingebundenheit andererseits?
- e. Wer oder was bindet (fesselt, knebelt, verstrickt) mich auf welche Art und Weise?
 - biologische (genetische, epigenetische) Ausstattungen/leibliche Möglichkeiten und Grenzen:
 - kulturell-historische Bedingungen:
 - wirtschaftlich-politische Bedingungen:
 - Beziehungs-Erfahrungen mit Eltern und anderen primären Bezugs-Personen:
 - Beziehungs-Erfahrungen mit Geschwistern:
 - Beziehungs-Erfahrungen mit Verwandten:
 - Beziehungs-Erfahrung in der Kindheit außerhalb der Familie:
 - schulische und sonstige Bildungs- und Beziehungs-Erfahrungen:
 - Ausbildungs- und Berufs-Erfahrungen:
 - Erfahrungen aus selbst gewählten Beziehungen/Partnerschaften:
 - Erfahrungen aus Freundschaften:
 - Einstellungen, Haltungen, Ideologien und Glaubens-Annahmen gegenüber Menschen und der Welt (Menschen- und Welt-Bild):
- f. Welcher dieser Beschränkungen sind zu überwinden?
- g. Wenn sie zu überwinden sind: Wie könnte das gehen? Bin ich bereit dazu?
- h. Welche Beschränkungen sind Teil meines und unseres unausweichlichen Schicksals?
- i. Wie kann ich lernen, konstruktiv - d. h. ohne Resignation, Verbitterung, Groll, Zorn, Missmut, gekränkten Stolz etc. - mit diesen Beschränkungen zu leben?

- a. Gibt es überhaupt so etwas wie eine kosmische Evolution vom Einfachen zum Komplexen als nachvollziehbarer Prozess von Differenzierung und Integration?
Oder ist Entwicklung eher beliebig?
- b. Wer oder was ist Ursprung und Motor kosmischer Evolution?
- c. Wenn die der Materie innewohnenden Natur-Gesetze Motor der Evolution sind, wer oder was hat die Gesetzmäßigkeiten in die Materie einprogrammiert?
- d. Gibt es für mich einen Gott oder Götter, ist es für mich wichtig, dass es keinen Gott gibt oder ist es für mich wichtig, dazu zu stehen, dass ich diese Frage nicht klären kann?
- e. Ist für mich die Frage nach einem Existenz-Grund, nach Gott oder wie immer, bedeutsam oder nicht? Wenn nicht, wieso ist sie für so viele andere Menschen so bedeutsam?
- f. Bin ich bemüht, mir und anderen zu beweisen, dass es einen Gott gibt oder nicht?
- g. An welchem Gottes-Bild orientiere ich mich oder wurde ich orientiert?
War es ein männlicher oder weiblicher, ein liebender und gewährender oder ein strafender und verbietender Gott?
- h. Ist die Gottes-Existenz für mich eine abstrakte Annahme oder basiert sie auf sinnlichen Erfahrungen oder anderen Erfahrungs-Formen?
- i. Wenn ich nicht wissen kann, ob es einen Gott oder Schöpfungs-Grund gibt oder nicht, wenn weder die Existenz Gottes noch die Nicht-Existenz beweisbar ist und Glaube schöner Trug, z. B. Wunsch-Projektion, sein kann, wie könnte ich mit dem Zustand der Unwissenheit leben?
- j. Was bedeutet mir das Nicht-Sein im Unterschied zum Sein?
- k. Was bedeutet mir das Nichts, das Nirvana oder wie immer man die Nicht-Existenz vor der Geburt und nach dem Tod nennen mag?

- a. Gibt es unausweichliche, jede menschliche Existenz begleitende Entwicklungs-Krisen und Konflikte im Leben?
Wenn ja, welche?
- b. Lassen sich diese Krisen und Konflikte auf einen Nenner bringen oder sind sie von vollkommen unterschiedlicher Qualität?
- c. Welche Chancen und welche Risiken beinhalten diese Krisen?
- d. Was muss/sollte/könnte ich lernen, um Entwicklungs-Chancen in den Krisen zu erkennen und zu nutzen?
- e. In welche existentiellen Spannungs-Felder, die erhebliche Lebens-Krisen auslösen können, wenn wir sie nicht hinreichend in unser Leben einbeziehen, werde ich hinein geboren und wie durchziehen diese Spannungen und Umbrüche mein Leben?
- f. Wenn es existentielle, unausweichliche Krisen und Konflikte gibt, wie kann ich sie klären, lösen oder ertragen lernen?
- g. Wie gehe ich mit der existenziellen Spannung zwischen Sehnsucht nach Freiheit (Autonomie, Eigenständigkeit) und nach Zugehörigkeit (Interdependenz, Geborgenheit) konstruktiv und kreativ im Leben um?
- h. Wie gehe ich mit der Tatsache um, dass wir Menschen – zumindest, was unsere Körper betrifft – sterblich sind?
- i. Wie berücksichtige ich in meinem Leben die Daseins-Erfahrung, dass wir Menschen – von Ausnahmen (Demente, Bewusstlose etc.) abgesehen – in unseren Lebens-Entscheidungen prinzipiell frei, wenngleich durch vielerlei Herkunfts-Bedingungen (Genetik, Epigenetik, Kultur-Kreis, Kindheits-Erfahrungen) geprägt sind?
- j. Was bedeutet es für mich, dass wir uns als Menschen unseren Lebens-Sinn selbst schaffen können, vielleicht sogar müssen?

Bedeutung des Menschen-Bildes für den eigenen Lebens-Entwurf

- a. Wie sieht derzeit meine Psychologie/Seelen-Kunde, mein Bild vom Menschen aus?
- b. Welche Modell-Vorstellungen vom Menschen und vom Mensch-Sein prägen mein Verständnis von mir und von anderen Menschen, meinen Selbst-Umgang und den Umgang mit anderen?
- c. Durch wen oder was wurde wohl mein Menschen- und Welt-Bild am stärksten geprägt?
- d. Von welchen Annahmen über die innere Struktur von Menschen und deren Beziehungen zueinander gehe ich derzeit aus, z. B. über
 - ▶ die Entstehung von Bedeutungen und die Zuschreibung von **Sinn und Wert**,
 - ▶ **Ethik und Moral**, Gut und Böse, Konstruktivität und Destruktivität in uns,
 - ▶ **Wechsel-Wirkungen** von Leib-Empfindungen, Denken, Fühlen, Entscheiden und Handeln,
 - ▶ **Lernen**, Lern-Fähigkeiten und Lern-Schwierigkeiten, Lern-Widerstand, Begeisterung, Motivation (Lern-Bereitschaft), Selbst-Schutz-Strategien (Abwehr-Mechanismen), Behalten und Vergessen, Informations-Aufnahme, -Verarbeitung und -Weitergabe,
- e. Von welchen Annahmen über die Beziehungen der Menschen zueinander gehe ich aus, z. B. über
 - ▶ menschliche Kommunikation,
 - ▶ soziales Miteinander
 - ▶ Liebe und Engagement oder Gleichgültigkeit und Ignoranz?
- f. Inwieweit erleichtern oder erschweren diese Annahmen die Entwicklung
 - ▶ eines konstruktiven Selbst-Verständnisses,
 - ▶ eines wohlwollenden, aber nicht naiven Sozialbezuges (Freundschaft, Partnerschaft etc.)
 - ▶ meiner sozialen Verantwortlichkeit,
 - ▶ meiner Wahrnehmungs-, Empfindungs-, Denk- und Gefühls-Fähigkeit und
 - ▶ einer konstruktiven Verständigung mit anderen?

Vier Grundtatsachen der Existenziellen Psychotherapie (EP)

nach Irvin D. Yalom

- Existenzielle Psychotherapie
- Unausweichlichkeit des Todes
- Verleugnung des Todes und Milderung von Todes-Ängsten
- Sterblichkeit: Selbst-Erkundung
- Altern, Traumata und der Moment des Todes
- Existenzielle Freiheit
- Existenzielle Isolation
- Verschmelzung als Versuch, Isolation zu überwinden
- Existenzielle Sinnlosigkeit
- Sinn-Findung durch Sinn-Schaffung 1
- Sinn-Findung durch Sinn-Schaffung 2
- Umgang mit den existenziellen Herausforderungen

- Das primäre Thema jeder Entwicklungs-Begleitung sind immer **die Ängste, die aus den existenziellen Grundtatsachen resultieren**, nämlich aus den vier für die menschliche Existenz besonders bedeutsamen Ängsten vor
 1. der **Unausweichlichkeit des Todes** für jeden von uns und für die, die wir lieben,
 2. der **Freiheit, unser Leben nach unserem Willen zu gestalten**,
 3. unserer letztendlichen **Isolation**, verbunden mit dem Gefühle existenzieller Einsamkeit, und
 4. dem **Fehlen eines erkennbaren Lebens-Sinns**.
- Vorgehen bei Entwicklungs-Begleitung geht von der Grundannahme aus, dass **Existenz-Angst** in erster Linie vom bewussten oder unbewussten Bemühen der Menschen herrührt, mit den unausweichlichen Tatsachen des Lebens, den Grundlagen der Existenz fertig zu werden.

Es sind nicht, wie oft behauptet wird, unterdrückte Triebe oder unbewältigte Tragödien im Leben des einzelnen das primäre Entwicklungs-Thema.
- Entwicklungs-Begleitende können nicht einfach nur Wohlwollen verströmen und die Entwicklung Suchenden dazu anhalten, energisch gegen ihre Probleme anzukämpfen. Man kann nicht sagen: Sie und Ihre Probleme. Statt dessen müssen Entwicklungs-Begleitende auch von sich selbst und ihren Problemen sprechen, denn
 - unser Leben, unsere Existenz wird immer mit dem Tod verbunden sein,
 - Freiheit mit Furcht und
 - Liebe immer mit Verlust,
 - Wachsen mit Trennung.

Unausweichlichkeit des Todes

- Wir sind – zumindest auf der körperlichen Ebene unseres Seins- sterblich. Unser individuelles materielles Sein ist also endlich. Diese Endlichkeit macht in den meisten Fällen Angst, wird in seltenen Fällen auch als Chance verstanden (für intergenerative Erneuerung, Wandel, Ruhe vom Daseins-Trubel).
- **These:** Angst vor Sterblichkeit wird gemildert, wenn wir uns – kognitiv und zugleich emotional und in unseren ethikgeleiteten Taten – als Teil der Menschheit und – noch weitergehend – als Teil der Evolution und des Universums tiefergehend begreifen bis erfahren können.
- Die eindeutigste existenzielle Tatsache im Leben ist die Unausweichlichkeit des Todes, dass wir also den Keim des Todes von Anfang an in uns tragen.
In unserem Inneren besteht ein nie endender Konflikt zwischen dem Wunsch nach Weiterleben und der Gewissheit des Todes.
Die Wahrheit ist, dass wir um den Tod wissen und doch nicht wissen. Wir wissen um den Tod, erkennen mit unserem Verstand die Tatsachen an. Aber wir, d. h. der unbewusste Teil unseres Bewusstseins, der uns vor der alles überflutenden Angst schützt, haben den mit dem Tod assoziierten Schrecken abgespalten.
- Die Idee des Todes kann uns retten, während uns die Tatsache des Todes zerstört. Wir können lernen, durch das Bewusstsein unseres Todes zu reifen und unser Leben zu bereichern.

Verleugnung des Todes und Milderung von Todes-Ängsten

1. Personifizierung des Todes als Monster, Dämon, Knochen- und Sense-Mann, als Verfolger, dem man auf irgendeine Weise, wenn man es klug und geschickt anstellt, entkommen kann.
2. Jugendliche nehmen dem Tod den Stachel, indem sie ihn verspotten, ihn durch Tollkühnheit herausfordern oder ihn der Bedrohlichkeit berauben (Gruselgeschichten, Horror-Videos und Krimis bei Popcorn und Cola).
3. Den Tod verdrängen (Welchen Sinn soll es schon haben, über sein Ende nachzudenken? Dann ist alles vorbei, aus basta.)
4. Ablenkung suchen in einer Spaß-, Event- und Leistungs-Gesellschaft.
5. Das Leben abwerten und den Tod mit Hilfe weltlicher und religiöser Mythen in etwas Positives verwandeln (Euphemismen): Dahinscheiden, Heimkehr, Vereinigung mit Gott, Erlösung, Verlassen des irdischen Jammertals, Überwinden des Leids im Nirwana
6. Unsterblichkeit anstreben, indem wir unvergängliche Werke schaffen, wir uns durch unsere Kinder in die Zukunft fortpflanzen oder uns an ein religiöses System klammern, das uns ein Überleben im Geiste bzw. als Seele bietet.
7. Wir werden zum Vater unserer Selbst mit der Überzeugung oder Wahn-Vorstellung, etwas Besonderes zu sein, was einschließt, dass man unverwundbar, unantastbar ist – jenseits biologischer Gesetze und des menschlichen Schicksals.
8. Als ewiges Kind der Glaube an einen Retter, an den ewigen Schutz durch eine äußere Macht, an einen allmächtigen Helfer, der uns wieder ins Leben zurückholt, auch wenn wir versagen, krank werden, an den Abgrund des Lebens geraten.

Sterblichkeit: Selbst-Erkundung

Was macht die Erkenntnis der Endlichkeit des Daseins, der Sterblichkeit, der leiblichen Todes-Gewissheit mit mir und mit anderen?

- a. Habe ich Angst vor Tod und Sterben?
- b. Wenn ja: Wie schlägt sich diese Angst in meinen Lebens-Entscheidungen nieder?
- c. Wenn ja: Wie wirkt sich diese Angst auf die Gestaltung der Beziehung zu mir und zu anderen aus?
- d. Wenn nein: Verdränge ich die Tatsache meiner Endlichkeit?
- e. Wenn ja: Was mag die Verdrängung in mir bewirken?
- f. Wenn nein: Wieso macht mir Endlichkeit, Sterben und Tod nichts aus?
- g. Wenn nein: Wie habe ich meine Angst vor Tod und Sterben transformiert? Welche Gedanken und Gefühle waren für mich dabei hilfreich?
- h. Welche Strategien zur Verleugnung des Todes und zur Abmilderung von Todes-Angst sind mir von mir oder von anderen vertraut?
- i. Kenne oder erahne ich zumindest den Unterschied zwischen leben und überleben?
- j. Wie stelle ich mir ein Leben konkret vorstellen, dass mehr ist als überleben?
- k. Habe ich Angst vor einem Leben, das mehr ist als Überleben?
- l. Lebe ich mein ureigenes, besonderes, vorerst einmaliges Leben oder lebe ich das Leben, das andere, die Eltern, die Gesellschaft, die Kultur, das Schicksal mir vorgezeichnet haben?
- m. Wie wäre ein Leben, dass ich als lebendig, sinnhaft und erfüllend bezeichnen und erleben (mit allen Sinnen erfassen, im Körper spüren, als Lebens-Gefühl erfahren) würde?
- n. Was hat meine Angst vor dem Leben mit meiner Angst vor Tod und Sterben zu tun?

- Das Alter hat seine eigene Würde, Gesundheit und Transzendenz.
- Je älter und damit abwehrschwächer wir werden, desto mehr können frühere körperliche Themen auftauchen, die viele Jahre lang aufgestaut und hinter Abwehr-Barrieren versteckt waren.
Der Körper ist endlich mit dem allmählichen Einsetzen physischer Gebrechlichkeit durchlässiger geworden.
- An diesem Punkt funktioniert Psychologie ohne Hinwendung zu existenziellen Themen und zur Spiritualität nicht mehr.
Die Feinheit der Seele braucht einen heiligen Raum, um riskieren zu können, sich transpersonaler Realität zu öffnen, die auf unsere Seele trifft wie auf einen Fächer, dessen einzige Funktion darin besteht, dass er der umgebenden Luft begegnet.
- Es ist die Qualität unserer enttraumatisierten, bezogenen Präsenz, die uns erlaubt, über unsere lauernde Furcht vor dem Kontakt mit dem unnennbaren größeren Ganzen hinwegzukommen, das uns umgibt.
- Der Moment des Todes, wenn wir uns bereitmachen, unser Gefäß Körper gänzlich aufzugeben, ist der Moment, in dem wir den Reichtum unseres gelebten Lebens als Ganzes fühlen können und uns davon ablösen.
Wir können uns wahrscheinlich leichter vom Leben lösen, wenn wir es voll gelebt haben. Wir sind des Lebens nicht müde, sondern das Leben hat uns zu alten Menschen mit glänzenden Augen gemacht, die vor Seelen-Frieden und angenehmer Heiterkeit strahlen, die unsere unmittelbare Umgebung einhüllen.
- Erfolgreiches Altern ist wie eine Reifung in Richtung auf unsere überweltliche, jenseitige Heimat, wie immer diese auch beschaffen sein mag.

- Wir sind zur Freiheit verdammt. Freiheit ist aus existenzieller Sicht immer mit Angst verbunden. Denn schon ihr Vorhandensein beweist, dass wir im Gegensatz zu unserer Alltags-Erfahrung nicht in ein wohlgeordnetes, von ewigen Gesetzen bestimmtes Universum hineingeboren werden und dieses am Ende wieder verlassen.
- Freiheit bedeutet, dass man für seine eigenen Entscheidungen einschließlich seiner Unentschiedenheit, für seine Taten, für die Deutung seiner eigenen Lebens-Situation voll verantwortlich ist.
- Verantwortlich sein bedeutet, Urheber zu sein, das heißt, jeder von uns ist der Urheber seines eigenen Lebens-Plans. Hier – in der Idee der Selbst-Gestaltung – liegen die Ursachen für unsere Ängste: Wir sind Geschöpfe, die sich nach einer Struktur sehnen und zutiefst beunruhigt von einem Freiheits-Begriff sind, der beinhaltet, dass unter uns nichts mehr ist, nichts als der schiere Abgrund.
- Jede Entwicklung begleitende Person weiß, dass der entscheidende erste Schritt in der Entwicklung die Bereitschaft des Personen ist, Verantwortung für die Gestaltung ihres Lebens zu übernehmen. Solange die Person glaubt, ihre Probleme seien von außen verursacht, bleibt jede Entwicklungs-Begleitung wirkungslos. Warum auch sollte die Person dann ihr Leben verändern wollen? Ein wirksames Mittel zum Aufbau von Selbst-Verantwortung ist die Nutzung des Sozial-Kontaktes im Hier-und-Jetzt.
- Freiheit erfordert nicht nur Verantwortung für unsere existenzielle Entscheidungen, sondern bedeutet auch, dass jede Veränderung einen Willens-Akt voraussetzt. Unsere Freiheit vollzieht sich im Willens-Akt, der Trieb-Feder der Tat in zwei Phasen:
 1. **Wunsch-Phase** als auslösendes Moment und
 2. **Entscheidungs-Phase** als vollziehendes Element.

existenzielle
Isolation

Ich

andere

interpersonelle
Isolation

intrapersonelle
Isolation

- **Existenzielle Isolation** bezieht sich auf die Grund-Tatsache, dass eine unüberbrückbare Kluft besteht zwischen dem Ich und den anderen, eine Kluft, die auch in intensivsten zwischenmenschlichen Liebes-Beziehungen nicht zu überwinden ist.
- Diese existenzielle Isolation unterscheidet sich von zwei anderen Formen der Isolation:
 - **Interpersonelle Isolation** oder Einsamkeit erfährt man, wenn die sozialen Fähigkeiten oder die Persönlichkeit fehlen, die ihm erlauben, enge, dauerhafte Sozialkontakte herzustellen.
 - **Intrapersonelle Isolation** tritt dann ein, wenn Teile des selbst abgespalten (dissoziiert) sind, wenn zum Beispiel die Erinnerung an ein Ereignis ihrer Gefühls-Qualität beraubt wird.
- Wir sind isoliert und einsam in unserer Einmaligkeit und Besonderheit. Frühe Erfahrung der sozialen Einsamkeit führt oft zu einem Mangel an Kontakt-, Bindungs-, Liebes- und Partnerschafts-Fähigkeit. Unsere Erfahrung von und die Angst vor existenzieller Isolation führt oft
 - zum **Mangel an Liebes-Fähigkeit**, zu Unterdrückung und Gewalt-Anwendung, zu Isolations-Zwang einschließlich der Kontakt- und Bindungs-Unfähigkeit.
 - zum **Mangel an Selbstständigkeit**, zu Unterwerfung und Zugehörigkeits-Zwang einschließlich der Trennungs-Unfähigkeit.
- **These:** Einmaligkeit und Besonderheit muss nicht in die Einsamkeit und Aufspaltung führen, wenn man lernt, in einer Gemeinschaft liebesfähiger Menschen Gemeinsamkeit und Unterschiede auszubalancieren.

Verschmelzung als Versuch, Isolation zu überwinden

Angst aus
Wahrnehmung der
Isolation

ich

ich

ich

Verschmel-
zung

ich

Angst aus
Wahrnehmung der
Isolation

- Einen weitverbreiteten, aber nur vorübergehend wirksamen und langfristig schädlichen Versuch, die existenzielle Isolation zu überwinden, stellt die **Fusion** dar – die Auflösung der individuellen Grenzen, das Verschmelzen mit einem anderen.
- So manche Freundschaft oder Ehe ist gescheitert, weil wir den anderen als Schutz gegen die Isolation benutzten, anstatt uns als autonome Personen aufeinander zu beziehen, füreinander da zu sein.
- Eins der großen Paradoxa des Lebens ist die Tatsache, dass Selbst-Wahrnehmung Angst erzeugt. Die Verschmelzung (Konfluenz) rotet diese Angst radikal aus, indem sie die Selbst-Wahrnehmung ausschaltet.
- Ein Mensch, der sich verliebt und das Glück der Vereinigung mit einem anderen Menschen erlebt, denkt nicht mehr über sich selbst nach, weil das fragende einsame Ich (und die damit verbundene Angst vor Isolation) sich im Wir auflöst. So befreit man sich von der Angst, verliert aber gleichzeitig sich selbst.
- Liebe ist mehr als der Ausbruch von Leidenschaft zwischen zwei Menschen; zwischen Verliebtsein und Liebe besteht ein gewaltiger Unterschied. Liebe ist eine Form des Seins, ein Geben und kein Sich-hinein-fallen-Lassen. Sie steht im größeren Zusammenhang und ist nicht auf eine Person begrenzt.

- **Unsere Existenz ist erst einmal sinnlos, ein evolutionärer Prozess aus Zufall, Wahrscheinlichkeiten, Möglichkeiten und zu beeinflussenden Gesetzmäßigkeiten.**
- **Welchen bleibenden Sinn kann unser Leben dann noch haben**, wenn
 - der Tod unvermeidlich ist und all unsere Errungenschaften, ja sogar das ganze Sonnensystem eines Tages in Trümmern liegen,
 - die Welt das bloße Werk des evolutionären Zufalls ist (das heißt, wenn alles ebenso gut anders hätte werden können) und
 - die Menschen sich innerhalb dieser Welt ihre eigene Welt und ihren eigenen existenziellen Entwurf schaffen müssen.
- **Wenn das Leben sinnlos ist, ist es unsere Aufgabe, ihm einen Sinn zu geben.**
- Dieses existenzielle Dilemma, dass wir in einem Universum nach Sinn und Gewissheit suchen, das weder das eine noch das andere zu bieten hat, spielt in der Arbeit der Entwicklungs-Begleitenden eine ungeheuer wichtige Rolle. Dieser Prozess der **Sinn-Findung und Sinn-Schaffung** führt zur Entstehung von Werten und damit zur Entstehung von Verhaltens-Normen. Auf diese Weise liefern wir selbst Antworten auf die Frage nach dem Warum („**Warum lebe ich?**“) und auch Antworten auf die Frage nach dem Wie („**Wie lebe ich?**“).
- Die Versuchung, Sinn-Gewissheit zu erlangen, indem man sich einer ideologischen Schule einschließlich der Religion oder einem starren therapeutischen System anschließt, ist groß. Doch eine dogmatische Fixierung blockiert meist die für eine wirksame Entwicklung und Entwicklungs-Begleitung notwendige Offenheit und Spontaneität der Begegnung.

Sinn-Findung durch Sinn-Schaffung 1

- ***Sinn-Findung ist kein abstrakter Prozess, sie erwächst aus sinnvollem Tun:***
Je mehr wir bewusst nach abstraktem Sinn suchen, desto unwahrscheinlicher ist es, dass wir fündig werden. Die rationalen Fragen nach dem Sinn werden die Antworten immer überdauern.
- In der Entwicklungs-Begleitung wie im unbegleiteten Leben ist Sinn-Fülle ein Nebenprodukt von Sicheinlassen und von gewählter Verpflichtung. Nicht, dass ein Sicheinlassen die rationale Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens liefert, aber es lässt diese Fragen zweitrangig werden, weil Sinnhaftigkeit erlebt wird. Wir müssen uns also unseren Sinn im Hiersein und damit verbunden unsere Werte-Struktur selbst schaffen und erhalten. Wir müssen davon ausgehen, dass Wissen besser ist als Nicht-Wissen, Riskieren besser als Nichtriskieren und Magie und Illusion, so ergiebig und verlockend sie auch sein mögen, letztendlich nur zur Schwächung des Menschlichen Geistes führen.
- ***Ein Weg zur Sinn-Konstruktion ist das Bemühen um ein urenkeltaugliches Dasein.***
- **These:** Unser existenzieller Konflikt der Sinnlosigkeit des Seins lässt sich auflösen
 - im ***Ringem um Sinn-Konstruktion als stete konkret-experimentelle Suche nach der Synthese von Autonomie und Zugehörigkeit***, z. B. als Freiheit in Geborgenheit, als soziale Nähe ohne Selbst-Verleugnung.
 - ***mit tätiger, verantwortlicher Akzeptanz unserer Feldhaftigkeit und damit unserer bio-öko-psycho-kulto-sozialen Einheit***, durch die wir zu Individuen in der Menschheit, zu Teilen seines seit Millionen von Jahren andauernden ökokulturellen Entwicklungs-Prozesses und damit gleichsam in der Entwicklungs-Kette der Menschheit geborgen sind.

- Sinn-Zusammenhänge gehen grundsätzlich aus Deutungen und Interpretationen hervor. Diese wandeln sich im Laufe der Zeit. **Somit ist Sinn immer nur eine subjektive und provisorische Lebens-Wahrheit**, deren Tragfähigkeit sich im wirklichen Leben erst noch im Zusammenhang mit konkreten stets experimentellen Handlungen erweisen muss.
- Zur Sinn-Findung sind zwei extreme Glauben-Sätze zu überwinden:
„Alles hat einen Sinn. Sinn des Seins ist vorgefertigt und jederzeit vorfindbar.“ versus:
„Es gibt keinen Sinn im Leben. Das Dasein ist absurd.“
- **Der Mensch ist offenkundig ein sinnbedürftiges Wesen.**
Sinnbedürftig ist er, da Sinn die Zusammenhänge herstellt, in denen seine Lebens-Energie gerichtet fließen kann.
Lebens-Kunst besteht darin, Zusammenhänge wiederzufinden oder neu zu schaffen, dem Leben somit Sinn zu geben, etwas durch die Setzung von Zielen und Zwecken:
„Dafür bin ich auf der Welt. Das ist meine Lebens-Aufgabe.“
Die Arbeit an den Zusammenhängen betrifft zuallererst das Innere des Selbst, die Festlegung seiner Werte, die Gestaltung seines Charakter-Stils.
- **Charakter-Stil** heißt, sich nicht irgendwie zu verhalten, sondern der eigenen Haltung und dem Verhalten **Formen zu geben** und **Grenzen zu ziehen**, sich auf etwas Bestimmtes zu **konzentrieren**, statt sich zu verzetteln und seine Kräfte zu zerstreuen. Es kann sein, dass alles im Leben möglich ist. Aber dafür reichen die Kräfte und reicht die Zeit nicht. Sich auf alles zu stürzen heißt, nichts mehr realisieren zu können.
- Die leitende Frage, um im Leben Sinn zu finden und ihm Sinn zu geben lautet nicht:
„Was ist vom Leben zu erwarten.“, sondern: „Was erwartet das Leben von mir?“

1. *Sinn-Fragen*

- beschäftigen mich im Leben, deshalb setze ich mich des Öfteren mit ihnen auseinander.
- zu klären halte ich für notwendig und wichtig.
- haben mich bis heute noch nicht beschäftigt. Sie gehörten bisher nicht zu meinem Leben.
- sind es nicht wert, sich anzuschauen. Ich lebe einfach so vor mich hin.
- zu klären, macht mich eher resignativ und deprimiert mich.

Sonstiges _____

2. *Entscheidungs- und Wahl-Freiheit im Rahmen des Möglichen*

- ist für mich eine erstrebenswerte Ziel-Perspektive:
- ist für mich nicht zu erreichen, weil mein Schicksal eher festgelegt ist.
- verlangst von mir Selbst-Verantwortlichkeit, die ich nicht übernehmen möchte.

Sonstiges _____

3. *Existenzielle Isolation*

- ist für mich eine existenzielle Tatsache, mit der ich mich des Öfteren konfrontiert sehe.
- macht mir Angst.
- habe ich bisher noch nicht erlebt, weil ich immer viele Menschen um mich habe.
- macht mir wenig aus, weil ich gern allein mit mir bin.

Sonstiges _____

4. *Endlichkeit, Sterben und Tod*

- interessieren mich derzeit nicht, denn ich lebe gern und ich lebe gut.
- bedenke ich in regelmäßigen Abständen, um ein intensives Leben durch Wert-Prioritäten zu führen.
- machen mir Angst, wenn ich darüber nachdenke.
- gehören für mich ganz selbstverständlich zum Leben hinzu und machen mir keine Angst, weil ich mich bemühe, die Erde besser zu verlassen als ich hier erschienen bin.

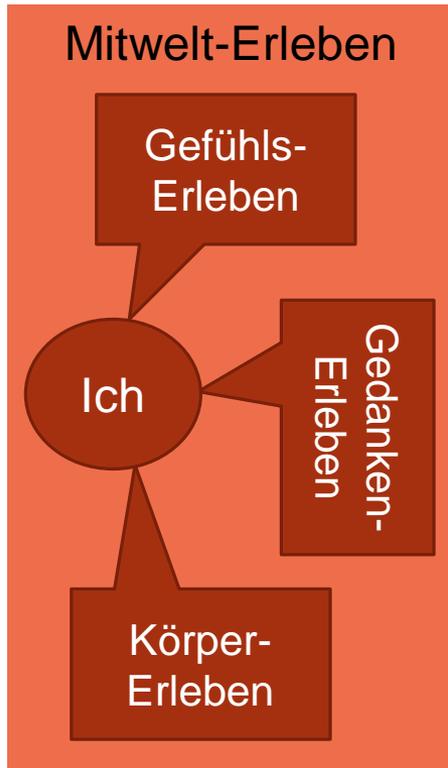
Sonstiges _____

Weitere existenzielle Tatsachen (WET)

Menschen leben in und mit folgenden unausweichlichen existenziellen Erfahrungen, Konflikten und Bedingungen:

- Einmaligkeit und Besonderheit
- Ganzheitlichkeit
- Tendenz zur Verkehrung ins Gegenteil
- Gemeinsamkeit und Zugehörigkeit
- Beziehungen, Bezogenheit und Liebe
- Dauer-Konflikt von Autonomie und Interdependenz
- Komplexität
- Begrenzungen
- Selbst-Konstruktivität
- Experimentelles Sein
- Menschen als Leib- und zugleich als Geist-Wesen
- Bewusstes Handeln
- Lebendig und bezogen sterben
- Integrität durch Integration (Entpolarisierung)
- Wahrhaftigkeit
- Wandlungs-Bereitschaft
- Wertschätzung
- Was wir nicht entschieden haben

- ▶ Jeder Mensch ist einmalig
 - ▶ mit seinem biologischen Bau-Plan (Genetik und Epigenetik),
 - ▶ mit seiner besonderen Herkunft im Kontext der besonderen Kultur und Subkultur, der besonderen Sprache, der praktizierten Religionen, der herrschenden Welt-Anschauungen, der Regierungs-Form, der geografischen Lage, der klimatischen Bedingungen, der Geschichte und des Zeit-Geistes,
 - ▶ mit seinen besonderen Lebens- und vor allem Beziehungs-Erfahrungen und
 - ▶ mit seinen Lebens-Entwürfen.
- ▶ Keine Situation im Leben wiederholt sich identisch.
Die Wiederholung ist immer anders als die Erstsituation.
Mit jeder weiteren Wiederholung ähnlicher Situationen wandelt sich zumindest unser inneres Erfahrungs-Feld, indem z. B. Erwartungen und Gewohnheiten aufgebaut werden.
- ▶ Bei Begegnungen im Gemeinschafts-Feld geht es also immer um einmalige soziale Konstellationen besonderer Personen in besonderen Situationen.
- ▶ Deshalb sind Standard-Vorgehens-Weisen im Miteinander, Begegnungs- und Kontakt-Routinen nicht angemessen und meist kontraproduktiv.
Jedes psychosoziale Vorgehen ist als eine Neuerfindung, als ein kooperatives Experiment im Hier-und-Jetzt anzusehen, soll ein produktives Miteinander wahrscheinlich werden.
- ▶ Wir können uns vor dem Hintergrund unserer bisherigen Lebens-Entwürfe jeden Tag neu entscheiden, wie wir uns und andere erleben wollen, und wir können entwerfen, wie wir mit uns selbst und mit anderen zusammenleben wollen.



- Menschen sind eine Körper-Gefühl-Verstand-Seele-Mittwelt-Ganzheit, die untrennbar in ein soziales, kulturelles und natürliches Herkunfts- und Beziehungs-Feld eingebunden ist.
- Weil wir Menschen unterschiedlich in unseren Erfahrungen und Genen sind, haben wir unterschiedliche Lern-Wege, mit denen wir uns neue Erfahrungs-Welten aufschließen und alte, unbrauchbar oder störend gewordene Gewohnheiten beenden oder beiseite stellen:
 - Die einen merken, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, ihr Leben auf die Art nicht weitergeführt werden sollte, weil ihr Körper sich chronisch verspannt, hart, klebrig und unbeweglich wird.
 - Andere bemerken eine Existenz- und Entwicklungs-Krise daran, dass sich ihr Gefühls-Spektrum auf eher düstere und zähe Gefühle wie Ängste und Ärger verengt hat, zugleich Lachen und Freude weitgehend verschwunden sind.
 - Andere wiederum bemerken ein Persönlichkeits-Problem daran, dass ihre Gedanken vor allem um Sorgen, Verbote, Unzulänglichkeiten, Defizite, Fehler, Mängel und anderes Runterziehendes kreisen.
- Wo auch immer Menschen den Ausgangs-Punkt ihres Unwohlseins oder ihrer Stagnation entdecken, ob im Körper, in den Gefühlen oder in den Gedanken: diese drei Erlebens-Weisen wirken unmittelbar aufeinander ein, beeinflussen sich permanent wechselseitig vor dem Hintergrund unserer Rahmen-Bedingungen.

Tendenz zur Verkehrung ins Gegenteil

- **Heraklit** nahm an, dass jedes Ding eine ihm innewohnende Tendenz habe, sich in sein Gegenteil zu verkehren. Diese Tendenz nannte er Enantiodromie (wörtlich: gegenläufig sein).
C. - G. Jung ging davon aus, dass dieses Prinzip allen dynamischen Systemen eigen ist.
Beispiel Familie: Kinder tendieren dazu, in ihrem eigenen Leben die Schwächen ihrer Eltern zu kompensieren.
Auch Geschwister neigen dazu, sich in einigen Persönlichkeits-Bereichen durch gegenteilige Charakter-Muster, Werte, Verhaltens-Weisen zu profilieren.
- **Kompensation:** Das Zuwenig hier erzeugt ein Zuviel dort.
So ist auch das Verhältnis zwischen bewussten und unbewussten Persönlichkeits-Anteilen ein kompensatorisches.
Beispiel: Man kann mit Erkenntnis-Nutzen in der praktischen Traum-Deutung die Frage aufwerfen: „**Welche bewusste Einstellung wird durch den Traum kompensiert?**“
- Weil die Seele ein selbstregulierendes System ist, kann man die Kompensations-Lehre zur Wiederherstellung des Gleichgewichtes zwischen gegenläufigen Tendenzen (Homöostase) als eine Grund-Regel für psychisches Verhalten erklären.
Das **Prinzip der Kompensation** ist ein Schlüssel-Konzept der **Jung'schen** Psychodynamik
- Man kann generell bei Menschen in deren Psyche und in deren sozialen Systemen davon ausgehen, dass oft das Gegenteil (verdeckt) mit gilt.
Deshalb stimmen oft beide Formulierungen von „weil“ und „obwohl“.

- ▶ Jeder Mensch trägt in sich soziale Eigenschaften.
Wir alle haben eine Herkunft und leben in einer sozialen und in einer natürlichen Mitwelt, in der wir auf der Suche sind
 - ▶ nach Sinn und Gleichgesinnten (Bindung, Verbindung, Zugehörigkeit),
 - ▶ nach Beachtung (Aufmerksamkeit) und Anerkennung (Wertschätzung),
 - ▶ nach Glück und Liebe.

- ▶ Wir sind als Menschen eingebunden in einen Prozess
 - ▶ des Werdens (Geburt und Wachstum) und
 - ▶ des Vergehens (Krankheit, Verfall, Siechtum, Tod).Wir alle stehen ein Leben lang im Konflikt zwischen
 - ▶ Streben nach Freiheit (Autonomie) und
 - ▶ Streben nach Zugehörigkeit (Interdependenz).Jeder Mensch erlebt Bindung und Trennung, Bezogenheit und Verlust, ist bisweilen froh oder traurig, weiß oder ahnt oder verdrängt, dass er sterblich ist.
Diese und viele weitere Gemeinsamkeiten als Menschen, als Teil der Menschheit, als Teil der Natur auf diesem Planeten Erde ermöglichen uns, Verbindungen aufzubauen und können in uns ein tiefes Gefühl der Verbundenheit entstehen lassen.

- ▶ Erkannte und erlebte Gemeinsamkeiten bilden die Basis
 - ▶ für Einfühlung und Mitgefühl,
 - ▶ für nachhaltiges Denken und umsichtiges Handeln,
 - ▶ für intergenerative, das individuelle Leben überschreitende und globale, den erlebten Lebens-Raum überschreitende Verantwortung.

Beziehungen, Bezogenheit und Liebe

- Wir leben in Beziehungen und von Beziehungen. Auch wenn wir situativ oder für einen größeren Lebens-Abschnitt allein sind, sind wir doch in Beziehung, zumindest zu uns selbst.
- Selbst-Bezug umfasst die Beziehung zu unserer Psyche mit ihren Gedanken und Gefühlen, zu unserem Leib und seinen Empfindungen und Bedürfnissen, zu unserem Wesens-Kern, der Seele.
- Ob dieser Selbst-Bezug als Selbst-Ablehnung, Selbst-Erniedrigung, Selbst-Überhöhung oder Selbst-Liebe gelebt wird, ist weitgehend abhängig von unseren Herkunfts-Traditionen sowie prä-, peri- und postnatalen Beziehungs-Erfahrungen.
 - Wer willkommen geheißen wurde, dem/der fällt es auch leicht, sich selbst willkommen zu heißen.
 - Wer nur um seiner Leistung oder Schönheit willen geliebt wurde, dem/der fällt es schwer, sich zu achten und zu mögen, wenn er oder sie einmal nichts leistet oder sich nicht schön findet.
 - Wie sich andere auf uns bezogen haben, so beziehen wir uns auf uns selbst und auf andere.
- Die Klärung und Versöhnung dieser Beziehungs-Erfahrungen lässt die gegenwärtigen Beziehungs- aber auch Sach-Probleme meist in einem anderen Licht erscheinen und erleichtert auf diese Weise die Problem-Lösung.
- All unsere Beziehungs-Sehnsüchte kulminieren in der einen großen Sehnsucht zu lieben und geliebt zu werden. Liebe als Hinwendung ohne Vorbedingung, ohne ein Erst-Wenn-Du ist nicht nur Ziel all unserer Lebens-Anstrengungen und Verrenkungen, sondern zugleich auch Heil-Mittel. Liebe befreit uns vom Disstress andauernder Wiederherstellung unserer Existenz-Berechtigung. Liebe lässt uns sein, wie wir sind, wie wir hier und heute gemeint sind einschließlich aller vermeintlichen Stärken und Schwächen, aller Fehler und Erfolge, aller Sehnsüchte und Veränderungs-Wünsche.

Dauer-Konflikt von Autonomie und Interdependenz **WET**



Eigenständigkeit und wechselseitige Abhängigkeit

- Auf der einen Seite erstreben wir individuelle Freiheit, Ungebundenheit und Selbst-Verwirklichung.
- Auf der anderen Seite erstreben wir soziale Zugehörigkeit, Sicherheit und Geborgenheit.
- Im Streben nach Autonomie offenbart sich als existenzieller Schatten die Angst vor Isolation und Einsamkeit, vor Verlorenheit in der Vereinzelung.
- Im Streben nach Zugehörigkeit offenbart sich als existenzieller Schatten die Angst vor Identitäts-Verlust, vor Verlorengehen in profilloser Kollektivierung, im Gefühl, nicht wirklich als einzigartige Person, die man ist, gemeint und geliebt zu sein.

These:

Der Konflikt von Autonomie und Interpendenz mit all seinen Facetten* lässt sich auflösen durch achtsame Balance der Pole, durch situations- und prozessbestimmte Suche nach der jeweils passenden kreativen Mitte.

Facetten des existenziellen Grund-Konfliktes

A+I

Interdependenz (wechselseitige Abhängigkeit)

1. Integration
2. Ganzes
3. Verbindung
4. Zusammenhänge
5. Mitwelt-Feld
6. Verallgemeinerung
7. Gemeinsames
8. Nähe
9. Heterozentrierung
10. Geborgenheit bis Abhängigkeit
11. Sich an Mitwelt anpassen
12. Sich fügen
13. einfühlen und verschmelzen
14. Mehrperspektivität (Polyzentrismus)
15. Hintergrund
16. Kontext
17. Rahmen-Bedingungen und Gesamt-Prozess
18. Vergangenheit und Zukunft
19. Verbreiterung (enlargement) und Überblick
20. Team
21. Gruppe als Wir
22. Menschheit/Gesellschaft/Mitwelt
23. Gemeinschaftliche Entwicklungs-Ziele
24. Kooperative Visions-Verwirklichung

Autonomie (graduelle Unabhängigkeit)

1. Differenzierung
2. Teil
3. Trennung
4. Details
5. Organismus
6. Unterscheidung
7. Besonderes
8. Distanz
9. Autozentrierung
10. Freiheit bis Einsamkeit
11. Mitwelt an sich anpassen
12. Widerstand leisten
13. Sich abwenden oder anderes vernichten
14. Einperspektivität (Monozentrismus)
15. Vordergrund
16. Ereignis
17. Einzel-Situation
18. Gegenwart
19. Vertiefung (enrichment) und Durchblick
20. Spezialist
21. Einzelpersonen als Ich und Du
22. Individuum
23. Persönliche Entwicklungs-Ziele
24. Selbst-Verwirklichung

- Obwohl wir oberflächlich als Einzelwesen wahrzunehmen sind, sind wir dennoch auf vielfältige Weise sozial, ökologisch und kulturell mit unserer Mitwelt untrennbar verflochten.
- Eine zeitweilige oder dauerhafte Isolation von diesen mehr oder weniger direkt wirkenden Mitwelt-Strukturen zöge für uns Krankheit, Verelendung und in besonderen Fällen auch den Tod nach sich.
Auch Extrem-Taucher können nicht länger als zwölf Minuten ohne Atem zu holen unter Wasser bleiben.
- Alles ist mit allem und alle sind mit allen verbunden.
- Reale Alltags-Praxis ist immer, situationsbewusst (Einmaligkeit der spezifischen Konstellation) und kontextbewusst (Hineinwirken der vielfältigen besonderen Rahmenbedingungen) betrachtet, hochkomplex.
- Um dieser Komplexität annähernd gerecht zu werden, bemühen wir uns darum, alle wahrscheinlich wirksamen Kontexte und Koevolutionen (Parallel-Entwicklungen) im Zusammenhang mit den beteiligten und betroffenen Personen, den Handlungs-Zielen, dem Thema sowie den Entscheidungs- und Handlungs-Situationen einzubeziehen.
- Die Wirk-Faktoren der Beziehungs-Verflechtungen und Rahmen-Bedingungen werden nicht nur rein gedanklich, sondern möglichst auch auf der Körper- und Gefühls-Ebene, also experimentell-probehandelnd in dialogischen Inszenierungen erlebt.

- Grenzen geben uns Form und Halt, schränken uns ein und fordern uns heraus. An den Grenzen findet Trennung und zugleich Begegnung statt. Es gibt sinnvolle und hinderliche Begrenzungen. Weisheit ist die Fähigkeit, den Unterschied auszumachen.
- Geistige Reflexion und praktisches Handeln werden beschränkt durch Begrenztheit des Bewusstseins, der Kompetenz und der Ressourcen
 - einerseits der handlungsbeteiligten Personen,
 - andererseits der Institutionen und sonstigen politischen und wirtschaftlichen, geografischen und klimatischen, zivilisatorischen und kulturellen Felder, in denen die Personen handeln.
- Die Erfahrung dieser Begrenzungen, der Beschränkung und damit verbunden des Widerstands erzeugt in uns oft Gefühle und Gedanken des Scheiterns, des Versagens.
- Weil Begrenzungen zum Menschsein gehören, gehört es auch zum Menschsein zu scheitern und zu versagen. Deshalb ist es sinnvoll, Themen des konstruktiven Selbst- und Gemeinschafts-Umgangs mit Scheitern und Rückschlägen, mit Fehlern und Mängeln, mit Krisen und Konflikten, mit Kritik, Misserfolgen und Enttäuschungen stets mit zu bedenken.
- Je mehr Menschen sich dafür einsetzen, in Bereiche des Neuen, des Unbekannten, des Noch-Nicht vorzudringen, desto wahrscheinlicher wird das Scheiter-Risiko. Je notwendiger das Neue für uns als Einzelne, als Gemeinschaften und als Menschheit wird, desto wichtiger wird es, Abschied von abwertenden Begriffen des Scheiterns und Versagens zu nehmen, die in einer Experimental-Kultur nicht oder zumindest nicht mit dieser negativen Bedeutungs-Beigabe existieren sollten.

Die Selbstständigkeit des Systems Mensch zwingt diesen dazu, sich ständig durch Anpassung oder Umgestaltung aktiv mit der Mitwelt auseinanderzusetzen. **Leben ist ein** ständiger geistiger (Verstand), seelischer (Gefühl) und leiblicher (Körper) **Konstruktions-Prozess**, der mehr oder weniger bewusst abläuft.

Entsprechend sind in diesem **konstruktivistischen Verständnis** die Menschen in der Regel

- ausgestattet mit einem größtenteils unabhängig von unserem Wach-Bewusstsein arbeitenden **Selbst-Heilungs-System**, das durch eigene wie fremde mentale und materielle Eingriffe gestärkt oder geschwächt werden kann,
- fähig zur **Selbst-Motivation oder Selbst-Demotivierung** für Erkenntnis- und Erfahrungs-Erwerb durch mehr oder weniger bewusste Selbst-Reflexion verbunden mit positiver oder negativer Selbst-Kommunikation.
- individuell **geprägt durch die Summe ihrer spezifischen Lebens-Erfahrungen**: Deshalb sind Menschen prinzipiell nur durch Bildungs-, Therapie- und Beratungs-Angebote zu erreichen, die ihre besonderen Voraussetzungen und Wünsche aufgreifen.
- fähig zur **Selbst-Instruktion**: Entwicklung als Auseinandersetzung mit Neuem basiert auf bewussten oder unbewussten Entscheidungs-Prozessen. Entscheidungs-Bewusstheit und -Fähigkeit kann gefördert werden, wenn Mensch dies will.
- fähig zur **Sinn-Konstruktion**: Sprachlernen bis zum dritten Lebens-Jahr verdeutlicht beispielhaft, wie Menschen grundsätzlich Elemente eines Lern-Puzzles zu einem sinnvollen Ganzen zusammenfügen können.
- fähig zur **Selbst-Korrektur und Selbst-Reparatur**: Menschen können gut aus Fehlern und Mängeln in Handlungs-Zusammenhängen lernen, wenn sie sich eine experimentelle Lebens-Führung erlauben.
- fähig zur **kooperativen Selbst-Steuerung**: Gemeinsames Leben zu gestalten, gelingt eher, wenn Vorstellungen von Lebens-Qualität wechselseitig durch konstruktive Rückmeldung und Kritik geklärt und akzeptiert werden.

- Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.
- **Pragmatik ist gekennzeichnet durch eine Orientierung auf das Nützliche**, auf eine zielorientierte Strategie und Handlungs-Weise, die Überleben sichert und Leben (Entwicklung, Persönlichkeits-Wachstum, Selbst-Verwirklichung) ermöglicht. Die menschliche experimentelle Handlungs-Praxis wird als Erkenntnis-Fundament verstanden, da vorausgesetzt wird, dass auch theoretisches Wissen dem praktischen Umgang mit Dingen entspringt und auf diesen Umgang angewiesen bleibt.
- **Im Mittelpunkt eines entwicklungsbezogenen, lernenden Lebens steht das experimentelle Handeln**, das achtsame und zugleich achtungsvolle Tun oder Unterlassen in anspruchsvollen, herausfordernden Situationen beruflichen und privaten Alltags, die zumeist einhergehen mit Krisen und Konflikten.
- **Handeln erfolgt im Hier und Jetzt.**
Präsenz als Wahrnehmungs-Bewusstheit nach innen (Denken, Spüren) und nach außen (Sehen, Hören, Begreifen etc.) **bildet die Grundlage für eine kontinuierliche Verbesserung des Handelns** im Sinne zunehmender Geschwindigkeit, Klarheit, Eindeutigkeit, Leichtigkeit und Präzision.
Bewusstes, achtsames, umsichtiges, verantwortliches Handeln erfordert unsere ungeteilte Aufmerksamkeit.
Aufmerksam zu sein, fällt umso leichter, je konstruktiver, freundlicher und gütiger wir mit unseren Fehlern, Schwächen, Unzulänglichkeiten, Widerständen und Mängeln in der jeweiligen Handlungs-Situation umgehen.

Menschen als Leib- und zugleich als Geist-Wesen



Wir sind

- biologisch, ökologisch wie ökonomisch abhängige und damit begrenzte Leib-Wesen, den Tieren gleichgestellt aber auch
- biologisch, ökologisch und ökonomisch eingreifende Wesen.

In der Gestaltung unserer natürlichen Mitwelt müssen wir die unser Geist-Wesen kränkende Tatsache unserer Tier-Natur und unserer ökologischen Eingebundenheit und Abhängigkeit annehmen, damit wir nicht unsere biologischen Existenz-Grundlagen gefährden.

Wir sind zugleich

- politisch, ökonomisch, sozial wie kulturell begrenzte Geist-Wesen aber auch
- diese sozioökonomischen Rahmen-Bedingungen mitgestaltende Wesen.

Geist-Wesen zu sein, kann zu einer Entfremdung von unseren biologischen Bedingtheiten führen

(„Ich denke, also bin ich.“ statt „Man ist, was man isst.“).

Begrenzungen wie Handlungs-Spiel-Räume gilt es anzuerkennen, um aus Allmachts- wie Ohnmachts-Fallen herauszukommen.

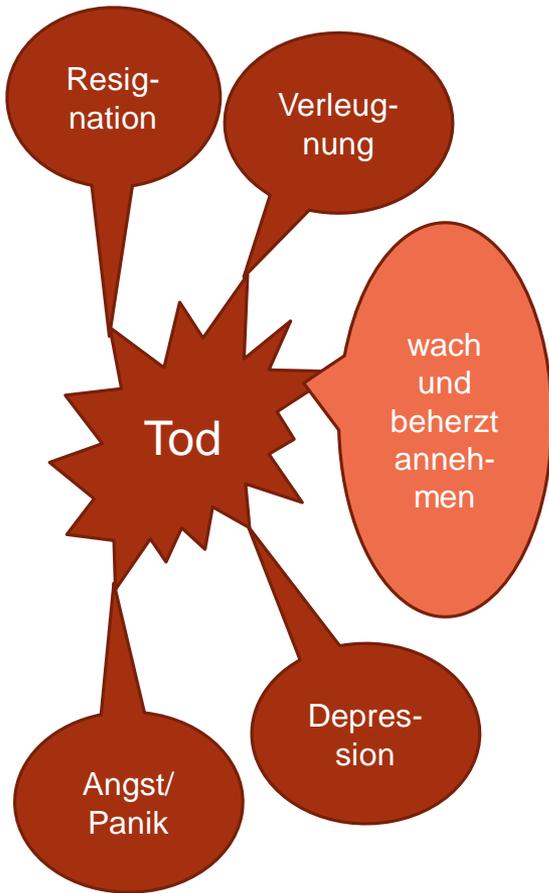


Verantwortungsbereitschaft



Bewusstheit und Bewusstsein

- Menschen sind in der Regel selbstreflexions- und verantwortungsbegabte Wesen. Menschen können ihr Handeln planen, im Prozess betrachten, auswerten und gegebenenfalls korrigieren.
- Verantwortung kann ein Mensch jedoch nur dann übernehmen, wenn ihm sein Denken, Körper-Empfinden und Fühlen, sein Tun oder sein Unterlassen bewusst ist.
- Verantwortungs-Bereitschaft einerseits und Bewusstheit (im Augenblick) samt Bewusstsein (in der Vor- und Nachbereitung) andererseits bilden die Seiten einer Medaille.
- Um den Raum des bewussten Denkens, Fühlens und Handelns zu erweitern, bieten und nutzen wir vielfältige Gelegenheiten, Erleben untereinander achtsam zu begleiten.
- Da man nicht nur Angenehmes über sich erfährt, wenn man sich bewusst beim Handeln zuschaut, ist es überaus wichtig, zum Erhalt seiner Achtsamkeit mit sich freundlich, milde und gütig umzugehen.
- Wer sich seine Schwächen gnadenlos ankreidet, verliert die Lust, auf seine Schwächen zu sehen.
- Gefördert wird entsprechend eine Haltung freundlicher Aufmerksamkeit, gütiger Achtsamkeit oder konstruktiven Selbst- und Fremdkontaktes.



- Um ein glückliches Leben zu führen, gilt es, dem Tod ohne Furcht entgegensehen, also die Todes-Furcht überwinden:
 1. Was kommt nach dem Tode?
 2. Wie werde ich sterben?
 3. Wie ist das, nicht mehr zu existieren, ausgelöscht zu sein?
- „Wie der junge Neurotiker sich scheut vor dem Leben, so weicht der alte zurück vor dem Tode.“ (C. G. Jung)
- „Je geringer die Lebens-Befriedigung, desto größer die Todes-Angst.“ (E. Yalom)
- Worin lebe ich weiter, auch wenn ich als Leib-Wesen tot bin?
- Zu sterben ist ein – subjektiv – unbekanntes Ereignis. Es ist müßig, von einer Verbesserung oder Verschlechterung des Zustandes nach dem Tod auszugehen. Es gilt, sich von entsprechenden Mythologien zu befreien und dem Nichtwissen einen gebührenden Platz im Leben einzuräumen.
- Zu sterben erfordert unsere Hingabe an das Unbekannte: Es kommt, wie es kommt. Es wird, wie es wird. Sinnvoll ist es, zu Lebzeiten seine Angst vor dem Nichtwissen, vor dem Neuen und Fremden abzubauen und seine Neufreude zu entfalten.

Integrität durch Integration (Entpolarisierung) WET

- Ein Gefühl von Integrität, von Konsistenz und Kohärenz, von Stimmigkeit, von Selbst-Übereinstimmung und Einverstanden-Sein bildet sich in uns dann heran, wenn wir
 - das, was wir wirklich wollen, tun, und
 - das, was wir eigentlich nicht wollen, unterlassen.
- Wir können uns in jeder Entscheidungs-Situation – davon gibt es täglich unzählige – fragen: Wird das, was ich gleich zu tun gedenke, mir wirklich – von der Wirkung her – gut tun, ohne dass es anderen schadet oder anderen gut tun, ohne dass es mir schadet?
- Wir können uns nach jeder Handlungs-Situation fragen: Hat das, was ich getan habe, mir gut getan, ohne dass es anderen für mich erkennbar geschadet hat?
- Es gilt, experimentell herauszufinden, was uns gut tut.
Es gilt, sich Mut zu machen, dies Guttuende in die Tat umzusetzen – insbesondere bei inneren und äußeren Widerständen. Ein klares Ja zu sich selbst kann manchmal ein deutliches Nein oder So-Nicht gegenüber anderen erfordern. Viele Menschen hören solch Nein nicht gern und versuchen alles Mögliche, im Kontakt mit anderen dieses Nein zu verunmöglichen und somit die Integrität des anderen zu gefährden.
- Ein Weg, Menschen zu fesseln und manipulieren, ist der, sie auf Grundlage einer ausschließenden Entweder-Oder-Moral in Entscheidungen hineinzuzwingen. Diese Ausschluss-Moral wird überwunden, indem man z. B. Spontaneität und Flexibilität der Menschen verbindet mit Umsicht und Verantwortlichkeit, Kreativität koppelt mit Beharrlichkeit, Selbst-Verantwortlichkeit verbindet mit Verantwortung für Gesellschaft und Natur, Selbst-Liebe zusammenführt mit Partner-Liebe oder Nächsten-Liebe.

- Wer sich zu suchen erlaubt, kann herausbekommen, wer er oder wie wirklich ist und wozu, mit welchem Sinn, mit welchem Ziel, für welche Bestimmung, für welchen Nutzen er oder sie hier in dieser Welt angekommen ist.
- Menschen, die zu sich selbst finden dürfen, können mit dieser Erlaubnis meist zu sich finden.
Erlaubnis ist die Grundlage für Wille und Kompetenz.
- Um unsere stets subjektive Wahrheit zu entdecken, können wir lernen, dort, wo uns ein liebevoller Raum bereitet wird, wahrhaftig zu werden, uns an unsere gegenwärtige Erkenntnis-Wahrheit zu haften, die morgen vielleicht schon wieder ganz anders ist, je nachdem, mit welcher existenziellen Erfahrung wir konfrontiert waren.
- Aus dem Ringen um Wahrhaftigkeit erwächst Glaubwürdigkeit.
 - Glaubwürdigkeit bildet die Grundlage für tragfähige Beziehungen, in denen Menschen zu sich finden dürfen und können.
 - Glaubwürdigkeit schafft die Grundlage dafür, zu sich selbst eine heilsame Beziehung aufzubauen.
- Auf Basis der individuellen Suche nach Integrität und Wahrhaftigkeit kann im Austausch mit wohlwollenden anderen der Versuch unternommen werden, mit Hilfe der menschlichen Vernunft eine intersubjektive Wahrheit zu gestalten, die unsere subjektiven Wahrheiten zugleich einschließt und vom uns trennenden Ballast der Egozentrik befreit.
Intersubjektive Wahrhaftigkeit basiert auf Liebe.

- Menschen sind zumeist freie, wandlungsfähige, selbstbewusstseins- und entscheidungsfähige selbstverantwortliche Wesen.
- Wer A sagt, muss gar nichts. Wir müssen nicht so bleiben, wie wir waren. Wir müssen niemandem nachfolgen, müssen niemandes Leben stellvertretend weiter- oder ausleben, müssen keinen Erwartungen entsprechen. Wir sind nicht das zwangsläufige Ergebnis von Hochrechnungen wie „einmal und nie wieder“ oder von Moral und Tabus wie „das darf man nicht“.
- Durch Entscheidung vieler Einzelner in Netzwerken kann, was gestern noch Tabu war, morgen Bestandteil einer umfassenden neuen Freiheit sein. Wir können uns befreien aus dem Gefängnis eigener und fremder Vorgaben und Konzepte, wie Leben zu sein hat, wie Leben normal oder verrückt, welche Lebens-Führung richtig oder falsch, was ein gutes oder schlechtes Leben ist. Wir können fragen, welche Bindungen an Menschen, Projekte und Dinge unfrei und eng machen und welche freiwilligen Verbindungen an deren Stelle treten könnten.
- Schädigendes, Unheilvolles, Beschränkendes loszulassen, in die Tonne zu treten, kann der erste Schritt zu einem freien, glücklichen Leben sein. Jedes Loslassen konfrontiert uns mit der Angst vor Leere, mit der Angst vor dem Nicht-Mehr und Noch-Nicht, mit der Angst vor der Auflösung, mit der Angst vor dem Nichts. Doch erst aus der Vernichtung des alten Begrenzenden kann neue Fülle erwachsen.
- Wir können den mit Loslassen verbundenen Zustand von Verunsicherung als Lern-Situation begreifen. Das Alte gilt nicht mehr und das Neue ist noch nicht da. Momentane Hilflosigkeit, Haltlosigkeit, Konzeptlosigkeit, Verwirrung, Verunsicherung und Irritation sind meist die Begleiterinnen tiefgehender Umbau-Prozesse in der Persönlichkeit.

- Zum Erhalt unserer Existenz müssen wir werten und wir dürfen werten. Wir sollten und können fragen: „**Was tut mir gut und was tut mir nicht gut?**“
Es gilt jedoch, einen deutlichen Unterschied zu machen zwischen Wertung und Be- oder Verurteilung: „**Du bist gut oder schlecht.**“
- Wir haben die freie Wahl, das Positive, Heilsame, Weiterführende, das unsere Entwicklung Fördernde, die Potenziale und Ressourcen bei uns selbst und bei anderen in den Vordergrund unserer Wahrnehmung zu stellen.
Wer Wertschätzung erfahren will, sollte Wertschätzung geben.
- Es erfordert Mut, jenseits widersprechender Erscheinungs-Formen davon auszugehen,
 - dass **jeder Mensch wertvoll ist** – zumindest tief in seinem Inneren – möglicherweise vor anderen und vor sich selbst verborgen.
 - dass **jeder Mensch versucht, sein Leben so gut zu meistern, wie er oder sie es derzeit kann.**
 - dass **das Experiment Leben nicht jeder und jedem jederzeit glücken muss** und
 - dass die **Wahrscheinlichkeit, dass man im Leben scheitert, mit der mangelnden Einsicht in unsere reale soziale und natürliche Verbundenheit wächst.**
- Wer nicht weiß, wie wertvoll eine gesunde soziale und natürliche Mitwelt für die eigene Gesundheit ist, hat auch wenig Handhabe, aktiv und erfolgreich für seine Gesundheit oder Gesundung zu sorgen.
- Uns muss nicht alles gefallen, was andere Menschen machen.
Wir dürfen uns die Macht nehmen, Menschen Einhalt zu gebieten, wenn uns deren Handeln nicht gut tut - solch eine Ermächtigung jedoch nur auf Basis von Wertschätzung der Würde jedes Einzelnen.

1. Nicht ausgesucht haben uns
 - unser Geburts-Datum mit seiner vorgängigen Geschichte und
 - unseren Geburts-Ort, unser Land (Vater-Land), unsere Sprache (Mutter-Sprache), Zivilisation und Kultur, unsere Wirtschaft und Politik, unsere Familie und deren Überzeugungen.
2. Wir werden automatisch zu Zeit-Zeugen in einem bestimmten Zeit-Geist.
3. Wir sind nicht gefragt worden, ob wir geboren werden wollen.
Zwei wildfremde Menschen, die mich nicht kannten, haben sich mehr oder weniger entschieden, mich zu zeugen.
4. Wir kommen ungefragt in eine Familie, in einen sozialen Zusammenhang, werden einziger, ältester, mittlerer oder jüngster Sohn oder entsprechend Tochter.
5. Da stellt man sich schon mal die Fragen:
 - Warum sind wir Menschen allgemein und bin speziell ich hier?
 - Wann und wie macht mit wem zusammen das Leben Sinn und Freude?
 - Muss ich die Verwandtschaft nehmen, wie aus der Herkunftsfamilie vorgegeben, oder darf ich mir meine Verwandtschaft selbst wählen?
6. Wir bleiben immer jemandes Kind, jedoch bleiben wir nicht Kind, sondern werden erwachsen zu Tochter oder Sohn.
7. Wir kommen als Pflege-Fall zur Welt und enden auch meist so.

Selbst-Umgang (SU)



- Aspekte der Selbst-Liebe 1
- Aspekte der Selbst-Liebe 2
- Bekenntnis zur Selbst-Achtung
- Umgangs-Matrix
- Konstruktiver oder destruktiver Selbst-Umgang
- Umgang mit den inneren Kindern
- Umgang mit Einschärfungen in der Kindheit
- Einschätzungs-Perspektiven zum Selbst- und Fremd-Umgang
- Einschätzungen zum Selbst-Umgang

Aspekte der Selbst-Liebe 1

Charlie Chaplin schrieb an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959 sinngemäß (Übersetzungen sind immer sinnverändernd) folgende Worte:

„Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,

- habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit am rechten Ort bin und dass alles, was geschah, richtig ist. Von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: Das nennt sich **Selbst-Achtung**.
- konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, nicht gegen meine eigene Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich: Das nennt man **Authentisch-Sein**.
- habe ich verstanden, wie sehr es jemanden beschämt, ihm meine Wünsche aufzuzwingen, obwohl ich wusste, dass weder die Zeit reif noch der Mensch dazu bereit war, auch wenn ich selbst dieser Mensch war.
Heute weiß ich: Das nennt sich **Selbst-Respekt**.
- habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen, und konnte ich sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.
Heute weiß ich: Das nennt man **Reife**.
- habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben. Und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwickeln. Heute mache ich nur, was mir Spaß und Freude bereitet, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich: Das nennt man **Ehrlichkeit**.

Aspekte der Selbst-Liebe 2

- habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war: von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich immer wieder hinunter zog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das „gesunden Egoismus“.
Aber heute weiß ich: Das ist **Selbst-Liebe**.
- hörte ich auf, immer Recht haben zu wollen. So habe ich mich weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt: Das nennt man **Einfach-Sein**.
- habe ich mich geweigert, immer weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick, wo alles stattfindet.
So lebe ich jeden Tag und nenne es **Vollkommenheit**.
- erkannte ich, dass mich mein denken armselig und krank machen kann.
Als ich jedoch meine Herzens-Kräfte anforderte, bekam mein Verstand einen wichtigen Partner.
Diese Verbindung nenne ich **Herzens-Weisheit**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten.

Denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten.

Heute weiß ich: **Das ist das Leben.**“

Bekenntnis zur Selbst-Achtung

1. Ich bin ich selbst. Ich bin ich. Ich bin okay, wie ich bin.
2. Ich kann sehen, hören, spüren, fühlen, denken, reden und handeln.
3. Ich habe damit das Werkzeug, das mir hilft
 - zu überlegen (zu planen, mich selbstkritisch zu begleiten sowie Prozesse und Ergebnisse auszuwerten),
 - anderen Menschen nahe zu sein und tragfähige, befriedigende und lebendige Beziehungen zu ihnen aufzubauen,
 - kreativ (einfallsreich) und produktiv (umsetzungsstark) zu sein und
 - das Dasein sowie die Mitwelt zu begreifen und geistig zu ordnen.
4. Ich gehöre mir. Deshalb darf und kann ich mich lenken, über mich bestimmen und Verantwortung für mich übernehmen.
5. Viele sind in manchem wie ich. Niemand ist in allem wie ich.
6. Da ich einzigartig bin, ist es normal, dass andere in vielen Bereichen anders erleben (wahrnehmen, empfinden, denken, werten, fühlen und handeln) als ich.
7. Alles, was von mir kommt, ist original mein. Ich habe es gewählt. Zu mir gehören
 - mein Körper mit Empfindungen, mein Geist, meine Gefühle und meine Seele.
 - meine Erfahrungen, Fantasien, Träume, Wünsche, Hoffnungen und Ängste.
 - meine Begabungen und Talente, Siege und Erfolge, Mängel und Fehler.
8. Ich weiß, dass es manches an und in mir gibt, was sich wie nicht integriert und unstimmig anfühlt, was mich verwirrt oder was mir nicht hinreichend bewusst ist. Doch solange ich liebevoll und freundlich mit mir umgehe, kann ich mutig und voll Hoffnung daran gehen, Wege durch Zwiespalt und Wirrnis zu finden, zu mehr Integrität zu gelangen und Neues und vielleicht sogar Schönes und Heilsames an und in mir zu entdecken.

Konstruktiver oder destruktiver (kod) Selbst-Umgang

- Umgangs-Matrix
- Konstruktiv oder destruktiv 1
- Konstruktiv oder destruktiv 2
- Destruktive innere Rat-Gebende 1 - 4
- Destruktive innere Rat-Gebende 5 - 8
- Destruktive innere Rat-Gebende 9 - 12
- Destruktive innere Rat-Gebende 13 - 16
- Destruktive innere Rat-Gebende 17 -20
- Destruktive innere Rat-Gebende 21 - 24
- Destruktive innere Rat-Gebende 25 – 27
- Destruktive innere Rat-Gebende 28 - 31
- Konstruktiver Selbst-Umgang
- Konstruktive innere Rat-Gebende
- Einschätzung der Selbst-Botschaften

Umgangs-Matrix

kod

	konstruktiv		destruktiv	
	Einstellung, z. B.	Verhalten, z. B.	Einstellung, z. B.	Verhalten, z. B.
Selbst-Umgang	Ich akzeptiere mich so, wie ich bin, und zwar einschließlich meiner Fehler und Schwächen, aber auch mit meinen Fähigkeiten, Talenten und Stärken.	Wenn ich einen Mangel oder Fehler bemerke, bin ich froh (besser, als ihn zu übersehen), deutlich in der Analyse der Mangel-Ursachen und Fehler-Gründe und freundlich zu mir.	Ich verlange von mir Kompetenz in Perfektion. Ich kann mich selbst nur solange wirklich akzeptieren, wie ich perfekt, fehlerfrei, tadellos und stark bin.	Wenn ich einen Mangel oder Fehler bemerke, verurteile ich mich für dieses Defizit und diese Unfähigkeit. Dass ich einen Fehler gemacht habe, kann ich mir schwer verzeihen.
Fremd-Umgang	Ich akzeptiere andere auf die Art, dass ich ihre Fehler und Schwächen zwar durchaus bemerke, aber mich im Wesentlichen auf ihre Stärken und Potenziale konzentriere.	Ich hebe in Rückmeldungen hervor, welche Gesprächs-Inhalte und Verhaltens-Weisen der anderen mir aus welchem Grunde gefallen und den Prozess konstruktiv vorangebracht haben.	Ich erwarte von anderen Kompetenz in nahezu Perfektion. Ich akzeptiere andere nur dann, wenn ihre Fähigkeiten und Stärken so eindeutig im Vordergrund stehen, dass seltene Fehler und Schwächen unbedeutend sind.	Ich kritisiere andere Personen scharf und deutlich, wenn sie meinen meist sehr klaren und deshalb richtigen Vorstellungen und Maßstäben von einem kompetentem Vorgehen nicht hinreichend entsprechen.

Konstruktiv oder destruktiv 1

kod

konstruktiv:

aufbauend, fördernd, unterstützend, hilfreich,
ermutigend, hoffnungsvoll, bestätigend,
freundlich

destruktiv:

zerstörerisch, hindernd, gefährdend, abwertend,
einschränkend, verneinend, hoffnungslos,
resignativ, feindlich

Ich beurteile Situationen realistisch, konkret und genau:

„Genau den Sachverhalt verstehe ich noch nicht ganz, jenen schon.“

Ich beurteile Situationen unrealistisch, abstrakt und pauschal:

„Das verstehe ich alles sowieso nie! Ich habe immer und überall dieselben Schwierigkeiten!“

Ich schätze Fähigkeiten realistisch ein:

„Genau in diesem Bereich hatte ich bisher die größten Schwierigkeiten.“

„Mir fehlen noch einige Techniken, wahrscheinlich die und die, und folgende Informationen, um diese Aufgabe erfolgreich zu bearbeiten.“

„Dies alles zu lernen, wird sicherlich nicht einfach sein und viel Zeit und Selbstdisziplin erfordern.“

Ich schätze Fähigkeiten zu pauschal, zu hoch oder zu niedrig mit negativer Prognose ein:

„Ich bin und bleibe ein(e) Versager(in) auf der ganzen Linie.“

„Das kann ich sowieso schon alles, das brauche ich mir gar nicht erst anzusehen geschweige mich darin zu kontrollieren.“

„Das lerne ich sowieso nie und nimmer.“

Ich fange an, mich in kleinen, manchmal auch mühseligen Schritten zu ändern.

Ich verschiebe Veränderungen und erwarte die überwältigende, mühelose Wandlung.

Ich formuliere für mich attraktive Zielsetzungen (möglichst sinnlich konkrete, anschauliche Veränderungs-Visionen) in der Gegenwart, konkret und bejahend.

Ich formuliere Veränderungswünsche in der Zukunfts-Form, vage und verneinend:

„Irgendwann möchte ich eigentlich möglicherweise alles nicht länger falsch machen und dann werde ich wahrscheinlich nie wieder destruktiv mit mir umgehen.“

Konstruktiv oder destruktiv 2

kod

konstruktiv:

Verantwortlich für meine Entwicklung bin in erster Linie ich selbst, deshalb ermutige, lobe und interessiere mich:

„Das bekommst du schon hin.“

„Das hast du gut gemacht, weiter so.“

„Mal sehen, wozu das gut ist.“

Ich fordere mich, ohne mich zu überfordern:

„Ran an den Speck. Ein bisschen Anstrengung ist in Ordnung.“

Ich gehe freundlich und neugierig mit mir um:

„Wenn ich Fehler mache, mal sehen, woran das lag.“

Ich achte genau und mit mir freundlich darauf, wann ich konstruktiv und wann ich destruktiv mit mir spreche.

Ich bestätige mich für konstruktive Selbst-Kommunikation, bin freundlich, geduldig und gewährend mit mir und lobe mich schon bei kleinen Erfolgen und Änderungs-Tendenzen.

Ich achte bei der Verwirklichung von Zielen auf meine Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche und korrigiere meine Ziele gegebenenfalls.

destruktiv:

Verantwortlich für meine Entwicklung sind ausschließlich die anderen:

„Die sollen sich gefälligst um mich bemühen!“

„Die sind schuld, dass ich hier nichts auf die Reihe bekomme.“

„Die sollen mir die Sachen mundgerecht vorkauen.“

„Die werden schon wissen, was für mich gut und richtig ist.“

„Ich zeige nicht, was ich kann und was ich nicht kann.“

„Die sollen mir die Sache schmackhaft machen.“

Ich gehe unfreundlich, ungeduldig und streng mit mir um.

Ich bestrafe und beschimpfe mich:

„Wie kann man nur. So dumm kann nur ich sein.“

Ich stelle zum Erreichen eines Zieles alles andere hintan ohne Rücksicht auf meine Gefühle und Bedürfnisse.

1. Reaktivität („Ich muss reagieren.“ „Ich kann nur so reagieren.“ „Ich habe doch nur reagiert.“)

Es gibt in zwischenmenschlichen Beziehungen keine Reaktivität, nur Aktivitäten, die mehr oder minder bewusst ablaufen. Mit vorgeblicher Reaktivität begibt man sich aus der Selbst-Verantwortung, weil vor jeder Aktion eine Entscheidung liegt. Aus dem Erleben von Reaktivität heraus ist keine Veränderung möglich, kann Selbst-Wirksamkeit nicht erfahren werden, bleibt das Kontroll-Bedürfnis unbefriedigt.

2. Rache und Groll („Das kann man nicht so stehen lassen, die anderen müssen spüren, was sie getan haben.“)

Groll ist ein sich selbst verletzender Zustand, ist Salzsäure für die Seele.

Rache ist süß, sondern bitter, weil man sich vom Opfer zum Täter aufschwingt und den anderen zum Opfer machen will, also aus dem Muster Opfer-Täter nicht herauskommt.

3. Angst und Furcht, die hingenommen und akzeptiert wird, der Macht zugesprochen wird („Ich traue mich nicht.“)

Mut ist nicht ein Zustand von Angstlosigkeit, sondern die Fähigkeit, etwas trotz oder besser mit Angst zu tun. Angst ermahnt uns meist eigentlich nur, dass etwas Neues mit Umsicht, Vorsicht und Rücksicht zu tun ist.

4. Pessimismus als sich selbst erfüllende Prophezeiung („Das geht bestimmt schief.“)

Der Pessimist ist nicht auf der sicheren, sondern auf der falschen Seite des Lebens.

Negatives zieht Negatives an.

Pessimismus führt zu Vermeidung. Vermeidung verbündet sich mit Angst. Vermeidung zieht neue Vermeidung nach sich.

Wenn man weiß, was man vermeiden will, weiß man noch lange nicht, was man tun will.

Destruktive innere Rat-Gebende 5 - 8

- 5. Stolz** („Ich kann nicht anders, das geht mir total gegen den Strich, das lasse ich nicht auf mir sitzen.“)
Stolz reduziert unser Möglichkeits-Spektrum, engt den Blick auf wenige Lösungs-Wege ein. Stolz zwingt meist zur Perfektion und verhindert dadurch, sich mit Schwächen, Fehlern, Mängeln, Hilflosigkeit, Zweifeln und Ängsten konstruktiv auseinanderzusetzen.
- 6. Trotz** („Ich muss dagegen sein.“ „Ich muss mich abgrenzen.“)
Die Bindung im Gegenteil, in der Verneinung ist auch eine Bindung.
40 Jahre wollte ich nicht so werden wie mein Vater und heute bin ich so wie er.
Trotz und Rebellion sind ähnlich wie Reaktivität Zeichen innerer Unfreiheit, der Gefangenschaft an das, was so verletzend war, dass es immer wieder abgewehrt werden muss.
- 7. Illusion** („Es wäre so schön, wenn...“ „Warum ist es nicht so, dass...?“)
Wenn man mit der Realität nicht klar kommt, flüchtet man sich in die Illusionen.
Im Unterschied zu Visionen, die eine lebenswertere Zukunft vorwegnehmen können, jedoch den Ausgangspunkt des Hier-und-Jetzt durch
- 8. Sorge** („Es könnte was Schlimmes mit mir oder anderen passieren, wenn ich mich nicht kümmerge...“)
Sorge ist verknüpft mit der magischen Vorstellung, dass sie in irgendeiner Weise weiter hilft: „Wenn ich mir genug Sorgen mache, wird schon nicht Schlimmes geschehen.“
Sorge überdeckt die reale Erkenntnis der Begrenztheit des Einflusses auf ein Geschehen und damit die meist unangenehmen Gefühle von Hilf- und Machtlosigkeit.
Sorge ist also meist ein ablenkendes Deck-Gefühl, ein unechtes Ersatz-Gefühl.
Erforderlich ist, sich den Tatsachen der individuellen Einflusslosigkeit mutig direkt zu stellen.

- 9. Schuld-Gefühle** („Ich fühle mich schuldig, weil ich wahrscheinlich etwas missachtet, versäumt oder falsch gemacht habe.“)

Ähnlich wie das Gefühl der Sorge können Schuld-Gefühle dazu dienen, die noch schwerer zu ertragenden Gefühle von Ohnmacht zu überdecken. Wer Schuld hat, hat Macht gehabt, die er jedoch nicht angemessen genutzt hat. Schuld-Gefühle sind also häufig verkoppelt mit Größen-Fantasien, mit unrealistischer Überverantwortlichkeit.

Sie können in seltenen Fällen auch Ausdruck realer Verantwortlichkeit sein, vor der man sich drücken will. Anstelle des Schuld-Gefühls sollte zur Heilung ein aktives Schuld-Eingeständnis und die Bereitschaft zur Wiedergutmachung treten.
- 10. Scham-Gefühle** („Ich darf mich nicht zeigen, wie ich bin.“ „Ich darf keine Fehler machen.“)

Scham-Gefühle als Spezial-Formen der Angst, die nicht bearbeitet werden, werden zu Vermeidungs-Anlässen, engen das Leben ein.

Scham-Gefühle sind oft verkoppelt mit überhöhten Ansprüchen bis hin zum quälenden Perfektionismus.
- 11. Unverschämtheit** („Was andere von mir halten, interessiert mich die Bohne.“)

Unverschämtheit entsteht meist aus Kompensation von Scham und Schüchternheit.

Es ist eine Form der sozialdestruktiven und damit letztendlich selbstverletzenden Kommunikation.

Man provoziert auf dem Wege die Ablehnung, die man eigentlich vermeiden wollte.
- 12. Macht-Wille** („Ich setze mich durch, komme was da wolle.“ „Du hast das gefälligst zu machen, was ich will.“)

Macht-Verhalten hat oft seine Ursache, darin, dass man sich selbst nicht für liebenswert hält. Es ist der hilflose Versuch, Nähe, an deren Gelingen man nicht glaubt, zu erzwingen

- 13. Unterwerfung** („Was du von mir forderst, wird schon richtig sein.“ „Ich bin dir stets zu Diensten.“)
Unterwerfung ist ebenfalls der hilf- und sinnlose Versuch, Liebe zu erzwingen. Liebe, die ein Kind der Freiheit ist, lässt sich jedoch nicht erzwingen. Unterwerfung zieht bei anderen Personen den Impuls zur Unterdrückung an. Masochismus fördert Sadismus.
- 14. Sucht und Gewohnheit** („Ich brauche jetzt unbedingt.“ „Ich kann nicht ohne.“ „Es zieht mich dahin.“)
Gewohnheiten selbst haben Sucht-Charakter. Das Bekannte und Vertraute schreit nach mehr Bekanntem und Vertrautem. Lieber das bekannte Elend als das unbekanntes Glück. Mit Süchten kompensiert man das Mangel-Gefühl im Hinblick auf die Befriedigung seiner realen Bedürfnisse vor allem nach Bindung, Selbst-Wirksamkeit, Selbst-Wert-Sicherung und Lust-Gewinn bzw. Unlust-Vermeidung.
- 15. Resignation und Selbst-Unwirksamkeits-Vermutung**(„Es hat doch alles keinen Zweck.“ „Das schaffe ich nie.“ „Da kann man gar nichts machen.“)
Resignation ist meist Ausdruck der Angst vor der eigenen destruktiven Aggressivität: „Bevor ich alles zertrümmere, vernichte, mache ich lieber gar nichts.“
Das Nicht-Können besiegt das Wollen. Die Möglichkeit des Lernens wird ausgeklammert, verneint. Dahinter stehen oft abwertende Sätze aus dem Herkunfts-Zusammenhang (Familie, Schule): „Das lernst/schaffst du doch nie.“
Wie die Selbst-Unwirksamkeits-Vermutung ist auch die Resignation eine Flucht aus der Selbst-Verantwortung, aus dem Erwachsen-Werden.
- 16. Zwang und Müssen** („Es ist unbedingt erforderlich, unumgänglich, lebensnotwendig, unaufschiebbar...“)
Was dringend gemacht wird, muss deshalb nach lange nicht sinnvoll und gut sein. Die Fragen heißen dann: „Will ich das, was ich soll?“ „Tut mir gut, was ich muss?“

17. Gier („Davon brauche ich dringend mehr.“ „Ich werde nicht satt.“)

Gier ist die Haltung, in der die Hoffnung zum Ausdruck kommt, einen qualitativen Mangel, meist ein unbefriedigtes Bedürfnis durch Quantität auszugleichen.

Damit ist Gier, dieser verzweifelte Schrei nach mehr und mehr, der Sucht und zugleich dem Pessimismus sehr ähnlich.

18. Recht machen wollen („Wie kann ich es nur anstellen, dass es allen recht ist?“)

Es anderen Recht machen zu wollen, ist ein Spezial-Fall der Unterwerfung.

Jedoch liegt die besondere Tragik dieser unmöglich zu realisierenden Anpassungs-Strategie im sicheren Erleben des Scheiterns.

Diese krasse Formen der Fremdorientierung, der Heterozentrierung zerstört den Selbst-Bezug, bewirkt seine Selbst-Entfremdung.

19. Nicht dürfen („Ich darf auf keinen Fall weinen.“ „Sowas darf man einfach nicht.“)

Selten ist ein Nicht-Dürfen, wie zum Beispiel bei Selbst- oder Fremd-Schädigung, angebracht. Meist ist Erlaubnis die Basis jeglicher Entwicklung.

Ein übermächtiges Überich be- oder verhindert in vielen Fällen unsere Selbst-Verwirklichung, die Entwicklung unserer kreativen und konstruktiven Potenziale.

20. Tabus, starre Regeln und Moral-Prinzipien („Das geht auf keinen Fall, weil das gegen die Regel verstößt.“ „Das tut man nicht.“ „Darüber redet man nicht.“)

Ein Tabu ist ein für bestimmte Lebens-Bereiche generalisiertes Nicht-Dürfen, ein pauschales Verbot und erheblichen Sanktions-Konsequenzen. Manche Tabus sind sinnvoll, weil sie Ausdruck einer kollektiven Wert-Haltung sind. Doch oft sind Tabus, Regeln und Moral-Prinzipien als Ausdruck einer machtvollen Verhaltens-Normierung (von Herrschenden) überholt und unsinnig. Es schränkt nicht nur die individuellen Entwicklungsmöglichkeiten ein, sondern die einer ganzen Gesellschaft.

21. Gleichgültigkeit im Sinne von Ignoranz („Das geht uns nichts an.“ „Das ist dein Problem.“)

Nicht Hass als Gefühl verschmähter Liebe, sondern ignorante Gleichgültigkeit ist oft der Gegenspieler zur Liebe.

Auch hier geht es ähnlich wie bei Sorge und Schuld-Gefühlen oft darum, durch Gleichgültigkeit Gefühle der Macht- und Hilflosigkeit oder der Trauer zu überdecken:
„In Wirklichkeit weiß ich nicht, wenn ich zu mir ganz ehrlich bin, was ich dafür oder dagegen tun kann.“

22. Geiz und Raffgier („Ich muss alles – Geld, Zeit, Energie, Freude, Lust – zusammenhalten und vor anderen bewahren.“)

Dahinter steckt oft die Angst, sich zu verlieren, wenn man sich oder etwas verschwendet, loslässt. Nicht: „Ich bin, was ich bin.“, sondern: „Ich bin, was ich habe.“

Geiz wird so zum Indiz für seelische Armut.

23. Eigentum („Das gehört nur mir.“ „Das muss ich mit niemandem teilen.“)

Ähnlich wie Raffgier und Geiz ist das Festhalten an der Bedeutung und am Wert des Eigentums nicht anderes als ein Indiz für ein tief verankertes Minderwertigkeits-Gefühl:
Haste nichts, biste nichts.

Sich über Besitz zu definieren (mein Haus, mein Auto, meine Yacht, meine Kinder), stellt eine unbrauchbare Ersatz-Befriedigung für das Bedürfnis nach Selbst-Wert-Erhöhung dar.

24. Eifersucht („Wehe, wenn die oder der auch andere mag oder von denen gemocht wird.“)

Auch Eifersucht ist Ausdruck eines früh verinnerlichten Minderwertigkeits-Erlebens:

„Wenn ich dich nicht kontrolliere, dich nicht wie mein Eigentum hüte, entschwindest du mir.“
Verlassenheits-Ängste aus der Kindheit lauern im Hintergrund.

25. Verallgemeinerung (immer, nie, alle, jede und jeder, dauernd)

Innere und äußere Gegenwehr gegen die meist mit den anderen klein machen wollenden Vorwürfen verbundenen Verallgemeinerungen bietet die Frage: „Wirklich immer, nie...?“ Verallgemeinerung verhindert eine notwendige auf konkrete Vorfälle bezogene Auseinandersetzung. Meist aus Konfliktscheu sammelt man Situationen (Rabattmarken-Kleben), um diese Sammlung insgesamt auf den anderen niederprasseln zu lassen: „Ich war lange genug geduldig, aber jetzt ist das Maß voll.“

26. Hochrechnung aus der Vergangenheit (einmal ... immer, „Das geschieht mir immer wieder. „ „So ist das eben.“)

Die Vergangenheit ist weitgehend vorbei.

Eingreifen kann man nur in der Gegenwart im Hinblick auf eine bessere Zukunft.

Aus der Vergangenheit in die Zukunft, die nicht berechenbar ist, hochzurechnen, ist meist Ausdruck von Macht-Missbrauch, ist Einschüchterung, gekoppelt mit Resignation, ist unnütz bis kontraindiziert im Hinblick auf die Verbesserung einer Beziehung.

Konstruktiv sind Hochrechnungen, bei denen auf Kompetenzen zur Bewältigung der Zukunft zurückgegriffen wird: „Ich habe schon so viele Probleme gelöst, warum dann nicht auch dieses?“

27. Vergleich mit anderen („Die oder der kann es viel besser, leichter, schneller, sicherer...“)

Vergleiche fördern bei der Person, die sich mit anderen vergleicht oder verglichen wird, Persönlichkeits-Störungen in Richtung auf Überwertigkeits- oder Minderwertigkeits-Gefühle. Der einzige Vergleich, der produktiv ist, ist der Vergleich mit früheren Entwicklungs-Zuständen: „Das habe ich geschafft.“ „Das habe ich überwunden.“ „Da hänge ich noch fest.“ „Da bin ich zurückgefallen.“

- 28. Normalitäts-Verweis und Konvention** („So machen das schließlich alle.“ „Das ist so üblich.“ „Wenn das alle machen, muss das schon richtig sein.“ „So gehört sich das und nicht anders.“)

Millionen Fliegen können sich nicht irren. An Scheiße muss was dran sein.

Normen haben erst einmal nichts mit Werten zu tun. Normalität ist kein Wert-Kriterium: Was normal ist, ist wertvoll. Was außerhalb der Norm liegt, ist wertlos.

Wie bei der Reaktivität wird durch Konvention – durch Übereinkunft der Genormten – Eigenverantwortung delegiert.

Man wächst nicht, entwickelt sich nicht, sondern verkindlicht im Kollektiv der Normalen.

- 29. Nicht verletzen wollen** („Ich will keinem Menschen irgendetwas antun, was für ihn verletzend sein könnte.“)

Ähnlich wie der Versuch, es allen Recht machen zu wollen, ist auch das bemühen, keinen verletzen zu wollen, zum Scheitern verurteilt, denn das Gefühl von seelischer Verletzung entsteht - wie jedes andere Gefühl auch - im Verletzten und durch den Verletzten selbst.

Nicht verletzen zu wollen, ist in der Tiefe Ausdruck eines kindlichen Allmachts-Gefühls.

- 30. Nicht kommunizieren wollen** („Ich sage doch gar nichts.“)

Da man nicht nicht kommunizieren kann, ist das Nichts-Sagen lediglich eine Flucht aus der Selbst-Verantwortung, ein kindlich-magischer, zum Scheitern verurteilter Versuch, nicht in die Verantwortung genommen zu werden.

- 31. Nicht werten wollen** („Ich habe dazu keine Meinung.“ „Ich nehme dazu nicht Stellung.“)

Auch nicht werten zu wollen, stellt eine Flucht aus der Selbst-Verantwortung dar. Denn man kann nicht nicht werten. Wir müssen werten, müssen aber nicht alles und jeden abwerten oder verurteilen.

Konstruktiver Selbst-Umgang

kod

Über allem: Freundliche Achtsamkeit,
selbst-gütige Aufmerksamkeit

positives
inneres Sprechen
(Nicht sagen,
was man nicht will)

gegenwartsbezogenes
inneres Sprechen:
Ich erledige es.
Ich beginne jetzt.

hoffnungsvolles inneres
Sprechen:
bisher, ab heute

Fehler-Akzeptanz:
Ich darf mich irren und
aus Fehlern lernen

Erlaubnis zum
Experiment:
Ich darf erproben.

realistisches inneres
Sprechen:
Das sind die Fakten,
meine Stärken und
Schwächen.

Basis: Selbst-Wert-Schätzung -
Wie ich bin, bin ich okay, und ich darf mich zum Besseren hin verändern.

Konstruktive innere Rat-Gebende

- 1. Gleichberechtigungswille**
(„Ich möchte mit meinen Mitmenschen auf Augen-Höhe zusammen sein.“)
- 2. Liebe**
(„Ich akzeptiere mich und die anderen Menschen so, wie sie sind, und bin in der Lage, mich zumindest innerlich mit ihnen zu verbinden.“)
- 3. Hoffnung**
(„Ich nehme die Chancen wahr, die sich in der Situation zeigen.“ „Ich nehme die Stärken wahr, die sich in der Person zeigen.“)
- 4. Zuversicht, Optimismus**
(„Es wird sich vieles zum Positiven wenden, wenn wir achtsam und kompetent unseren Beitrag dazu liefern.“)
- 5. Selbst- und Fremd-Einfühlung**
(„Wie geht es mir gerade?“
„Wie mag es wohl der Person oder anderen damit und mit der Person gehen?“
„Wie mag es der Person wohl mit mir gehen?“)
- 6. Neufreude, Offenheit für Wandel**
(„Wie schön, dass ich diese neue Erfahrung machen kann.“)
- 7. Experimentier-Bereitschaft**
(„Mal sehen, was dabei herauskommt und ob man das nicht irgendwie anders und besser machen kann.“)

Umgang mit den inneren Kindern (UIK)

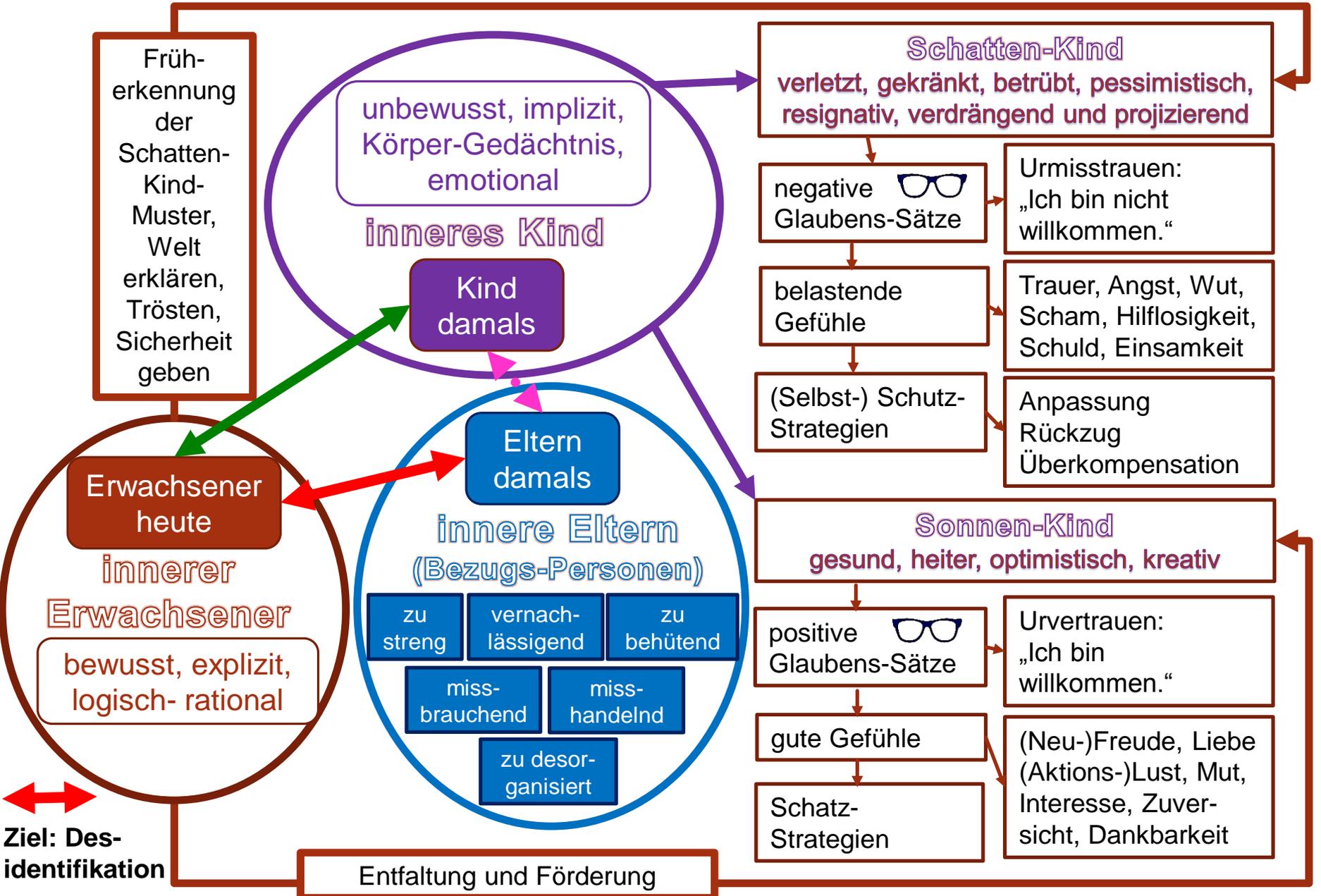
Anregungen für diesen Abschnitt entnahm ich aus den Büchern von Stefanie Stahl: „Das Kind in dir muss Heimat finden“ von 2015, von Verena Kast: „Der Schatten in uns“ von 2016 (Neuausgabe der 5. Aufl. 1999) und Verena Kast: „Abschied von der Opferrolle – Das eigene Leben leben“ von 1998 sowie von Victor Chu: „Die Kunst, erwachsen zu sein“ von 2001

- Persönlichkeits-Modell
- Eltern-Kind-Beziehungen als Basis der Liebens-Fähigkeit
- Beziehungs-Modell
- Beziehungs-Qualitäten im Beziehungs-Modell
- Familien-Belastungen und ihre Auswirkungen
- Schatten- und Sonnen-Kinder
- Psychische Grund-Bedürfnisse
- Prozess-Modell
- Negative Glaubens-Sätze , Schutz und Schatten
- Der innere Erwachsene
- Auf dem Weg zum inneren Sonnen-Kind

Persönlichkeits-Modell

↔ Ziel: Bindungs-Aufbau

◀ • ▶ Ziel: Bindungs-Revision



↔ Ziel: Des-identifikation

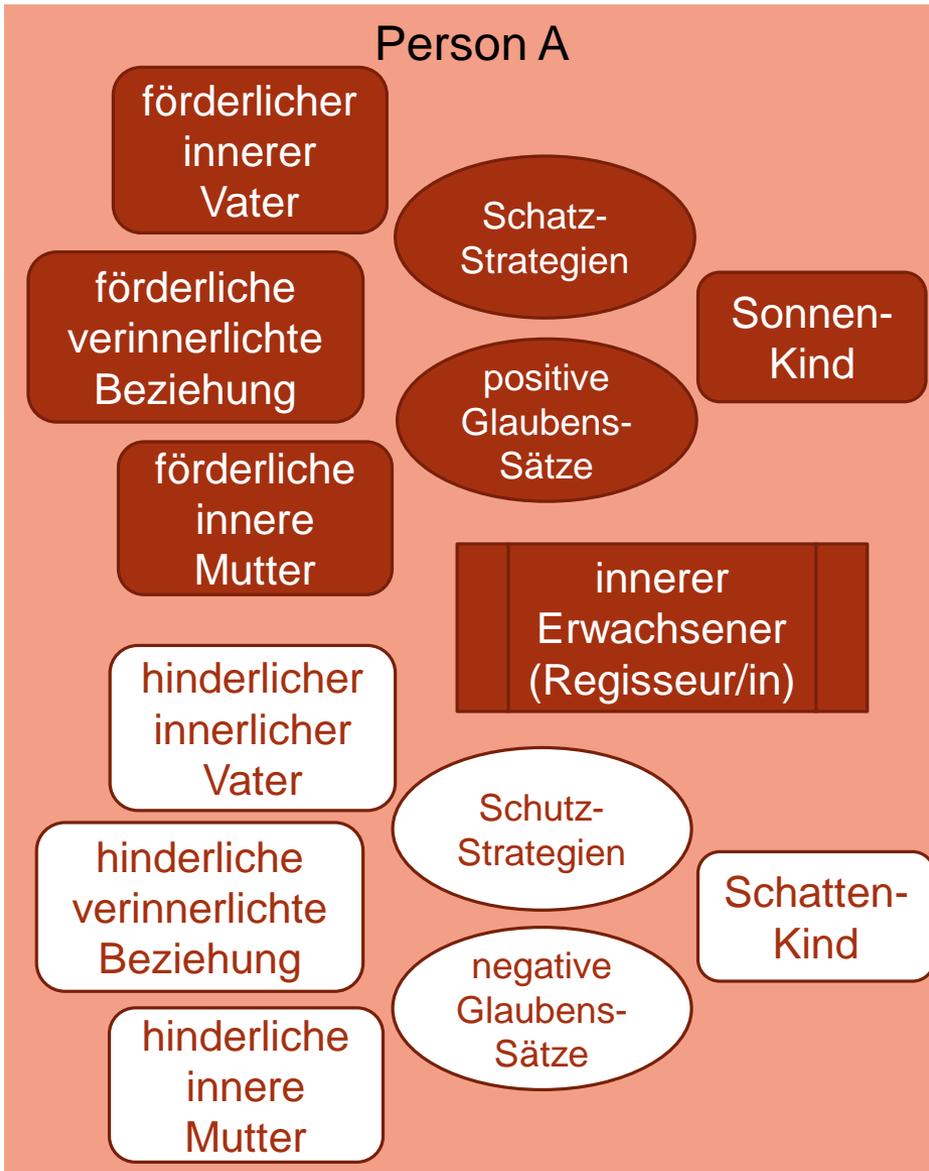
Eltern-Kind-Beziehungen als Basis der Liebes-Fähigkeit

- Eltern zu sein, die für ihre Kinder gut genug sind, lernen wir vor allem durch die eigenen positiven Erfahrung in der Kindheit, können wir aber auch im Bezug zu unserem inneren Kind als Erwachsene neu lernen.

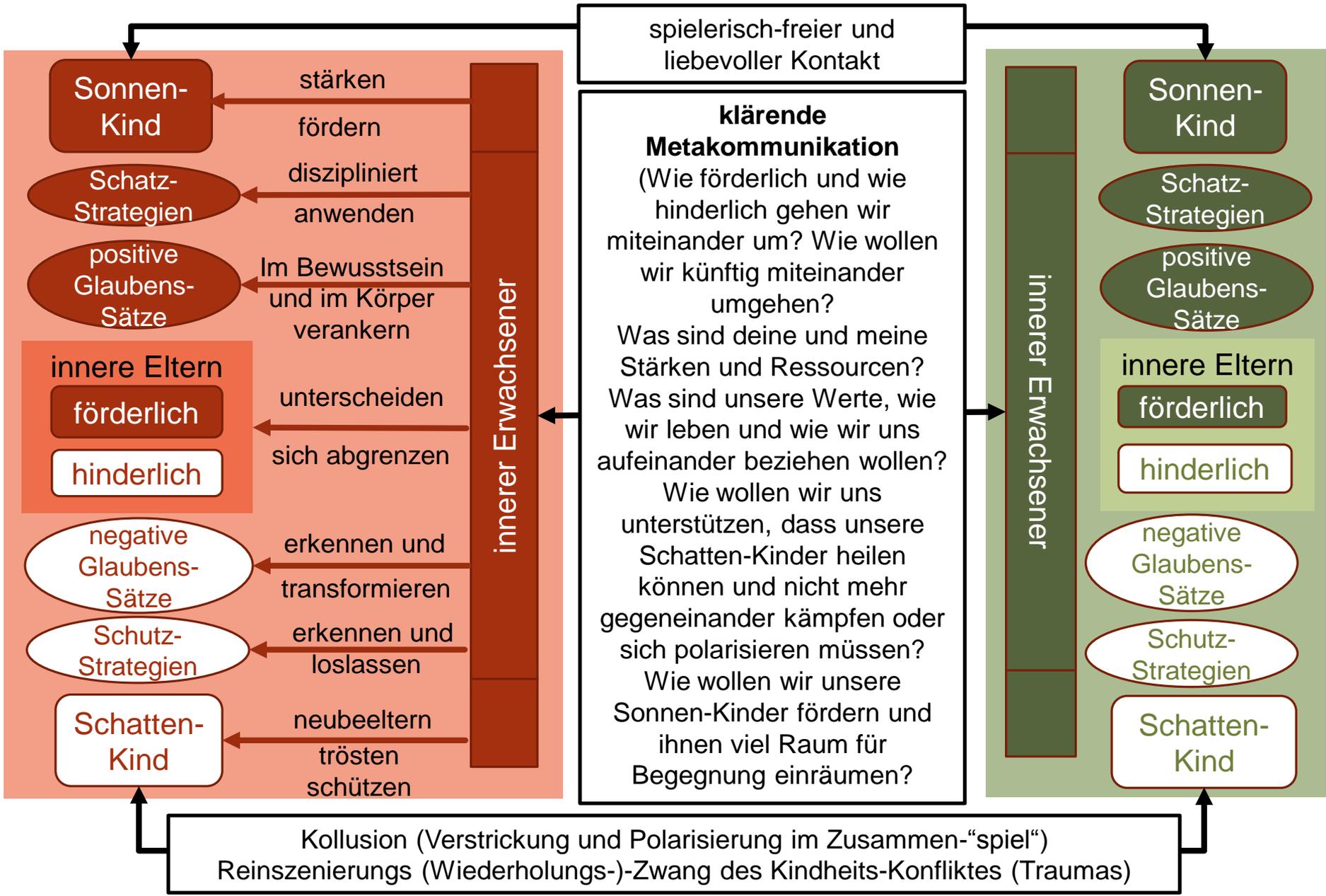
Gute Voraussetzungen für das Gedeihen einer Eltern-Kind-Beziehung sind

1. **Vertrauen der Eltern ins Kind** („Du wirst schon den passenden Weg durchs Leben finden.“),
 2. die **Fähigkeit der Eltern, dem Kind ihre Liebe zu zeigen** und ihm einen stützenden Hintergrund zu bieten („Wenn du uns brauchst, sind wir für dich da.“),
 3. die **Fähigkeit der Eltern, für sich ein glückliches Leben** auch ohne ihre Kinder **zu führen**.
- Wenn Kinder erleben, dass ihre Eltern mit ihrem eigenen Leben zufrieden sind, freuen sie sich und fühlen sie sich frei, nach ihrem eigenen Glück zu suchen. Beide Seiten gehen dann ihre eigenen Wege. Gleichzeitig fühlen sie sich miteinander verbunden.
 - Wenn Eltern zu ihren eigenen Gefühlen, Problemen und Ängsten stehen und dafür sorgen, dass sie diese selbst bewältigen (indem sie sich z. B. Unterstützung holen), müssen sie diese nicht auf ihre Kinder projizieren, brauchen die Kinder nicht die Ängste ihrer Eltern zu übernehmen und müssen sich die Kinder keine Sorgen um ihre Eltern machen.
 - **Es sind meist die Eltern selbst, die sich dieser Kindes-Liebe in den Weg stellen.** Ohne dass die Eltern es einfordern müssen, werden sie von ihren Kindern geliebt. Die Kinder werden von selbst zu den Eltern kommen, wenn sie Kummer haben, Trost suchen, Rat und Hilfe brauchen. Sie werden sich von sich aus um die Eltern kümmern, wenn diese sie im Alter brauchen. Es gibt nichts Natürlicheres als die Liebe von Kindern zu ihren Eltern. Wie rebellisch ein Jugendlicher sich auch verhalten mag: das Kind in ihm liebt seine Eltern über alles. Sie haben ihm schließlich das Leben geschenkt und großgezogen.

Beziehungs-Modell



Beziehungs-Qualitäten im Beziehungs-Modell



Familien-Belastungen (FB) und ihre Auswirkungen

- Tabelle: Belastungen und Auswirkungen
- Auswirkungen der Verlassenheit in früher Kindheit
- Auswirkungen von Parentifizierung (Ersatz-Partnerschaft des Kindes)
- Auswirkungen von Scham-Gefühl
- 18 Belastungs-Schemata nach Young

Tabelle: Belastungen und Auswirkungen

Eltern	Direkte Folgen für die Kinder	Spätfolgen für Erwachsene
Die Eltern lieben sich nicht	Ödipale Bindung zum gegengeschlechtlichen Eltern-Teil, inzestuöse Beziehungen	Ambivalenz in Beziehungen, Angst vor Nähe, Untreue, ödipale Bindung zu den eigenen Kindern, Unselbstständigkeit oder Flucht
Ein Eltern-Teil fehlt (durch frühe Trennung, Tod oder Krieg)	Sehnsucht nach diesem Eltern-Teil, Angst vor Verlust und Verlassenwerden , Überverantwortung für den verbleibenden Eltern-Teil (Parentifizierung , als Kind die Eltern-Rolle für den Eltern-Teil übernehmen), Angst, dass auch der verbleibende Eltern-Teil geht	Trennung, Wiederholung des Alleinerziehens, Kind bleibt als Erwachsene(r) allein, um verbleibenden Eltern-Teil zu pflegen
Ein Eltern-Teil liebt im Herzen einen anderen, Untreue, Doppelleben	Ein Kind vertritt den Geliebten des Eltern-Teils, ödipale Bindung an diesen Eltern-Teil. Ein Kind verbündet sich mit dem verratenen Eltern-Teil, ist streng und keusch. Eine Atmosphäre von Geheimnis und Tabus in der Familie.	Kind selbst wird untreu, lebt als „Don Juan“ oder „Flittchen“, sehnt sich immer nach anderen Partnern, wird selbst vom Partner betrogen, bleibt lieber allein
Die Eltern/ein Eltern-Teil wollte(n) das Kind nicht	Das Kind schämt sich seiner Existenz, fühlt sich nie richtig. Es fühlt sich schuldig, ist suizidal, möchte tot sein, um die Eltern zu entlasten. Es lässt sich von den Eltern quälen. Das Kind fühlt starke Wut in sich.	

Auswirkungen der Verlassenheit in früher Kindheit

- Frühe Verlassenheit in der Kindheit kann später zu **Ersatz-Symptomen** führen, **die die verdrängte Erinnerung niederhalten**, wie
 - **Depression und Rückzug** (bekanntes Kindheits-Elend wird wiederholt, reinszeniert: aber Ungutes wird nicht besser, wenn wir es fortsetzen)
 - **Überangepasstheit und Masochismus** (lieber sich aufopfern als sich wehren)
 - **destruktiven Aggressionen und Sadismus** (lieber Täter als Opfer sein, was aber auch keine Heilung, sondern nur neues Elend bringt)
 - **allgemeine, unspezifische Ängste**
 - **Furcht vor Nähe in der Beziehung** (danach kommt des Verlassen) und allgemeine Beziehungs-Furcht oder als Kehrseite, die ebenso möglich ist Beziehungs-Sucht
 - **Süchte aller Art**
- **Ersatz-Symptome, Selbst-Schutz- und Überlebens-Strategien helfen** uns einerseits, Verlassenheits-Ängste von früher zu verdrängen. Solange sie existieren, bleiben die Erinnerungen an die früheren traumatischen (verängstigenden, verletzenden, kränkenden, schmerzhaften, leidvollen) Erfahrungen unterdrückt. Die Schutz-Mechanismen und Symptome sind sinnvoll, solange man noch nicht stark genug ist, die traumatischen Erinnerungen zu bewältigen.
- **Andererseits hindern uns diese Schutz-Strategien daran, unser Leben und unsere Beziehungen frei zu gestalten. Sie fesseln uns an die Vergangenheit.**
- Überlebens-Strategien samt Symptomen erinnern uns daran, dass wir noch einiges aus der Kindheit unerledigt haben liegen lassen. Sie plagen uns solange, bis wir uns unserer Vergangenheit mit liebevoller Achtsamkeit klärend und heilend zuwenden und wir damit zu experimentieren beginnen, einen besseren Lebens-Weg einzuschlagen.

Auswirkungen von Parentifizierung (Ersatz-Elternschaft des Kindes)

- Man muss die eigenen kindlichen Bedürfnisse und Sehnsüchte nach Liebe, Verständnis, Fürsorge und Geborgenheit verdrängen.
- Man versucht vergeblich, seine ungestillten Sehnsüchte durch Ersatz-Objekte (z. B. Süchte) zu befriedigen.
- Man kann nicht nein sagen und wird leicht von anderen Menschen verführt, ausgenutzt oder missbraucht.
- Man sorgt ständig für andere – zuerst für die Eltern, Großeltern und Geschwister, später für Chefs und Kollegen, Freunde, Partner, eigene Kinder und die alten Eltern und Schwiegereltern.
- Untergründig hegt man jedoch einen Groll gegen die anderen, weil man ständig gibt, aber nur selten etwas zurückbekommt. Diese Aggression lässt man den anderen indirekt spüren, indem man z. B. ständig klagt.
- Man sucht sich Menschen, die einem unterlegen sind oder denen es noch schlechter geht als einem selbst, damit mit ihnen helfen kann.
- Wenn sie sich nicht helfen lassen, wird man zornig.
- Man ergreift einen Helfer-Beruf und lässt sich selbst nicht helfen.
- Man wird früh selbstständig, lebt allein und hat kaum richtige Freunde, auch wenn man nach außen hin einen geselligen Eindruck erweckt.
- Den Freunden, die man hat, zeigt man nie sein wahres Gesicht – am wenigsten die eigene Not.
- Man ist misstrauisch und lässt sich nie ganz auf andere Menschen ein.
- Man kann nicht gut für sich sorgen.

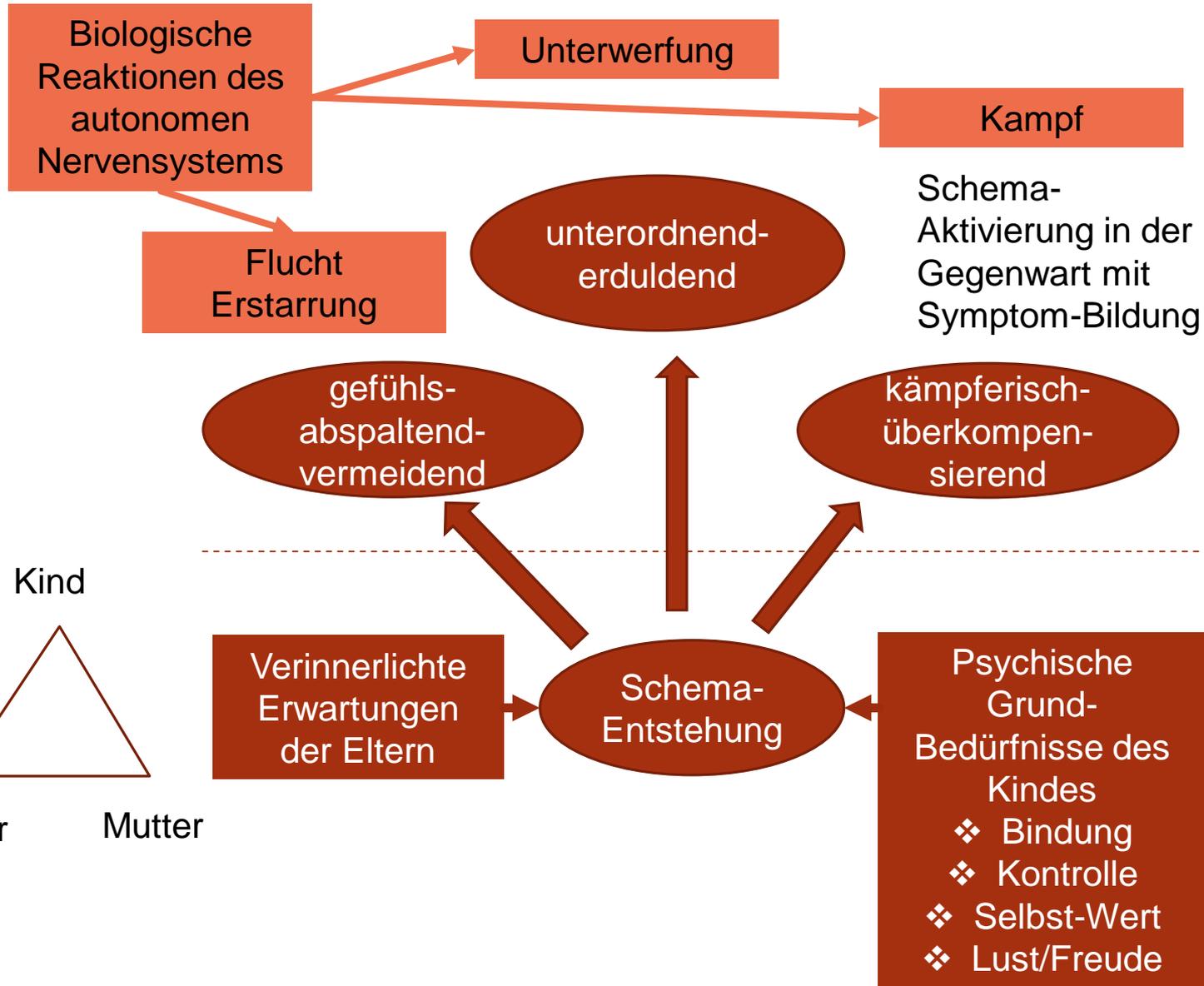
Auswirkungen von Scham-Gefühl

- **Minderwertigkeits-Gefühl:** Wir haben das Gefühl, vor uns selbst und anderen nicht bestehen zu können.
- **Isolation, Misstrauen:** Wir fühlen uns schutzlos und ausgeliefert. Deshalb isolieren wir uns und hüten uns vor zu großer Nähe. Anderen gegenüber sind wir grundsätzlich misstrauisch.
- **Ohnmacht:** Wir können nicht nein sagen, weil wir Angst haben, unser gegenüber zu verletzen oder zu ärgern, und uns nicht gegen die Zudringlichkeit anderer wehren.
- **Selbstbeschneidung:** Wir wagen es nicht, unser Potenziale zu nutzen, bis an unsere Grenzen zu gehen, uns zu entfalten oder Neues auszuprobieren. Wir sind lieber anspruchslos und bescheiden.
- **Sich verachten und missbrauchen lassen:** In unseren Beziehungen lassen wir uns ausbeuten und missbrauchen, kennen es nicht anders, als missachtet und gedemütigt zu werden, haben nicht gelernt, unsere Grenzen wahrzunehmen und zu schützen.
- **Schamlosigkeit:** Manchmal machen wir aus der Not eine Tugend benehmen uns scham-, würde- und grenzenlos. Es ist sowieso alles egal. Außerdem macht es Spaß, den Spieß umzudrehen und andere zu schockieren.
- **Umkehrung der Rollen – aus Opfern werden Täter:** Es ist besser, Täter zu sein, als Opfer zu bleiben. Haben wir das Sagen, die Macht, fühlen wir uns nicht mehr so ausgeliefert.
- **Zynismus, Welt-Verachtung:** Wir schauen auf alle herunter, die zartbesaitet und jämmerlich sind.

18 Belastungs-Schemata nach Young (18S)

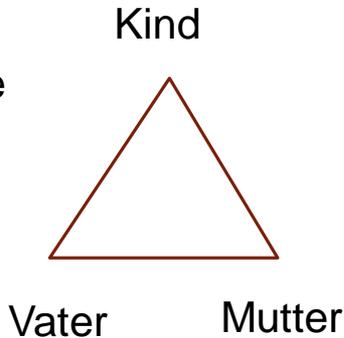
- Persönlichkeits-Modell
- Schemata und Kompensationen
- 1. Emotionale Vernachlässigung 1
- 1. Emotionale Vernachlässigung 2
- 2. Verlassenheit/Instabilität 1
- 2. Verlassenheit/Instabilität 2
- 2. Verlassenheit/Instabilität 3
- 3. Missbrauch/Misstrauen 1
- 3. Missbrauch/Misstrauen 2
- 4. Soziale Isolation
- 5. Unzulänglichkeit/Scham 1
- 5. Unzulänglichkeit/Scham 2
- 6. Erfolglosigkeit/Versagen 1
- 6. Erfolglosigkeit/Versagen 2
- 7. Abhängigkeit/Inkompetenz 1
- 7. Abhängigkeit/Inkompetenz 2
- 8. Verletzbarkeit 1
- 8. Verletzbarkeit 2
- 9. Verstrickung/unentwickeltes Selbst 1
- 9. Verstrickung/unentwickeltes Selbst 2
- 10. Anspruchs-Haltung/Grandiosität 1
- 10. Anspruchs-Haltung/Grandiosität 2
- 11. Unzureichende Selbst-Kontrolle/Selbst-Disziplin 1
- 11. Unzureichende Selbst-Kontrolle/Selbst-Disziplin 2
- 12. Unterwerfung/Unterordnung 1
- 12. Unterwerfung/Unterordnung 2
- 13. Selbstaufopferung 1
- 13. Selbstaufopferung 2
- 14. Streben nach Zustimmung und Anerkennung 1
- 14. Streben nach Zustimmung und Anerkennung 2
- 15. Emotionale Gehemmtheit
- 16. Überhöhte Standards/unerbittliche Ansprüche 1
- 16. Überhöhte Standards/unerbittliche Ansprüche 2
- 17. Negatives hervorheben 1
- 17. Negatives hervorheben 2
- 18. Bestrafungs-Neigung 1
- 18. Bestrafungs-Neigung 2
- Auswertung

Persönlichkeits-Modell 1



Bewältigungs-Reaktionen oder Coping-Strategien

Primäre, frühe Beziehungserfahrungen im Dreieck:

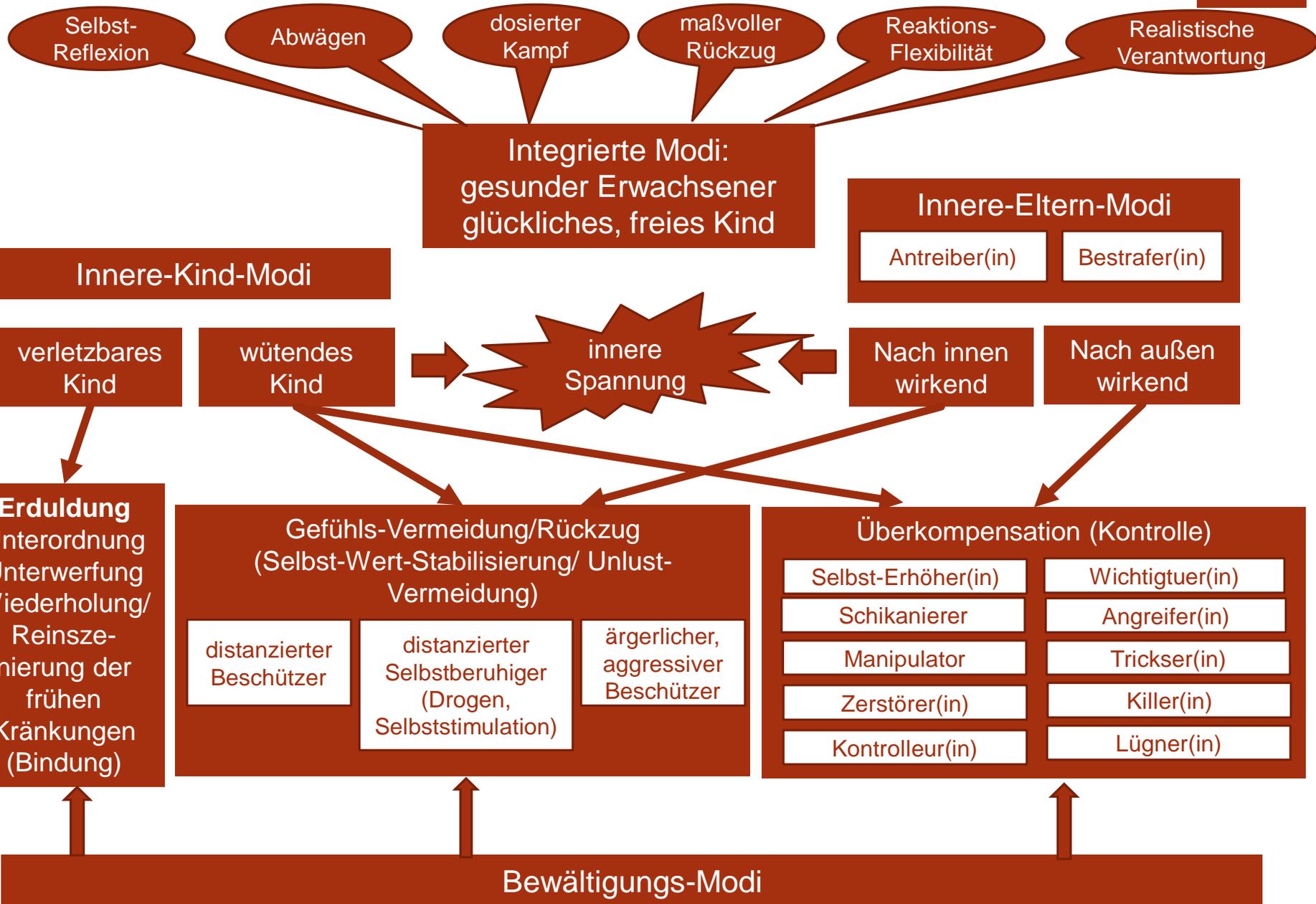


Schema-Aktivierung in der Gegenwart mit Symptom-Bildung

- Psychische Grund-Bedürfnisse des Kindes
- ❖ Bindung
 - ❖ Kontrolle
 - ❖ Selbst-Wert
 - ❖ Lust/Freude

Persönlichkeits-Modell 2

18S



Schemata und Kompensationen



Es ist darauf zu achten, ob es sich bei den Schemata 10, 13, 16, 17 und 18 um früh angeeignete oder übernommene eigenständige (primäre) Schemata handelt, oder ob es sich dabei eigentlich um Formen der Kompensation der Schemata 1, 3, 5, 6 und 8 (sekundäre Schemata) handelt, da bei den (Über-)Kompensationen zumeist eine wenig heilsame Verkehrung ins Gegenteil erfolgt. Im letzteren Fall ist es erforderlich, sich auch das primäre Schema anzusehen.

1. Emotionale Vernachlässigung/Entbehrung 1

1. **Eltern-Verhalten:** Vernachlässigung in Anwesenheit der Eltern – kaltes, ablehnendes Verhalten
2. **Kognition:** Ich bin wertlos und überflüssig.
Ich muss alles selbst tun – von den anderen kann ich nicht viel erwarten.
3. **Erduldung:** Mangel an Selbst-Fürsorge; Selbst-Schutz und Selbst-Organisation
4. **Vermeidung:** Rückzug; einsamer Wolf; Tag-Träume
5. **Kompensation:** Andere ausnutzen; sich anklammern oder Helfer-Syndrom; *Aufopferung (13)*

Aussagen		1	2	3	4	5	6
a	Ich hatte niemanden, um meine emotionalen Bedürfnisse zu befriedigen.						
b	Ich habe zu wenig Aufmerksamkeit und Liebe bekommen.						
c	Die meiste Zeit in meinem Leben hatte ich niemanden, auf dessen Rat oder emotionale Unterstützung ich mich verlassen konnte.						
d	Die meiste Zeit hatte ich niemanden, auf dessen Rat oder emotionale Unterstützung ich mich verlassen konnte.						
e	Die meiste Zeit hatte ich niemanden, der bzw. die mir nah sein und viel Zeit mit mir verbringen wollte.						
f	Im Allgemeinen war niemand da, um mir Wärme, Halt und Zuneigung zu geben.						
g	Die meiste Zeit meines Lebens hatte ich nicht das Gefühl, für jemand etwas besonderes zu sein						
h	Größtenteils hatte ich niemanden, der mit wirklich zuhört, mich versteht oder eingestimmt ist auf meine wahren Bedürfnisse und GTgefühle						
i	Ich hatte selten eine starke Persönlichkeit, die mir kluge Ratschläge und Hinweise gab, wenn ich unsicher war, was ich tun sollte						

6. Auswege:

- Ich habe ein Recht darauf, alle meine Gefühle - auch die schwierigen und meist als negativ bewerteten - zu fühlen.
- Ich habe ein Recht darauf, meine Bedürfnisse im Zusammenhang mit meinen Gefühlen auszudrücken, z. B. nicht allein gelassen zu werden, etwas Freundliches gesagt zu bekommen.
- Ich darf alle meine Gefühle, z. B. von Traurigkeit, von Wut, von Hilflosigkeit oder Hass, im Zusammenhang mit meinem Mangel an emotionaler Zuwendung ausdrücken.
- Ich darf bei mir wohlwollenden und hinreichend verständnisvollen Menschen um die jeweils gebrauchte emotionale Zuwendung bitten.
Zum Beispiel darf ich, wenn ich traurig bin, um Halt und Trost bitten.
- Ich suche mir eine soziale Atmosphäre, einen Bezugs-Kreis, wo es erlaubt, ermöglicht und respektiert ist, alle seine Gefühle zu zeigen, ohne dafür abgewertet oder ausgegrenzt zu werden.
Wo finde ich Menschen, die mich einschließlich meiner (negativen, für mich schwierigen) Gefühle willkommen heißen?
- Ich muss nicht länger resignativ (Flucht, Rückzug, Angst, Scham) oder destruktiv-aggressiv (Kampf, Zerstörung, Vernichtung, Wut, Zorn, Ärger) werden, wenn in mir Gefühle der emotionalen Entbehrung, der Zuwendungs-Bedürftigkeit hochkommen.
- Es ist normal, dass wir unter einem gewissen Maß an emotionaler Entbehrung leiden.
Es sind nicht immer oder nicht mehr die Menschen, da, die uns das geben können, was wir brauchen oder als Kinder brauchten.
Frühe emotionale Entbehrungen kann ich weder durch Selbst-Liebe (Fürsorge für das innere Kind) und durch Liebe von anderen ausgleichen, sondern ich muss mit einem gewissen Maß an emotionaler Entbehrung, an innerer Leere und bleibender Verletztheit zurechtkommen.

2. Verlassenheit / Instabilität 1

1. **Eltern-Verhalten:** Reale Abwesenheit der Eltern ohne Versorgung; Deprivation; auch unvorhersehbare Wechsel vom Fürsorge und Alleinlassen
2. **Kognition:** Alles, was ich habe, werde ich wieder verlieren.
Wenn man was gut geht, hält das nie lange an.
Man hat mich im Stich gelassen.
3. **Erduldung:** Eifersucht; Ängstlichkeit in Beziehungen; Beziehungen zu Menschen suchen, die nicht erreichbar sind
4. **Vermeidung:** Keine Beziehungen eingehen; Hobbys allein ausüben; viele und oberflächliche Kontakte zur Ablenkung
5. **Kompensation:** Andere überfordern und kontrollieren oder andere von sich abhängig machen, Beziehungen abbrechen, bevor es die anderen tun; *besonders sein müssen (10)*

Aussagen		1	2	3	4	5	6
a	Ich Sorge mich, dass die Menschen, die ich liebe, bald streben werden, obwohl es keine medizinischen Gründe für meine Befürchtungen gibt.						
b	Ich bemerke, dass ich mich an mir nahe stehende Menschen klammere aus Angst, dass sie mich verlassen werden.						
c	Ich habe Angst, dass Menschen, denen ich mich nahe fühle, mich aufgeben oder verlassen werden.						
d	Ich habe das Gefühl, mir fehlt eine stabile Basis der emotionalen Unterstützung.						
e	Ich glaube nicht, dass wichtige Beziehungen halten. Ich erwarte, dass sie zu Ende gehen.						
f	Ich fühle mich von Partnern angezogen, die sich mir gegenüber nicht verpflichtet fühlen können.						

2. Verlassenheit / Instabilität 2

18S

Aussage		1	2	3	4	5	6
g	Letztendlich werde ich allein sein.						
h	Wenn ich das Gefühl habe, jemand, der mich mag, entfernt sich von mir, verzweifle ich.						
i	Manchmal habe ich solche Angst, dass die anderen mich verlassen, dass ich sie vertreibe.						
j	Es macht mich fassungslos, wenn jemand mich allein lässt, selbst wenn es nur für eine kurze Zeit ist.						
k	Ich kann nicht darauf zählen, dass die Menschen, die mich unterstützen, zuverlässig für mich da sind.						
l	Ich kann mich nicht wirklich auf andere einlassen, weil ich nicht sicher sein kann, dass sie immer für mich da sein werden.						
m	Es scheint so, dass die wichtigsten Menschen in meinem Leben einfach kommen und gehen.						
n	Ich Sorge mich, dass die Menschen, die mich liebe, jemand anderen finden, den sie bevorzugen und mich verlassen werden.						
o	Die Menschen in meiner Nähe waren sehr unvorhersehbar; einen Moment sind sie verfügbar und nett zu mir; im nächsten sind sie ärgerlich, verletzend, mit sich selbst beschäftigt, verletzend usw.						
p	Ich brauche andere Menschen so sehr, dass ich Angst habe, sie zu verlieren.						
q	Ich kann nicht sein, wie ich bin, oder ausdrücken, was ich wirklich fühle, sonst würden mich die anderen verlassen.						

6. Auswege:

- Ich habe ein Recht darauf, Menschen zu suchen und zu finden, die zu mir gern eine dauerhafte Beziehung aufnehmen wollen, ohne mich auszunutzen (auszubeuten, zu missbrauchen, klein zu machen). Es gibt diese Menschen.
- Ich gehe davon aus, dass ich mich unbewusst noch zu Menschen hingezogen fühle, die mich verlassen werden (Erduldung, Wiederholungs-Zwang), so dass sich das Elend meiner Kindheit wiederholt.
Aber die Wiederholung von ehemaligem Elend löst keine Probleme.
- Bei spontaner Sympathie für einen Menschen sollte ich skeptisch sein.
Ich falle nicht auf jeden Menschen herein, der mir seine Nähe anbietet.
- Wie finde ich entgegen meiner Gewohnheiten die Menschen, die zu mir stabile Beziehungen herstellen wollen?
Wie sind diese Menschen anders als die, die mich verlassen haben?
- Inwieweit sind meine Befürchtungen, verlassen zu werden, realistisch?
- Wie mache und schaffe ich es, dass meine Befürchtungen verlassen zu werden, wahr werden? (sich selbst erfüllende Prophezeiung)
- Wie würde ich mich den Menschen gegenüber anders verhalten, wenn ich nicht davon ausgehe, dass sie mich eher früher als später verlassen?
- Ich lerne, vorübergehende Trennung und zeitlich begrenzte Zurückweisungen (heute nicht) von Zuständen der grundsätzlichen Einsamkeit und Verlassenheit zu unterscheiden.
- Ich lerne, ein Nein nicht zu verallgemeinern, nicht zur Daseins-Katastrophe aufzubauschen, nicht mich danach nicht grundsätzlich zu verschließen oder mich selbstzerstörerisch zu verhalten.
- Ich lerne, selbst nein zu sagen, wenn mir nach nein ist.
Ich übe mich darin, differenziert nein zu sagen (heute nicht, unter diesen Bedingungen nicht usw.).

3. Missbrauch / Misstrauen 1

1. **Eltern-Verhalten:** Emotionaler, körperlicher oder sexueller Missbrauch
2. **Kognition:** Andere sind gefährlich und werden mich verletzen.
Ich habe es nicht besser verdient.
3. **Erduldung:** In missbrauchenden Beziehungen bleiben; Umgebung misstrauisch beobachten bzw. witternd „abscannen“
4. **Vermeidung:** Beziehungs-Vermeidung; gleichgeschlechtliche Beziehungen; nichts von sich erzählen; andere nicht heranlassen
5. **Kompensation:** sich feministisch überengagieren; Kampf-Sport; zuerst missbrauchen bzw. angreifen; **Bestrafungs-Neigung (18)** oder übermäßig vertrauensselig sein

Aussage		1	2	3	4	5	6
a	Ich glaube, dass andere mich ausnutzen werden.						
b	Ich habe oft das Gefühl, ich muss mich vor anderen Menschen schützen.						
c	Ich glaube, dass ich mir in Gegenwart andere keine Blöße geben darf, denn sonst würden sie mich absichtlich verletzen.						
d	Wenn jemand nett zu mir ist, vermute ich, dass er etwas Bestimmtes von mir will.						
e	Es ist nur eine Frage der Zeit, bis mich jemand hintergeht.						
f	Die meisten Menschen denken nur an sich selbst.						
g	Ich habe große Schwierigkeiten, Menschen zu vertrauen.						
h	Ich bin den Absichten anderer Menschen gegenüber misstrauisch.						
i	Andere Menschen sind selten ehrlich. Sie sind meist nicht das, als was sie erscheinen.						

3. Missbrauch / Misstrauen 2

18S

Aussage		1	2	3	4	5	6
j	Ich bin auf der Ausschau nach den Hintergedanken oder verborgenen Motiven der anderen.						
k	Wenn ich denke, dass jemand darauf aus ist, mich zu verletzen, versuche ich, ihm zuvorzukommen.						
l	Normalerweise müssen andere erst mal ihre Vertrauens-Würdigkeit beweisen, bevor ich ihnen vertrauen kann.						
m	Ich denke mir Tests aus, um zu überprüfen, ob mir jemand die Wahrheit sagt oder mir wohlgesonnen ist.						
n	Ich habe die Überzeugung: Übe Kontrolle aus oder du selbst wirst kontrolliert.						
o	Ich fühle Ärger, wenn ich daran denke, auf welche Weise ich von anderen Menschen schlecht behandelt wurde.						
p	In meinem Leben wurde ich oft von mir nahe stehenden Menschen ausgenutzt oder für ihre eigenen Zwecke benutzt.						
q	Wichtige Menschen in meinem Leben haben mich körperlich, seelisch oder sexuell bedrängt oder missbraucht.						

6. Auswege:

- Es gibt Menschen, die mich nicht ausnutzen und denen ich vertrauen kann.
- Ich suche und finde Menschen, die mich weder ausbeuten noch anders missbrauchen und denen ich mein Misstrauen zeigen darf, ohne von ihnen deshalb zurückgewiesen zu werden.
- Ich erlaube mir und nehme mir den Mut heraus, mit mir wohlwollenden Menschen über meine Missbrauchs-Erfahrungen zu reden, um neues, berechtigtes Vertrauen zu gewinnen.

4. Soziale Isolation 1

1. **Eltern-Verhalten:** Ausgrenzungs-Erfahrungen (oft erst im Jugendlichen-Alter); verstärkt bei sozialen oder ethnischen Minderheiten
2. **Kognition:** Ich bin anders als die anderen.
Ich werde nicht verstanden.
Ich habe keine Chance.
3. **Erduldung:** Sich nicht aktiv integrieren und als Minderheit fühlen und über Ausgrenzung klagen.
4. **Vermeidung:** Fremden ausweichen; nur eine Verbindungen zur Familie oder zu Gleichgesinnten eingehen
5. **Kompensation:** Starkes Leistungs-Verhalten und übermäßige Unterordnung unter Gruppen-Normen oder Banden-Bildung; Delinquenz; Sabotage

Aussage	1	2	3	4	5	6
a Ich passe nirgendwo dazu.						
b Ich bin von Grund auf anders als die anderen.						
c Ich gehöre nicht dazu. Ich bin ein Einzelgänger/ eine Einzelgängerin.						
d Ich fühle mich von anderen Menschen entfremdet.						
e Ich fühle mich isoliert und allein.						
f Ich fühle mich immer außerhalb von Gruppen.						
g Niemand versteht mich wirklich.						
h Mein Familie war immer anders als die Familien um uns herum.						
i Ich fühle mich manchmal, als wäre ich ein Außerirdischer.						
j Wenn ich morgen nicht mehr das wäre, würde es niemand bemerken.						

6. Auswege:

- ▶ Alle Menschen haben Gemeinsamkeiten und sind unterschiedlich. Gleich und Gleich gesellt sich zwar gern, aber zu viele Gemeinsamkeiten machen das Zusammensein mit anderen langweilig. Unterschied ziehen sich zwar an, aber zu viele Unterschiede verhindern die Entwicklung eines Gefühls der Zugehörigkeit.
- ▶ Wenn ich zu viel Gleichheit und Harmonie im Zusammensein mit anderen erwarte, isoliere ich mich selbst.
- ▶ Die Harmonie, die ich mir in der Beziehung zu meinen Eltern (zu meiner Mutter) so sehr gewünscht, aber nie bekommen habe, werde ich im Erwachsenen-Leben nicht finden.
- ▶ Es gibt Menschen, die eher auf die großen Gemeinsamkeiten zwischen Menschen achten und nicht auf Konformität, Anpasstheit, strikte Einhaltung von Konventionen usw. drängen und Unterschiede zwar erkennen, aber für sich nicht als so wichtig erleben, dass sie sich von andersartigen Menschen scharf abgrenzen müssen. Diese eher weltoffenen, toleranten sind möglicherweise in einem anderen als dem Herkunfts-Milieu anzutreffen. Ein Milieu-Wechsel kann dringend erforderlich sein.
- ▶ Und es gibt Menschen, die eher auf Unterschiede achten und Gemeinsamkeiten ignorieren, weil sie zu einer Clique dazugehören wollen. Diese Menschen definieren oft ihre Zugehörigkeit über die Ablehnung von Menschen, die nicht cliquenkonform sind.
- ▶ Grundlage des Erlebens von Ablehnung oder der realen Erfahrung von Ablehnung können frühe Ablehnungs-Erfahrungen in der Kindheit sein. Konnten die Eltern das Kind früher nicht annehmen, geht es heute um Selbst-Annahme des inneren Kindes, um aus der Falle des Wiederholungs-Zwanges herauszufinden.
- ▶ Die Erkenntnis darf reifen, dass trotz bestimmter Unterschiede mit vielen Menschen dennoch eine fruchtbare Kommunikation möglich ist.

5. Unzulänglichkeit / Scham 1

1. **Eltern-Verhalten:** Entwertungen und Herabsetzungen des Kindes (besonders vor anderen)
2. **Kognition:** Ich bin nicht okay und das werden die anderen bald merken.
Ich bin an allem schuld.
3. **Erduldung:** Entwürdigende Arbeiten oder Beziehungen aufrechterhalten; sich nicht weiterentwickeln;
Sündenbock-Rolle annehmen
4. **Vermeidung:** Schweigender Rückzug; überwiegend Kontakt zu vertrauten Menschen eingehen; nicht viel sagen, lieber zuhören
5. **Kompensation: *Unerbittliche Ansprüche (16)*;** Unverschämtheit; einseitige Fähigkeiten ausbilden;
Überkorrektheit oder grandiose Selbst-Überschätzung mit Herabsetzung anderer

Aussagen		1	2	3	4	5	6
a	Kein Mann, den/keine Frau, die ich begehre, könnte mich lieben, wenn er/sie meine Fehler und Mängel sehen würde.						
b	Kein Mensch, den ich begehre, würde in meiner Nähe sein wollen, wenn er/sie mein wahres Ich kennen würde.						
c	Ich habe angeborene Fehler und Mängel.						
d	Egal wie sehr ich mich anstrenge, ich glaube, dass ich nicht fähig bin, eine bedeutende Person dazu zu bringen, mich zu respektieren oder wertzuschätzen.						
e	Ich bin der Liebe, Aufmerksamkeit und des Respekts anderer nicht wert.						
f	Ich finde mich nicht liebenswert.						
g	Ich bin auf grundlegende Art und Weise zu inakzeptabel, um mich anderen gegenüber zu öffnen.						
h	Wenn andere meinen grundlegenden Mangel herausfinden würden, könnte ich ihnen nicht mehr ins Gesicht sehen.						

1. völlig unzutreffend 2. überwiegend/meist unzutreffend 3. kaum zutreffend 4. manchmal/teilweise zutreffend 5. überwiegend zutreffend 6. genau zutreffend

5. Unzulänglichkeit /Scham 2

18S

Aussagen	1	2	3	4	5	6
i Wenn Leute mich mögen, fühle ich mich, als würde ich sie betrügen.						
j Ich fühle mich häufig zu Leuten hingezogen, die mich stark kritisieren oder zurückweisen.						
k Ich habe innere Geheimnisse, die mir nahe stehende Menschen nicht herausfinden sollen.						
l Ich fühle mich selbst dafür verantwortlich, dass meine Eltern mich nicht wirklich lieben konnten.						
m Ich lasse niemanden mein wirkliches Ich sehen.						
n Eine meiner größten Ängste ist, dass meine Fehler bloßgestellt werden.						
o Ich kann nicht verstehen, wie irgendjemand mich lieben kann.						

6. Ausweg:

- Kein Mensch ist perfekt, vollkommen, fehlerfrei, ausnahmslos stark und makellos. Ich suche mir Menschen als Vorbild und als Freunde/Partner/-innen, die zu ihrer Unvollkommenheit stehen, ihre Schwächen zugeben und dennoch sich weder abwerten noch beschämen.
- Ich höre auf, mich und andere Menschen zu verurteilen, mit strengen, unerbittlichen Maßstäben zu betrachten. Ich werde milde und freunde mich mit mir an („Wie würde ich mich behandeln, wenn ich ein guter Freund von mir wäre?“)
- Ich lege den Fokus nicht einseitig auf Mängel und Defizite, sondern vermehrt auf Stärken, Talente, kreative Potenziale usw.
- Es gilt für meinen Selbst-Wert nicht, was ich kann, sondern dass ich bin.

6. Erfolglosigkeit / Versagen 1

1. **Eltern-Verhalten:** fehlende Unterstützung und Ermutigung
2. **Kognition:** Alle anderen können das besser.
Ich werde es nie schaffen.
3. **Erduldung:** Unterfordernde Arbeit annehmen und beibehalten; Schicksals-Ergebenheit
4. **Vermeidung:** Verbitterung; Resignation; sich nicht fortbilden; keine Risiken eingehen
5. **Kompensation:** ***Unerbittliche Ansprüche (16)***; Perfektionismus oder die Leistungen der anderen kleinmachen

Aussagen		1	2	3	4	5	6
a	Fast nichts, was ich in der (Hoch-) Schule und bei der Arbeit mache, ist so gut, wie andere es machen können.						
b	Ich bin unfähig, etwas zu Ende zu bringen.						
c	Die meisten anderen sind fähiger als ich in den Bereichen von (Hoch-) Schule, Arbeit und Leistung.						
d	Ich bin ein Versager/eine Versagerin.						
e	Ich bin nicht so begabt, wie e die meisten anderen für (Hoch-) Schule und Arbeit sind.						
f	In bin bei der Arbeit (in der Schule) nicht so intelligent wie die meisten anderen.						
g	Ich bin durch meine Fehler und Unvollkommenheiten bei der Arbeit gedemütigt						
h	Ich bin in der Gegenwart anderer Leute oft verlegen, weil ich mit meinen Fähigkeiten nicht an sie heranreichen kann.						
i	Ich vergleiche oft meine Leistungen mit denen anderer und finde, dass die anderen viel erfolgreicher sind.						

6. Auswege:

- Ich darf schulisch, beruflich und privat durchaus erfolgreich sein.
Wie kann ich erfolgreich werden unter Berücksichtigung meiner selbst?
- Erfolglosigkeit ist nicht mein Schicksal, sondern möglicherweise das Ergebnis zu hoher Anforderungen an mich (möglicherweise von meinen Eltern in mich hineinverlagert: Du sollst es mal besser haben als wir, also nicht absteigen dürfen, aufsteigen müssen, in die Fußstapfen der Eltern treten müssen, der Hoffnungs-Träger für unerfüllte Karriere-Wünsche der Eltern sein müssen usw.), einer unpassenden Ausbildungs-, Studiums- und Berufs-Wahl.
- Ich gebe mein verinnerlichtes Urteil, ein Versager und damit zur Erfolglosigkeit verdammt zu sein, an die Personen – vorzüglich an Eltern oder Geschwister - zurück, die etwas davon hatten, das ich mich – schon als Kind – als Versager fühlte, die mich dadurch z. B. besser ausnutzen, bei sich behalten, als Konkurrenten ausschalten, auf meiner Minderwertigkeit ihre Größen-Fantasien ausbauen konnten.
- Ich achte darauf, dass bei mir Wollen und Können immer häufiger zusammenpassen.
Wenn ich etwas nicht kann, was ich will, kann und muss ich es geduldig lernen.
Ich sollte mich darauf konzentrieren, was ich kann.
Ich sollte darauf achten, meine Lern-Fähigkeit nicht durch Resignations-Sabotage („Das lerne ich nie.“) zu schwächen.
- Ich respektiere
 - meine Begabungen („Was fällt mir leicht?“) und Fähigkeiten („Was kann ich schon?“) sowie
 - meine Begabungs-Grenzen („Was liegt mir nicht? Wo tue ich mich schwer? Was passt überhaupt nicht zu mir?“ „Was geht mir grundsätzlich gegen den Strich?“) und meine Fähigkeits-Grenzen („Was kann ich noch nicht?“ „Was habe ich auf verschiedene Arten lange versucht, ohne wirklich besser zu werden?“).
- Ich erlaube mir, langsam zu sein, auf meine besondere Weise zu lernen und bleibe beharrlich bei erfolgversprechenden Vorhaben, die ich wirklich realisieren will („Auf ein, zwei Jahre kommt es dabei nicht an.“ „Hauptsache, die Sache bringt mir Freude und macht mir Sinn.“).

7. Abhängigkeit / Inkompetenz 1

1. **Eltern-Verhalten:** Übervorsichtigkeit; Überbehütung; Kinder nichts ausprobieren lassen
2. **Kognition:** Andere sind geschickter als ich. Lieber frage ich die, was ich machen soll
3. **Erduldung:** Sich in Beziehungen übermäßig vom Partner abhängig machen; allein kaum Entscheidungen treffen
4. **Vermeidung:** keine Verantwortung übernehmen; sich nie gegen mächtige andere stellen
5. **Kompensation:** Risikoarme Berufe ergreifen (Beamte, Bank); sich mächtigen Vereinen anschließen oder Pseudoautonomie zeigen („Ich brauche keinen.“)

Aussagen		1	2	3	4	5	6
a	Ich fühle mich nicht fähig, meinen Alltag selbstständig zu bestehen.						
b	Ich brauche andere Menschen, die mir helfen durchzukommen.						
c	Ich kann schlecht allein zurechtkommen.						
d	Ich glaube, dass andere Menschen besser für mich sorgen können, als ich es kann.						
e	Ich habe Schwierigkeiten, neue Aufgaben außerhalb der Arbeit anzupacken, wenn ich nicht jemanden habe, der mir Anleitung gibt.						
f	Ich betrachte mich als abhängige Person, wenn es darum geht, im Alltag zu funktionieren.						
g	Ich vermassele alles, was ich außerhalb der Arbeit (oder Schule) versuche.						
h	Ich bin in den meisten Bereichen des Lebens unfähig.						
i	Wenn ich im Alltag auf mein Urteil vertraue, werde ich falsche Entscheidungen treffen.						
j	Es fehlt mir an gesundem Menschen-Verstand.						

7. Abhängigkeit / Inkompetenz 2

Aussagen		1	2	3	4	5	6
k	Auf mein Urteil in alltäglichen Situationen kann ich mich nicht verlassen.						
l	Ich habe kein Vertrauen in meine Fähigkeiten, die auftretenden alltäglichen Probleme zu lösen.						
m	Ich brauche jemanden, auf dessen Rat ich mich in praktischen Fragen verlassen kann.						
n	Ich fühle mich eher wie ein Kind als ein Erwachsener, wenn es darum geht, tägliche Verpflichtungen zu meistern.						
o	Ich finde die Anforderungen des täglichen Lebens überwältigend.						

6. Auswege:

- Ich bin kein Kind mehr, wenngleich ich das innere Kind von damals in mir noch mit seiner ganzen Hilflosigkeit und Abhängigkeit spüre. Heute jedoch bin ich erwachsen. Ich kann und darf für mich allein sorgen. Ich muss mich von niemanden mehr abhängig machen.
- Ich darf mich auf Menschen einlassen (wechselseitige Abhängigkeit), die mir guttun.
- Ich darf mich dafür entscheiden, mir Gutes zu tun.
- Ich lege besonderen Wert darauf, mich für Neues und Gutes, auch und gerade für kleine Fortschritte in meiner Entwicklung, in der Annäherung an meine Wünsche, Träume und Werte zu würdigen.
Eigenlob ist das einzige Lob, das nicht stinkt.
- Ich schätze mich realistisch ein in meinen Schwächen (übertreibe diese nicht) wie in meinen Stärken (stelle meine Licht nicht unter den Scheffel).
- Ich achte immer mehr auf das, was mir gelingt, und immer weniger auf das, was mir misslingt.
- Ich beende den destruktiven Vergleich mit anderen Menschen („Was können die alles besser als ich?“) und beginne, mich mit mir selbst zu vergleichen („Was kann ich inzwischen besser als vor einiger Zeit?“)

8. Verletzbarkeit 1

1. **Eltern-Verhalten:** Überbeschützende, ängstliche, kontrollierende Eltern
2. **Kognition:** Die Welt ist gefährlich, unberechenbar und feindlich.
Du bist nie wirklich sicher.
3. **Erduldung:** Ständiges Suchen nach Hinweisen auf gefährliche Informationen und drohende Gefahren; Anfälligkeit für Schädigungen oder Krankheiten
4. **Vermeidung:** Sich allein nicht in neue oder unübersichtliche Situationen begeben
5. **Kompensation:** Absicherungs-Verhalten (viele Versicherungen abschließen); **Negatives hervorheben (17)** oder aktives Risiko-Verhalten (Risk- oder Thrill-Taker)

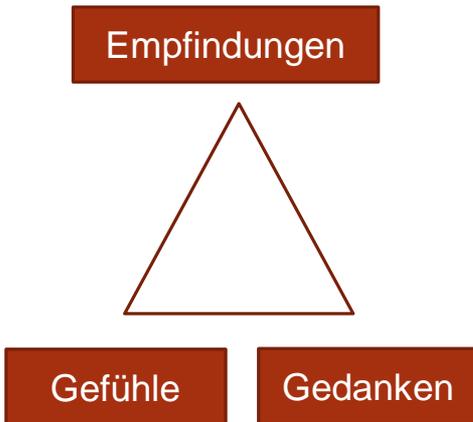
Aussage	1	2	3	4	5	6
a Ich kann mich dem Gefühl nicht entziehen, dass bald etwas Schlimmes passieren wird.						
b Ich habe das Gefühl, jeden Moment kann eine Katastrophe (eine Natur-Katastrophe, ein Verbrechen oder ein Unglück finanzieller oder medizinischer Art) hereinbrechen.						
c Ich habe Angst, auf der Straße zu landen oder ein Obdachloser zu werden.						
d Ich habe Angst davor, körperlich angegriffen zu werden.						
e Ich passe sehr auf, nicht krank oder verletzt zu werden.						
f Ich mache mir Sorgen, dass sich eine ernsthafte Krankheit entwickelt, obwohl kein Arzt etwas Schwerwiegendes diagnostiziert hat.						
g Ich bin und bleibe eine ängstliche Person.						
h Ich Sorge mich viel über die schlimmen Dinge, die in dieser Welt geschehen wie Kriminalität, Umwelt-Verschmutzung usw.						
i Ich habe oft das Gefühl, ich könnte verrückt werden.						

8. Verletzbarkeit 2

Aussage	1	2	3	4	5	6
j Ich fühle mich oft so, als bekäme ich gleich eine Angst-Attacke.						
k Ich mache mir oft Sorgen, ich könnte eine Herz-Attacke oder Krebs bekommen, obwohl es kaum medizinische Gründe zur Besorgnis gibt.						
l Ich empfinde die Welt als einen gefährlichen Ort.						

6. Ausweg:

- Es geht um Gedanken-Kontrolle im Zusammenhang mit dem Verständnis dafür, dass man sich durch Gedanken in Gefühle und zugehörige Leib-Empfindungen hineinsteigern kann. Die Kontrolle kann top-down (Gedanken, Gefühle, Empfindungen) oder bottom-up (Empfindungen, Gefühle, Gedanken) angegangen werden.
- Wer mit Katastrophen-Fantasien durch Leben zieht, zieht im Sinne der sich selbst erfüllenden Prophezeiung und mit den Schutz- und Abwehr-Mechanismus der Projektion die Katastrophen an „Was man nicht haben will, das kriegt man.“).
- Es geht darum, sich ins aktiv Gedächtnis zu rufen, dass man schon Angst erzeugende Situationen und gefürchtete Krankheiten bewältigt hat.
- Man kann seine Gesundungs-Prozesse durch Optimismus, hoffnungsfrohes Denken und gesundheitsförderliches Verhalten unterstützen.
- Indem man sich Sorgen macht, verhält man sich kontraproduktiv.
- Da Gesundungs-Prozesse meist vom Immun-System jenseits unseres Bewusstseins reguliert werden, ist häufiges Nachdenken über Heilungs-Verläufe überflüssig.



9. Verstrickung / unentwickeltes Selbst 1

1. **Eltern-Verhalten:** Eltern halten Kinder systematisch von sich abhängig; sie klammern aktiv und erzeugen bei den Kindern Schuld-Gefühle
2. **Kognition:** Wir können ohne einander nicht sein.
Ich bin schuld, wenn die anderen Leiden.
3. **Erduldung:** Bindung an die Eltern* nicht aufgeben; häufige Kontakte (z. B. tägliche Telefonate)
4. **Vermeidung:** Keine anderen Beziehungen eingehen; Unruhe, wenn sich die anderen nicht melden
5. **Kompensation:** Starker Einsatz für die Familie oder rigide Abgrenzung: „Ersatz-Familien“ (Wohn-Gemeinschaften)

* Mit Eltern sind sowohl beide Eltern-Teile gemeinsam als auch ein Eltern-Teil gemeint

Aussage		1	2	3	4	5	6
a	Es ist mir nicht möglich gewesen, mich von meinen Eltern zu lösen, wie es anderen Leuten meines Alters gelungen zu sein scheint.						
b	Meine Eltern und ich tendieren dazu, uns gegenseitig zu stark in unser Leben und in unsere Probleme zu verwickeln.						
c	Es ist sehr schwierig für meine Eltern und mich, intime Details voreinander zu verbergen, ohne uns betrogen und schuldig zu fühlen.						
d	Meine Eltern und ich müssen fast jeden Tag miteinander reden oder eine Seite fühlt sich schuldig, verletzt, enttäuscht oder allein.						
e	Ich habe oft das Gefühl, keine eigene von den Eltern oder vom Partner unabhängige Identität zu haben.						
f	Ich habe oft ein Gefühl, dass meine Eltern durch mich leben und dass ich kein eigenes Leben habe.						

9. Verstrickung / unentwickeltes Selbst 2

18S

Aussage		1	2	3	4	5	6
g	Es ist schwierig für mich, Distanz zu engen und vertrauten Menschen zu bewahren. Ich habe Schwierigkeiten, ein eigenes Gefühl meiner Selbst zu behalten.						
h	Ich bin so mit meinem Partner/meiner Partnerin/meinen Eltern verbunden, dass ich nicht weiß, wer ich bin oder was ich will.						
l	Ich habe Mühe, meine Meinung oder meinen Standpunkt von denen meiner Eltern oder meines Partners zu trennen.						
j	Ich habe in Bezug auf meine Eltern oder meinen Partner oft das Gefühl, keine Privatsphäre zu haben.						
k	Ich glaube, meine Eltern wären sehr verletzt, wenn ich mein Leben unabhängig und entfernt von ihnen führen würde.						

6. Auswege:

- Es geht darum, meine Grenzen zu spüren und zu verteidigen, d. h. Grenz-Verletzungen frühzeitig zu bemerken und Grenz-Überschreitungen aktiv mit Hilfe von konstruktiver Wut zu verhindern. Inwieweit steht mir meine Wut als Grenz-Schutz zur Verfügung?
Ich darf meine Angst vor meiner Wut überwinden.
- Welche Nähe ist angemessen, welche Distanz ist erforderlich, um ein Gefühl für meine eigene Intimsphäre, für das zu entwickeln, was mir als Nähe gut tut, und das, was mir als Nähe schadet?
- Bin ich in dieser Situation fremdbestimmt oder wahlfrei und unabhängig?
Tue ich, was ich wirklich will, oder tue ich, was ich muss oder glaube zu müssen?
- Was sagt mein Körper, was sagt mein Gefühl, was sagt mein Verstand?
Fühlen sich Nähe oder/und Distanz zu der Person in dieser Situation auf allen drei Erlebens-Ebenen stimmig an?

10. Anspruchs-Haltung /Grandiosität 1

1. **Eltern-Verhalten:** Fehlende Grenzsetzung oder Kompensation der Schemata „emotionale Vernachlässigung (1)“ oder „Unzulänglichkeit/Scham (5)“
2. **Kognition:** Das steht mit zu.
Ich bin etwas Besonderes.
Ich muss mich nicht an die Regeln halten.
3. **Erduldung:** Überwiegend an sich denken; Mangel an Selbst-Reflexion; für sich selbst Ausnahmen von allgemeinen Regeln beanspruchen
4. **Vermeidung:** Keine Schwächen zeigen; unabhängig bleiben; Alleinsein/Einsamkeit; Situationen meiden, in denen man nicht im Mittelpunkt steht
5. **Kompensation:** „Vasallen“ großzügig fördern; sich durch Spenden als Gönner zeigen; andere am Wohlstand teilhaben und sich dafür feiern lassen; der/die Beste sein wollen und müssen

Aussage		1	2	3	4	5	6
a	Ich habe ziemliche Schwierigkeiten, ein Nein als Antwort zu akzeptieren, wenn ich etwas von anderen Menschen will.						
b	Ich werde oft wütend und irritiert, wenn ich nicht bekomme, was ich will.						
c	Ich bin etwas Besonderes und sollte viele Einschränkungen, die den anderen auferlegt werden, nicht akzeptieren müssen.						
d	Ich hasse es, zu etwas gezwungen zu werden oder von etwas, was ich möchte, abgehalten zu werden.						
e	Ich finde, ich sollte nicht wie die anderen Menschen den normalen Regeln und Konventionen folgen müssen.						
f	Ich finde, was anzubieten habe, ist von höherem Wert als die Beiträge anderer.						

Aussage	1	2	3	4	5	6
g Ich stelle gewöhnlich meine Bedürfnisse vor die der anderen.						
h Ich bin oft so mit meinen eigenen vordringlichen Angelegenheiten beschäftigt, dass ich keine Zeit für Freunde und Familie habe.						
l Die Leute sagen mir, ich sei sehr kontrollierend darin, wie die Dinge zu tun sind.						
j Ich werde ziemlich ärgerlich, wenn die Leute nicht tun, was ich von ihnen will.						
k Ich kann es nicht tolerieren, wenn andere Leute mir sagen, was ich tun soll.						

6. Auswege:

- Es geht im Leben nicht nur um mich, sondern ebenso sehr um die Menschen, mit denen ich in Beziehung stehe.
- Ich kann andere Menschen nicht deshalb ausbeuten und für meine Zwecke benutzen, weil ich in mir das regressive, uralte Gefühl trage, ungerechterweise irgendwann zu kurz gekommen zu sein.
- Ich mache mir klar, dass meine Anspruchs-Haltung gegenüber anderen Menschen, mein Bedürfnis, im Mittelpunkt zu stehen, möglicherweise gespeist ist von einer frühen Erfahrung als Kind, emotional vernachlässigt worden zu sein oder mich damals als unzulänglich gefühlt zu haben.
- Vielleicht haben mir meine Eltern auch zu wenig Grenzen gesetzt, so dass ich nicht gelernt habe, mit Einschränkungen aus Rücksichtnahme auf andere konstruktiv umzugehen.
- Heilsam für mich ist es zu lernen, mich in die emotionale Lage der Menschen, mit denen ich in Kontakt bin, hineinzusetzen (Perspektiv-Wechsel, Einfühlung), um dafür sorgen zu können, dass es nicht nur mir gut geht, sondern auch den Menschen, mit denen ich zusammen bin.
- Hohen Ansprüchen gerecht zu werden und nach Macht und Status zu streben, kann meine tiefe, vor mir verborgene, weil gewaltige, Sehnsucht nach emotionaler Geborgenheit, die mich erschreckend bedürftig und verletzbar macht, nicht ersetzen.

11. Unzureichende Selbst-Kontrolle / -Disziplin 1

18S

- 1. Eltern-Verhalten:** Schlechte Eltern-Vorbilder; zu wenig Disziplin-Vermittlung bzw. zu viel Vernachlässigung durch abwesende oder überforderte Bezugs-Personen
- 2. Kognition:** Ich kann das nicht aushalten. Das mache ich sowieso nicht. Das macht keinen Spaß. Was soll das bringen?
- 3. Erduldung:** Mangelnde Frustrations-Toleranz; sich nicht an die eigenen Vorgaben halten; bei Problemen schnell aufgeben
- 4. Vermeidung:** Vermeidet Konflikte, Schmerzen, Anstrengung, Verletzbarkeit oder Verantwortung für andere zu übernehmen
- 5. Kompensation:** Sucht; kriminelles Verhalten; auf leicht verdientes Geld aus sein oder kurzfristige Versuche, „Projekte“ mit Gewalt oder mit übertriebenen Anstrengungen „durchzuziehen“.

	Aussage	1	2	3	4	5	6
a	Ich habe große Schwierigkeiten, von Trinken, Rauchen, übermäßigem Essen oder anderem Problem-Verhalten loszukommen.						
b	Ich schaffe es nicht, mich zusammenzureißen, um reine Routine-Aufgaben oder langweilige Aufgaben zu beenden.						
c	Ich erlaube mir oft, Impulse auszuleben oder Gefühle auszudrücken, die mich dann in Schwierigkeiten bringen oder andere verletzen.						
d	Wenn ich ein Ziel nicht erreichen kann, werde ich leicht frustriert und gebe auf.						
e	Es ist für mich eine sehr harte Zeit, wenn ich sofortige Befriedigung für ein längeres Ziel opfere.						
f	Es passiert oft, dass ich mich nicht mehr kontrollieren kann, wenn ich anfange, wütend zu werden.						

11. Unzureichende Selbst-Kontrolle / -Disziplin 2

18S

Aussage		1	2	3	4	5	6
g	Ich neige dazu, etwas zu übertreiben, selbst wenn es mir schadet.						
h	Ich bin sehr leicht gelangweilt.						
l	Wenn Aufgaben schwierig werden, kann ich gewöhnlich nicht ausdauernd sein und sie beenden.						
j	Ich kann mich auf nichts lange konzentrieren.						
k	Ich kann mich nicht dazu zwingen, Dinge zu tun, die mir keinen Spaß machen, selbst wenn ich weiß, dass es zu meinem Besten ist.						
l	Ich verliere beim kleinsten Angriff meine Beherrschung.						
m	Ich war kaum in der Lage, mich an meine Entschlüsse zu halten.						
n	Ich kann mich fast nie zurückhalten, den anderen zu zeigen, wie ich mich fühle, koste es, was es wolle.						
o	Ich mache oft impulsiv etwas, was ich später bereue.						

6. Auswege:

- Was ich als Kind im Kontakt mit meinen Eltern noch nicht gelernt habe, kann ich mir dennoch als Erwachsener neu aneignen. Der Satz „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ hat nichts mit der Realität von Neuroplastizität (lebenslange Lernfähigkeit des Gehirn bei entsprechender Selbst-Motivation) zu tun.
- Ich lasse es zu, dass andere Menschen mich beim Aufbau von Selbst-Disziplin unterstützen.
- Ich falle immer weniger auf Trotz, Resignation, Frust und andere Lern-Widerstände herein.
- Ich erlaube mir Anstrengung, die auf gute, sinnvolle, tragfähige Werte und Ziele gerichtet ist.

12. Unterwerfung / Unterordnung 1

1. Eltern-Verhalten: Dominante, strenge Eltern, die keinen Widerspruch dulden
2. Kognition: Die anderen wissen es besser.
Es hat keinen Sinn zu kämpfen, du verlierst letztendlich doch immer. Füge dich lieber.
3. Erduldung: Unterordnung unter die Erwartungen anderer; Bedürfnisse und Befehle andere befolgen
4. Vermeidung: Durch übermäßig genaues Regel-Befolgen und „vorausseilenden Gehorsam“ nicht negativ auffallen wollen
5. Kompensation: Identifikation mit dem Aggressor; Autoritäts-Gläubigkeit oder Rebellion; passiv-aggressives oder provozierendes Verhalten (auch politisch)

Aussage		1	2	3	4	5	6
a	Ich lasse anderen ihren Willen aus Furcht vor den Konsequenzen.						
b	Ich denke, wenn ich tue, was ich will, fordere ich nur Ärger heraus.						
c	Ich habe das Gefühl, keine andere Wahl zu haben, als den Wünschen anderer nachzugeben. Sonst würden sie sich rächen, wütend werden oder mich ablehnen.						
d	In Beziehungen lasse ich gewöhnlich die andere Person bestimmen.						
e	Ich habe immer andere für mich die Entscheidungen treffen lassen, so dass ich wirklich nicht weiß, was ich selber will.						
f	Ich denke, wichtige Lebens-Entscheidungen waren nicht wirklich meine eigenen.						
g	Ich Sorge mich sehr darum, anderen zu gefallen, damit sie mich nicht ablehnen.						
h	Ich habe ziemliche Schwierigkeiten, einzufordern, dass meine Recht respektiert und meine Gefühle berücksichtigt werden.						
i	Ich zahle es Leuten in kleinen Stücken zurück, anstatt meinen Ärger direkt zu zeigen.						
j	Ich bemühe mich mehr als andere, Konfrontationen zu vermeiden.						

1. völlig unzutreffend 2. überwiegend/meist unzutreffend 3. kaum zutreffend 4. manchmal/teilweise zutreffend 5. überwiegend zutreffend 6. genau zutreffend

6. Auswege:

- Ich bin erwachsen.
- Alle Menschen auf der Welt haben ein Recht auf Selbstbestimmung und Gleichberechtigung. Kein Mensch hat das Recht, andere Menschen zu unterwerfen, oder die Pflicht, sich anderen Menschen zu unterwerfen.
- Partnerschaft ist eine Sache der Verhandlung zwischen zwei ebenbürtigen Partnern. Liebe ist das Kind der Freiheit. In hierarchischen Beziehungen erstirbt die Liebe, tritt kindliche Angst (vor Einsamkeit, vor Verlassenwerden) an die Stelle der Liebe.
- Ich suche mir Menschen mit demokratischer, freiheitlicher Gesinnung, die mich nicht unterdrücken und mich gern in gemeinschaftliche Entscheidungs-Prozesse aktiv einbeziehen.
- Ich muss weder ehrerbietig (unterwürfig, kriecherisch) noch rebellisch (trotzig, aufmüpfig) sein, sondern ich darf meine Bedürfnisse und Wünsche, Gefühle und Empfindungen, Gedanken und Träume klar und deutlich gegenüber mir wohlwollenden Menschen äußern.
- Wer mir wirklich wohl will, unterdrückt mich nicht und nutzt mich nicht aus.
- Ich darf Menschen deutlich meinen Ärger zeigen, die mich unterdrücken (klein machen, herabwürdigen) wollen.
- Ich darf mich von Menschen trennen, die mir nicht wohl wollen.

13. Selbstaufopferung 1

1. **Eltern-Verhalten:** Überforderte, schwache Eltern; Kinder haben früh Eltern-Funktion übernommen (sog. Parentifizierung)
2. **Kognition:** Ich muss den Laden am Laufen halten. Ohne mich bricht alles zusammen.
3. **Erduldung:** Eigene Bedürfnisse zurückstellen; sich nützlich machen; Vergnügen aufschieben; helfende Berufe ergreifen
4. **Vermeidung:** Keine engen Beziehungen eingehen, keine Erwartungen wecken
5. **Kompensation:** Enttäuschung, wenn die eigene Leistung nicht gebührend anerkannt wird oder überbetonte Abgrenzung bei Unterstützungs-Anforderungen

Aussage	1	2	3	4	5	6
a Ich stelle die Bedürfnisse anderer vor meine eigenen, um mich nicht schuldig zu fühlen.						
b Ich fühle mich schuldig, wenn ich andere im Stich lasse oder enttäusche.						
c Ich gebe mehr, als ich bekomme.						
d Ich bin gewöhnlich die Person, an der es hängen bleibt, mich um mir nahestehende Personen zu kümmern.						
e Es gibt fast nichts, was ich mir nicht gefallen ließe, wenn ich jemanden liebe.						
f Ich bin ein guter Mensch, da ich mehr an die anderen denke als an mich.						
g Bei der Arbeit bin ich oft diejenige Person, die sich freiwillig für Extraarbeit oder Überstunden meldet.						
h Egal, wie beschäftigt ich bin: Ich finde immer Zeit für andere.						
i Ich kann mit sehr wenig auskommen, da ich sehr geringe Ansprüche habe.						
j Ich bin nur glücklich, wenn mein Umfeld auch glücklich ist.						

13. Selbstaufopferung 2

18S

Aussage		1	2	3	4	5	6
k	Ich bin so damit beschäftigt, etwas für die Menschen zu tun, um die ich mich Sorge, dass ich nur wenig Zeit für mich selbst habe.						
l	Ich war immer die Person, die sich jedermanns Probleme anhört.						
m	Ich fühle mich wohler damit, ein Geschenk zu machen als eins zu bekommen.						
n	Die anderen sehen mich so, dass ich zu viel für andere und zu wenig für mich selbst tue.						
o	Egal, wie viel ich gebe. Ich habe das Gefühl, es ist nie genug.						
p	Wenn ich mache, was ich selber möchte, fühle ich mich sehr unwohl.						
q	Es ist schwierig für mich, andere zu bitten, auf meine Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen.						

6. Auswege:

- Die Selbst-Liebe ist die Grundlage für die Liebe anderen gegenüber („Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“).
- Ich tue mir selbst nicht gut, wenn ich eher für andere als für mich selbst da bin.
Der Satz: „Wenn du nur hast.“ ist nicht selbstlos, sondern auf subtile Weise manipulativ und selbstsüchtig.
- Man kann andere durch das Selbst aufgebende Dienen erheblich unter Druck setzen.
- Wenn ich mich verliere, habe ich nichts gewonnen.
- Ich werde wahrscheinlich missbraucht und ausgenutzt, wenn ich anderen gegenüber nicht meine Grenzen verdeutliche.
- Ich darf mich für meine Rechte und die Erfüllung meiner Bedürfnisse aktiv einsetzen.
- Ich lerne, klar ja zu sagen, indem ich lernen, deutlich nein zu sagen. Ein Ja wird erst echt, wenn ein Nein möglich ist.

1. völlig unzutreffend 2. überwiegend/meist unzutreffend 3. kaum zutreffend 4. manchmal/teilweise zutreffend 5. überwiegend zutreffend 6. genau zutreffend

14. Streben nach Zustimmung / Anerkennung 1

1. **Eltern-Verhalten:** Belohnung durch die Eltern bei Wohlverhalten; unsichere Bindung
2. **Kognition:** Ich muss es anderen recht machen, um geliebt zu werden.
3. **Erduldung:** Übermäßiges Streben nach Anerkennung; ohne Lob durch die anderen ist die eigene Leistung nichts wert; den „Ganz in den Augen anderer“ suchen
4. **Vermeidung:** Verhält sich konformistische und weicht strengen Personen aus, um nicht negativ aufzufallen
5. **Kompensation:** Drängt sich auf die „Bühne“ und spielt sich in den Vordergrund (auch wenn es peinlich ist, z. B. als Klassen-Clown) oder extremer Individualismus und Nonkonformismus; Punker

Aussage		1	2	3	4	5	6
a	Es ist mir wichtig, möglichst von allen, die ich kenne, gemocht zu werden						
b	Je nachdem mit wem ich zusammen bin, verändere ich mich, damit die Leute mich lieber mögen.						
c	Ich gebe mir viel Mühe dazu zu passen.						
d	Meine Selbst-Achtung basiert vor allem darauf, wie die anderen mich sehen.						
e	Geld zu haben und wichtige Leute zu kennen, gibt mir das Gefühl, wertvoll zu sein.						
f	Ich investiere viel Zeit in meine physische Erscheinung, damit die Leute mich schätzen.						
g	Meine Leistungen sind für mich am wertvollsten, wenn sie andern sie bemerken.						
h	Ich bin so um Übereinstimmung bemüht, dass ich manchmal gar nicht weiß, wer ich eigentlich bin.						
i	Ich finde es schwer, meine eigenen Ziele zu setzen, ohne in Betracht zu ziehen, wie die anderen darauf reagieren werden.						

14. Streben nach Zustimmung / Anerkennung 2

18S

Aussage		1	2	3	4	5	6
j	Wenn ich mir die wichtigen Entscheidungen in meinem Leben ansehe, habe ich die meisten unter Berücksichtigung der Zustimmung meines Umfeldes getroffen.						
k	Selbst wenn ich jemanden nicht mag, wünsche ich mir immer noch, dass er oder sie mich mag.						
l	Wenn ich nicht eine Menge Aufmerksamkeit von den anderen bekomme, fühle ich mich weniger wichtig.						
m	Wenn ich auf einer Versammlung einen Beitrag abgebe oder bei einer Zusammenkunft vorgestellt werde, freue ich mich auf Anerkennung und Lob.						
n	Viel Lob und Komplimente geben mir das Gefühl, eine wertvolle Person zu sein.						

6. Auswege:

- Jeder Mensch hat ein Recht darauf, gesehen (beachtet) und wertgeschätzt (geachtet) zu werden, und dies nicht für das, was er tut, sondern für die Tatsache, dass er ist.
- Es ist gut, sich von oberflächlichen Selbst-Wert-Kriterien wie Reichtum, gesellschaftliche Position (Status) oder äußere Erscheinung zu lösen. Das alles sind vorübergehende Erscheinungen des Lebens. Der Selbst-Wert gehört ans Kern-Selbst, an die Tatsache unserer Existenz geheftet.
- Nicht die äußere Akzeptanz ist alleiniger Entscheidungs-Maßstab im Leben, sondern viel bedeutender ist das Gefühl der inneren Stimmigkeit, der Integrität („Das passt zu mir. Das macht mich im Wesen aus. Darin erkenne ich mich wieder. So bin ich gemeint. Das bin ich. So und nicht anders will ich sein.“)

15. Emotionale Gehemmtheit

1. **Eltern-Verhalten:** Kalte, unemotionale Eltern; Bestrafung von spontanem Verhalten
2. **Kognition:** Wenn ich meine Gefühle zeige, werde ich bestraft – also lieber nichts sagen.
3. **Erduldung:** Übermäßige Emotions-Kontrolle; Sachlichkeit und Vernunft werden überbetont
4. **Vermeidung:** Spontaneität meiden; nicht auffallen wollen; nicht drängeln oder reklamieren
5. **Kompensation:** Vorliebe für straffe Strukturen (Militär, Polizei) oder aber Neigung zu Exzessen (besonders unter Alkohol/Drogen)

Aussage		1	2	3	4	5	6
a	Ich habe Angst, die Kontrolle über meine Handlungen zu verlieren.						
b	Ich habe Angst, dass ich jemand seelisch oder körperlich ernsthaft verletze, wenn meine Wut außer Kontrolle gerät.						
c	Ich glaube, meine Emotionen und Impulse kontrollieren zu müssen. Sonst passiert etwas Schreckliches.						
d	Eine Menge Wut und Ärger, die ich nicht ausdrücke, sammle ich in mir an.						
e	Ich bin zu gehemmt, um anderen gegenüber positive Gefühle (z. B. Zuneigung oder Anteilnahme) zu zeigen.						
f	Ich finde es unangenehm, anderen meine Gefühle zu zeigen.						
g	Ich finde es schwer, herzlich und spontan zu sein.						
h	Ich kontrolliere mich so sehr, dass viele Leute denken, ich sei unemotional.						
i	Die anderen halten mich für emotional zugeknöpft.						

6. Auswege:

- Ich habe die Chance, bei Menschen, die mir wohlwollen, alle meine Gefühle angemessen zu zeigen.
- Es ist in Ordnung, wenn ich meine Gefühle spontan laufen lasse, nicht stets kontrolliere.

16. Überhöhte Standards/unerbittliche Ansprüche 1

1. **Eltern-Verhalten:** Leistungsbezogene Zuwendung: Liebe für Leistung
2. **Kognition:** Nur wenn ich gut bin, bin ich etwas wert. Es geht immer noch etwas besser. Ich brauche keine Pausen. Ich muss sein als alle anderen.
3. **Erduldung:** Ehrgeiz; Perfektionismus; enge Zeitplanung; Effizienz-Denken; sich immer beschäftigt halten
4. **Vermeidung:** Unstrukturierte Situationen, Pausen oder Ruhe meiden; keine schweren Aufgaben übernehmen
5. **Kompensation:** Erhöhtes Leistungs-Verhalten auch von anderen fordern oder Aussteigen und Leistungs-Verhalten per se infrage stellen (alternative Lebens-Entwürfe).

Aussage		1	2	3	4	5	6
a	Ich muss in den meisten Sachen, die ich mache, der/die Beste sein; ich kann mich nicht mit dem zweiten Platz abfinden.						
b	Ich bemühe mich, alles perfekt in Ordnung zu halten.						
c	Ich muss fast immer den besten Eindruck machen. Ich versuche mein Bestes; mit „gut genug“ kann ich mich nicht abfinden.						
d	Ich habe so viel zu vollenden, dass eigentlich nie Zeit zum Entspannen da ist.						
e	Fast nichts, was ich mache, ist gut genug. Ich hätte es besser machen können.						
f	Ich muss alle meine Verpflichtungen erfüllen.						
g	Ich fühle mich unter ständigem Druck, Leistungen zu erbringen und Dinge zu erledigen.						
h	Meine Beziehungen leiden, wenn ich mich selbst zu stark unter Druck setze.						
i	Meine Gesundheit leidet darunter, dass ich mich so unter Druck setze, alles gut zu machen.						

16. Überhöhte Standards/unerbittliche Ansprüche 2

18S

Aussage	1	2	3	4	5	6
j Ich opfere oft Spaß und Freude, um meinen eigenen Ansprüchen gerecht zu werden.						
k Wenn ich einen Fehler mache, verdiene ich auch heftige Kritik.						
l Es fällt mir nicht leicht, mich der Verantwortung zu entziehen oder meine eigenen Fehler zu entschuldigen.						
m Ich bin ein sehr konkurrierende Person.						
n Ich lege sehr viel Wert auf Geld oder Status.						
o Leistungsmäßig muss ich immer die Nummer eins sein.						

6. Auswege:

- Etwas zu leisten ist völlig okay. Nur sollte das Leben nicht durch Leisten-Müssen bestimmt sein.
- Es darf neben der Arbeit auch ein Privatleben geben.
- Es darf neben der Leistung auch Nichtstun, Muße, sogar Faulheit geben.
- Pausen gehören ebenso zum erfüllten Leben wie Aktivitäten.
- Zweckfreies, scheinbar sinnloses Spiel gehört zum Leben dazu.
- Leben sollte nicht vom Effizienz- und Perfektions-Terror bestimmt (diktiert) sein.
- Es erfordert Mut, sich seine Unvollkommenheit einzugestehen und für sie einzustehen. Ich muss nicht alles perfekt können. Ich darf Schwächen, Fehler, Mängel haben.
- Lieber unperfekt, ineffizient und leistungsgemindert als allein, isoliert und ungeliebt.
- Lebens-Freude und Liebe sind die Elixiere unseres Lebens.

Hohe Ziele sind nicht von übel, spornen uns sogar an und unterstützen unsere Begabungs-Entfaltung, wenn sie zu uns passen. Aber ein stets ernster, gehetzter, mich und andere überfordernder und strenger Weg zum Ziel zerstört Lebens-Freude wie Liebe.

17. Negatives hervorheben / Pessimismus 1

- 1. Eltern-Verhalten:** Überängstliche Eltern, die immer Katastrophen befürchten; Angst machende Drohungen
- 2. Kognition:** Wenn es mal gut geht, kommt bald ein Übel.
Da ist ein Haar in der Suppe.
- 3. Erduldung:** Katastrophen-Berichterstattung in den Medien intensiv verfolgen; immer die schlechteste Lösung erwarten
- 4. Vermeidung:** Vertraute Umgebung und Menschen bevorzugen; Neues vermeiden
- 5. Kompensation:** Versicherungen abschließen; machen, was andere tun oder gefährliche Situationen kleinreden; Risikoverhalten

	Aussage	1	2	3	4	5	6
a	Selbst wenn sie Dinge gut zu laufen scheinen, habe ich das Gefühl, dass das nur vorübergehend ist.						
b	Wenn Gutes passiert, mache ich mir Sorgen, dass wahrscheinlich etwas Schlechtes folgen wird.						
c	Man kann gar nicht vorsichtig genug sein. Irgendetwas geht fast immer schief.						
d	Egal wie hart ich arbeite: Ich Sorge mich darum, finanziell ruiniert zu werden.						
e	Ich habe Angst, dass eine falsche Entscheidung zu einem Desaster führen könnte.						
f	Ich grüble oft über kleine Entscheidungen nach, weil mir die Konsequenzen aus einem Fehler so gewichtig erscheinen.						
g	Ich fühle mich besser, wen ich gleich annehme, dass etwas für mich nicht gut läuft, um nicht später so enttäuscht zu sein, wenn Dinge falsch laufen.						

17. Negatives hervorheben / Pessimismus 2

18S

Aussage	1	2	3	4	5	6
h Ich blicke mehr auf die negativen Aspekte und Ereignisse im Leben als auf die positiven.						
i Ich neige dazu, pessimistisch zu sein.						
j Leute, die mir nahe stehen, halten mich für ständig besorgt.						
k Wenn Leute zu enthusiastisch werden, fühle ich mich unwohl und möchte ich sie vor dem warnen, was alles schief gehen könnte.						

6. Auswege:

- Negativität und Pessimismus sind allein nicht real, sondern die Kehrseite davon ist Seins-Akzeptanz und Optimismus. Beide Haltungen haben meist ihre Berechtigung.
- Wer pessimistisch ist, ist dadurch nicht klüger (besser, wertvoller, realistischer, reifer, erfahrener) als die Person, die optimistisch ist und trotz schwieriger Bedingungen kreativ-optimistisch bleibt.
- Im Pessimismus lauern mehrere Gefahren:
 1. Negative Sicht-Weisen auf die Welt lösen meist eine gedrückte Stimmung aus. Im Zustand der Freude ist man weitaus kreativer als bei mieser Laune.
 2. Mit negativer Sicht-Weise ist die Gefahr der sich selbst erfüllenden Prophezeiung verknüpft. Wer auf das Negative schaut, übersieht das Positive. So steigt die Wahrscheinlichkeit, dass das eintritt, was man nicht haben will.
 3. Negation, zu weisen, was man nicht will, ermöglicht kaum Hinweise auf das, was man will. Es entsteht kein kreativer, zum Guten hin verändernder Impuls.
- Optimismus ist nicht naiv, sondern stellt den Versuch dar, das Wohltuende (Gute, Heilsame, Nützliche, Konstruktive, Entwicklungsförderliche) auch in schwierigen Situationen nicht aus den Augen zu verlieren und sich klug und tatkräftig für dessen Entstehen oder Bestehen einzusetzen.
- Je mehr ich auf das Positive achte, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass mehr Positives in meinem Leben geschieht.

18. Bestrafungs-Neigung 1

1. **Eltern-Verhalten:** Eltern vermitteln das Gefühl, dass das Kind grundsätzlich böse ist und bestraft werden muss
2. **Kognition:** Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.
Strafe muss sein. Wer nicht gezüchtigt wird, wird unzüchtig, schlägt über die Stränge.
3. **Erduldung:** Zu sich und andere streng und unnachgiebig sein.
4. **Vermeidung:** Alle Regeln peinlich befolgen, um keine Fehler zu machen.
5. **Kompensation:** Sich hinter überpersönlichen Regeln verstecken oder heuchlerisch Milde zeigen (und Empörung verstecken)

Aussage	1	2	3	4	5	6
a Wenn ich einen Fehler mache, verdiene ich es, bestraft zu werden.						
b Wenn ich nicht mein Bestes gebe, sollte ich damit rechnen zu verlieren.						
c Es gibt keine Entschuldigung, wenn ich einen Fehler mache.						
d Leute, „die ihre eigene Last nicht tragen“, sollten bestraft werden.						
e Meistens akzeptiere ich die Entschuldigungen der anderen nicht. Sie wollen bloß ihre eigene Verantwortung von sich weisen und nicht für die Konsequenzen gerade stehen.						
f Wenn ich meine Aufgabe nicht erledige, sollte ich auch die Konsequenzen zu tragen haben.						
g Ich denke oft über Fehler nach, die ich gemacht habe, und bin ärgerlich auf mich.						
h Wenn die Leute etwas Schlechtes machen. Habe ich Schwierigkeiten mit der Haltung: „Vergeben und vergessen.“						
i Ich behalte meinen Groll, selbst nachdem sich jemand entschuldigt hat.						

18. Bestrafungs-Neigung 2

18S

Aussage		1	2	3	4	5	6
j	Ich ärgere mich, wenn ich finde, dass jemand zu leicht davongekommen ist.						
k	Ich werde ärgerlich, wenn Leute sich Entschuldigungen ausdenken oder anderen die Schuld an ihren Problemen geben.						
l	Es ist nicht wichtig, warum ich einen Fehler mache. Wenn ich etwas falsch mache, sollte ich auch den Preis dafür zu zahlen haben.						
m	Ich hacke ziemlich auf mir rum für Dinge, die ich vermässelt habe.						
n	Ich bin ein schlechter Mensch, der es verdient hat, bestraft zu werden.						

6. Auswege:

- Wir dürfen Fehler machen, denn wir besitzen als Menschen die große Gabe, dass wir uns und anderen verzeihen (vergeben) können.
Und wenn wir es noch nicht können, können wir es zumindest lernen.
- Wir werden wahlfrei, wenn wir aus dem Automatismus Fehler-Strafe, Versagen-Beschämung, Irrtum-Abwertung, Mangel-Beschimpfung usw. aussteigen können.
- Wer einen Fehler macht, sollte die Chance nutzen, aus ihm zu lernen.
Wir lernen gut im Zustand der entspannten Aufmerksamkeit, schlecht unter Bedingungen von Stress und Bestrafung.
- Wenn wir uns für Fehler, Schwächen und Mängel bestrafen, verringern wir unsere Entwicklungs-Chancen erheblich, denn kein Mensch mag sorgfältig auf Fehler schauen, für die man abgewertet und bestraft wird. Dann doch lieber: Aus den Augen, aus dem Sinn damit.
- Strenge und Bestrafen führen also zu Heimlichtuerei. Was man vor sich und anderen verbirgt, kann man nicht entwickeln, zum Guten wenden.
- Groll, die Salz-Säure für die Selle, frisst uns von innen her auf. Verzeihung macht uns frei.

Auswertung

18S

	Schema	pers. Wert	niedrig	mittel	hoch	sehr hoch	max	Kommentar
1	Emotion. Vernachlässigung		0 - 8	9 - 18	19 – 30	31 - 54	54	
2	Verlassenheit		0 - 12	13 - 25	26 – 39	40 - 102	102	
3	Missbrauch		0 - 12	13 - 25	26 - 39	40 - 102	102	
4	Isolation		0 - 8	9 - 18	19 – 30	31 - 60	60	
5	Unzulänglichkeit		0 - 12	13 - 25	26 - 39	40 - 90	90	
6	Erfolglosigkeit		0 - 8	9 - 18	19 – 30	31 - 54	54	
7	Abhängigkeit		0 - 12	13 - 25	26 - 39	40 - 90	90	
8	Verletzbarkeit		0 - 8	9 - 18	19 – 30	31 - 72	72	
9	Verstrickung		0 - 8	9 - 18	19 – 30	31 - 66	66	
10	Anspruchshaltung		0 - 8	9 - 18	19 – 30	31 - 66	66	
11	Ungenüg. Selbst-Kontrolle		0 - 12	13 - 25	26 - 39	40 - 90	90	
12	Unterordnung		0 - 8	9 - 18	19 – 30	31 - 60	60	
13	Aufopferung		0 - 12	13 - 25	26 - 39	40 - 102	102	
14	Streben nach Anerkennung		0 - 12	13 - 25	26 - 39	40 - 84	84	
15	Emotionale Gehemmtheit		0 - 8	9 - 18	19 – 30	31 - 54	54	
16	Überhöhte Standards		0 - 12	13 - 25	26 - 39	40 - 96	96	
17	Pessimismus		0 - 8	9 - 18	19 – 30	31 - 66	66	
18	Strafneigung		0 - 12	13 - 25	26 - 39	40 - 84	84	

1. völlig unzutreffend 2. überwiegend/meist unzutreffend 3. kaum zutreffend 4. manchmal/teilweise zutreffend 5. überwiegend zutreffend 6. genau zutreffend

Schatten- und Sonnen-Kinder

kontaktgestört

abgrenzungsunfähig,
Verinnerlichung der
schädigenden Bezugs-
Personen-Anteile
(Identifikation mit
Aggressor),
Schatten-Projektion,
Wendung der
Aggression gegen
die eigene
Person

bindungsunsicher

Verdrängung der Nähe-
Bedürfnisse
(vermeidend gebunden),
Verdrängung der
Freiheits-Bedürfnisse
(ambivalent
gebunden)

kontaktfähig

abgegrenzt und
hingabefähig,
Lösung von
schädigenden Bezugs-
Personen-Anteilen,
Selbst-Annahme,
geringe
Aggressions-
Hemmung
bei hoher
Wut-
Toleranz

bindungssicher

Realistische
Unterscheidung
zwischen nährenden
und hinderlichen,
einschränkender Mitgift
durch Bezugs-Personen
bei genereller
Zufriedenheit
mit der
Kindheit

Schatten-
Kind

Sonnen-
Kind

lieblos

unfähig zum Mitgefühl
(Fehlende Selbst- und
Fremd-Empathie),
unfähig zur Selbst-
Annahme,
unfähig zur Selbst- und
Fremd-Wertschätzung,
unfähig zum Selbst-
und Fremd-Vertrauen

unpartnerschaftlich

Selbst-Wert und Existenz-
Berechtigung werden aus
Unterdrückung
(männlicher Narzissmus,
Sadismus) oder
Unterwerfung (weiblicher
Narzissmus,
Masochismus) abgeleitet

liebepoll

Fähig zur Selbst- und
Fremd-Einfühlung,
Selbst-Annahme,
überwiegend
wertschätzend sich und
anderen gegenüber,
Selbst, Lebens-, Welt-
und Fremd-Vertrauen
ohne Naivität

partnerschaftlich

Gleichberechtigung,
Respekt vor der
Besonderheit, dem
individuellen Erleben
und der Autonomie des
Partners/der Partnerin,
freundschaftliches
Teilen der Lasten/
Pflichten und Freuden

Psychische Grund-Bedürfnisse

Bedürfnisse des Kindes	Frustration durch die Bezugs-Personen (meist Eltern)	Glaubens-Sätze in Gefolge der Frustration	Schutz-Strategien in Verbindung mit Glaubens-Sätzen	Grund-lagen der Bedürfnis-befriedi-gung
Bindung, Zugehörigkeit, Gemeinschaft	Vernachlässigung, Ablehnung, Misshandlung	Ich bin allein. Ich gehöre nicht dazu. Mich mag keiner.	anklammerndes Verhalten, Erstreben von Harmonie und Ausgleich	Einfühlungs-Vermögen und Resonanz-Bereitschaft Akzeptanz der individuellen Besonderheiten liebevolle, feinfühlig, respektvolle und verlässliche Zuwendung
Autonomie, Selbst-Kontrolle, Sicherheit, Macht	Überbehütung, starke Kontrolle (Reglementierung) Überängstlichkeit	Ich bin dir ausgeliefert. Ich bin ohnmächtig und hilflos.	Streben nach Kontrolle und Macht oder Dauerrebellion	
Lust-Gewinn (Spiel, Spaß, Spontaneität), Unlust-Vermeidung	rigide Begrenzung des Lust-Erlebens, übertriebene Verwöhnung	Ich darf nicht genießen. Das Leben ist Mühsal.	Flucht in die Arbeit, zwanghafte Routinen, exzessives Konsumieren	
Selbst-Wert-Erhöhung, Anerkennung, Wertschätzung	unterlassene Spiegelung des Selbst-Wertes, fehlende Anerkennung und Wertschätzung	Ich genüge nicht. Ich muss mich anstrengen und behaupten.	Perfektions-Streben, Schönheits-Wahn, Narzissmus (selbstherrliches, egozentrisches Auftreten)	

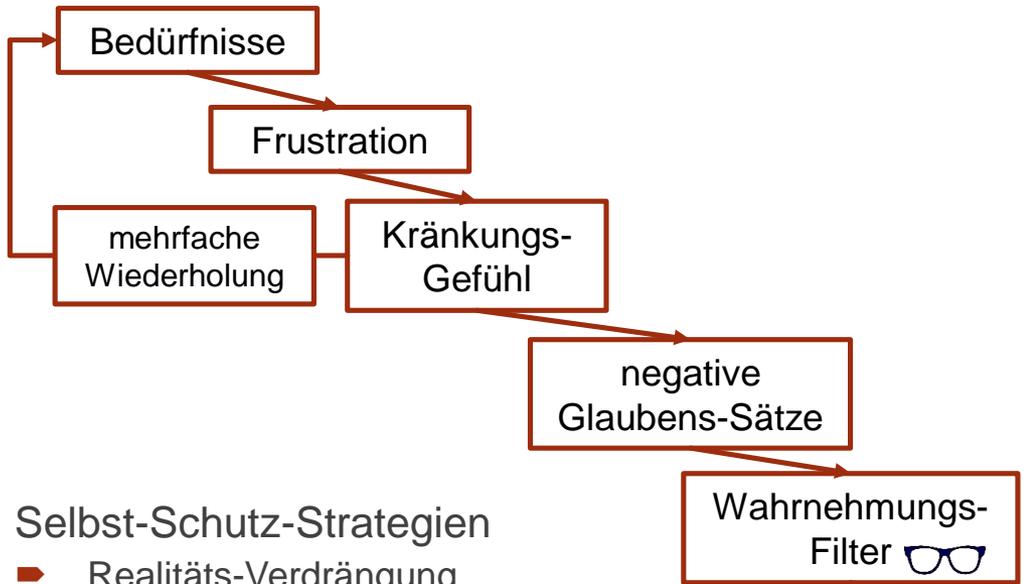
Autonomie-Abhängigkeits-Konflikt

Unlust-Vermeidung durch Bindung

Lust-Gewinn aus Autonomie

Das Selbst-Wert-Gefühl ist das Epizentrum unserer Psyche

Prozess-Modell

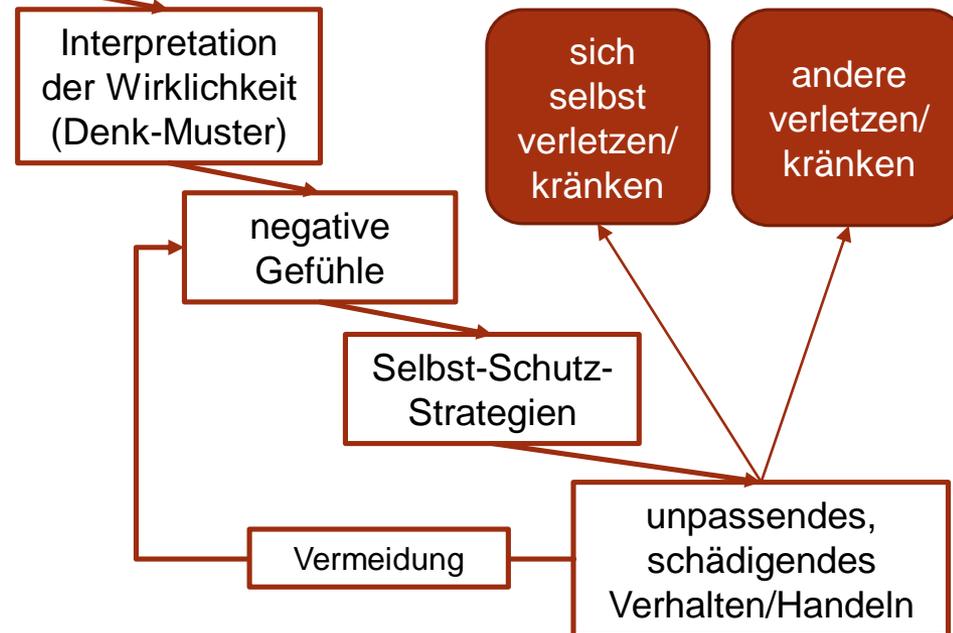


Negative Glaubens-Sätze

- die unmittelbar den Selbst-Wert betreffen,
z. B.: **Ich bin nichts wert.**
- über die Beziehung zu Bezugs-Personen (Eltern),
z. B.: **Ich falle zur Last.**
- die eine Lösung (Schutz-Strategie) für das Problem bereitstellen,
z. B.: **Ich muss immer lieb und artig sein.**
- im Allgemeinen,
z. B.: **Die Welt ist schlecht.**

Selbst-Schutz-Strategien

- Realitäts-Verdrängung
- Projektion und Opfer-Denken
- Perfektionsstreben und Sucht nach Anerkennung
- Harmonie-Streben und Überanpassung
- Helfer-Syndrom
- Machstreben (aktive und passive Aggression)
- Narzissmus
- Kontroll-Streben
- Angriff
- Ich bleibe Kind (Dauerregression)
- Flucht, Rückzug und Vermeidung
- Tarnung, Rollenspiel und Lügen



Negative Glaubens-Sätze, Schutz und Schatten (GSS)

- Beispiele für negative Glaubens-Sätze
- Selbst-Schutz-Strategien und Glaubens-Sätze
- Schutz oder Einengung?
- Persona und Schatten
- Schatten-Projektion als Gefahr für Entwicklung und Beziehung
- Schatten-Akzeptanz
- Eltern-Schatten, von den Kindern gelebt
- Schatten der Eltern leben müssen
- Erwartungen der Eltern leben müssen 1
- Erwartungen der Eltern leben müssen 2

Beispiele für negative Glaubens-Sätze

unmittelbar den Selbst-Wert betreffend

- Ich bin nichts wert.
- Ich bin nicht gewollt.
- Ich bin nicht willkommen.
- Ich bin nicht liebenswert.
- Ich bin schlecht.
- Ich bin zu dick.
- Ich genüge nicht.
- Ich bin schuld.
- Ich bin klein.
- Ich bin dumm.
- Ich bin nicht wichtig.
- Ich kann nichts.
- Ich darf nicht fühlen.
- Ich komme zu kurz.
- Ich bin ein Versager.
- Ich bin falsch.

Beziehung zu Bezugs-Personen

- Ich falle zur Last.
- Ich bin für deine Laune verantwortlich.-
- Ich kann dir nicht vertrauen.
- Ich muss immer auf der Hut sein.
- Ich muss auf deine Gefühle Rücksicht nehmen.
- Ich bin unterlegen.
- Ich muss auf dich aufpassen.
- Ich bin stärker als du.
- Ich bin ohnmächtig.
- Ich bin hilflos.
- Ich bin dir ausgeliefert.
- Du liebst mich nicht.
- Du hasst mich.
- Ich enttäusche dich.
- Ich bin unerwünscht.
- Ich werde nicht ernst genommen.

als Selbst-Schutz-Strategien

- Ich muss lieb und artig sein.
- Ich darf mich nicht wehren.
- Ich muss alles richtig machen.
- Ich darf keinen eigenen Willen haben.
- Ich muss mich anpassen.
- Ich muss es allein schaffen.
- Ich muss stark sein.
- Ich darf keine Schwäche zeigen.
- Ich muss der/die Beste sein.
- Ich muss gute Noten nach Hause bringen.
- Ich muss immer bei dir bleiben.
- Ich muss deine Erwartungen erfüllen.
- Ich darf mich nicht lösen.

im Allgemeinen

- Frauen sind schwach.
- Männer sind böse.
- Die Welt ist schlecht/ gefährlich.
- Einem wird im Leben nichts geschenkt.
- Das geht sowieso schief.
- Reden bringt nichts.
- Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.

Selbst-Schutz-Strategien und Glaubens-Sätze

GSS

Selbst-Schutz-Strategie	typische Glaubens-Sätze
Perfektions-Streben Anerkennungs-Sucht	Ich genüge nicht. Ich darf keine Fehler machen. Ich bin schlecht. Ich bin hässlich. Ich tauge nichts. Ich bin ein Versager.
Harmonie-Streben Überanpassung	Ich muss mich dir anpassen. Ich genüge nicht. Ich muss immer lieb und artig sein. Ich darf mich nicht wehren. Ich darf nicht ich sein.
Helfer-Syndrom	Ich bin wertlos. Ich genüge nicht. Ich muss dir helfen, um geliebt zu werden. Ich bin unterlegen. Ich bin von dir abhängig.
Macht-Streben mit aktiver und passiver Aggressivität	Ich bin dir ausgeliefert. Ich bin ohnmächtig. Ich kann mich nicht wehren. Ich genüge nicht. Ich darf keine Fehler machen. Ich darf niemandem vertrauen. Ich muss alles im Griff haben. Ich komme zu kurz.
Narzissmus	Ich bin wertlos. Ich bin ein Niemand. Ich bin scheiße. Ich bin ein Versager. Ich darf nicht fühlen. Ich muss alles allein schaffen. Ich werde nicht satt.
Kontroll-Streben mit Eifersuchts-Wahn	Ich muss alles im Griff haben. Ich verliere mich. Ich bin dir ausgeliefert. Ich kann dir nicht vertrauen. Ich genüge nicht. Ich bin nichts wert.
Angriff	Ich bin unterlegen. Ich kann dir nicht vertrauen. Ich darf mich nicht abgrenzen. Die Welt ist böse. Ich komme zu kurz. Ich bin nicht wichtig.
Dauer-Regression (Ich bleibe Kind)	Ich bin schwach. Ich bin klein. Ich bin abhängig. Ich muss mich anpassen. Ich darf dich nicht enttäuschen. Ich schaffe es nicht allein. Ich genüge nicht. Ich darf dich nicht verlassen.
Flucht Rückzug, Vermeidung Dissoziation und Totstellreflex	Ich bin ausgeliefert. Ich bin schwach. Ich bin wertlos. Ich bin unterlegen. Ich kann dir nicht vertrauen. Alleinsein ist sicher. Ich schaffe das nicht.
Tarnung (Als-ob-Verhalten) Rollen-Spiel, Lügen	Ich darf nicht ich sein. Ich muss mich anpassen. Ich bin schlecht. Ich genüge nicht. Keiner liebt mich. Ich bin wertlos.

Schutz oder Einengung?



- Selbst-Schutz-Strategien, die man sich in der Kindheit angeeignet hat, sind meist unbewusst und verhindern eine Auseinandersetzung mit der Realität als Erwachsener.
- Jeder Schutz kann zur Einengung werden. Im Bereich der Emotionen ist das besonders deutlich.
 - Kontrollieren wir unsere Emotionen zu sehr, dann werden die menschlichen Beziehungen kalt und distanziert, wir empfinden uns als unlebendig und verlieren den Kontakt zu uns.
 - Kontrollieren wir die Emotionen zu wenig, werden wir distanzlos und überfallen andere Menschen ständig mit unserer Befindlichkeit.
- Was für ein Kind eine überlebensnotwendige Schutz-Strategie war, zum Beispiel, eine gute Miene zum bösen Spiel der Eltern (Misshandlung, Missbrauch, Vernachlässigung, zu viel Strenge, zu starke Überbehütung, chaotische, desorganisierte Rahmen-Bedingungen etc.) zu machen, kann sich bei Erwachsenen als fatale, folgenreiche Fehlanpassung (z. B. an die Bedingungen des Arbeitslebens oder in der Partnerschaft) herausstellen.

- ▶ Unter dem **Schatten** eines Menschen versteht man die Persönlichkeitszüge, die nicht unseren Idealen entsprechen, auf gar keinen Fall offen vor der Welt daliegen und gesehen werden sollen, weil sonst der Mensch sein Gesicht verliert, was bei den meisten mit **Angst** und **Scham** verbunden ist. Schatten kann verstanden werden als die Seiten, die wir an uns nicht akzeptieren, zu denen wir nicht stehen können (**Schatten-Diffamierung**). Diese Schatten-Seiten werden nach Möglichkeit **verdrängt**. Verdrängtes wird häufig **projiziert** (z. B. auf die Partner, Kinder oder Chefs).
- ▶ Es wird in der Auseinandersetzung mit dem inneren Schatten, hier speziell mit dem Schatten-Anteil des Kindes, darum gehen, eine **Schatten-Sensibilität** in Verbindung mit einer **Schatten-Akzeptanz** zu entwickeln, d. h. die Schatten-Qualität unseres Verhaltens zu erkennen (**Schatten-Enthüllung**) einschließlich der negativen psychosozialen Folgen, die das Ausleben dieses Schatten-Aspektes für uns und andere hätte, so dass wir lernen können, mit den schattenhaften Aspekten in uns verantwortlich, achtsam und freundlich umzugehen und gegebenenfalls unser Verhalten rechtzeitig zu korrigieren.
- ▶ Dem Schatten entgegen steht die **Persona**,
 - ▶ die zum einen unserem Ich-Ideal entspricht,
 - ▶ die zum anderen unserer Vorstellung davon entspricht, wie andere Menschen (z. B. die Eltern) uns sehen wollen und
 - ▶ die sich häufig in den sozialen Rollen widerspiegelt, die wir glauben ausfüllen (spielen) zu müssen.



Schatten-Projektion als Gefahr für Entwicklung und Beziehung

- Den verdrängten Schatten projizieren wir sehr oft nach außen mit der Folge, dass der **Projektions-Träger/die Projektions-Trägerin** zum **Schatten-Träger/zur Schatten-Trägerin** wird.
- **Die Art der Bedrohung durch die projizierten Schatten** hängt jeweils vom Schatten-Aspekt ab:
 - Handelt es sich dabei um einen aggressiven Schatten, sind wir plötzlich von einer aggressiven Welt umgeben und fühlen uns von ihr bedroht.
 - Verdrängen wir eine Macht-Schatten, sind wir plötzlich von Menschen umgeben, die uns übermächtig vorkommen.
 - Verdrängen wir die eigene Käuflichkeit, finden wir uns von Menschen umgeben, die uns kaufen wollen, wähen wir uns in einem Feld von Käuflichkeit und Korruption.
- **Die Projektion des Schattens hat schwerwiegende Folgen:**
 - Wir können uns nicht mehr konstruktiv mit unseren Problemen auseinandersetzen, denn sie sind ja im Wesentlichen bei den anderen Menschen, die wir weniger beeinflussen können, wir büßen also unsere Selbst-Wirksamkeit ein.
 - Ein Zirkel aus Angst und Aggression setzt ein, die Dynamik von Opfer und Aggressor kommt zum Zug: Indem wir den Schatten projizieren, erfahren wir uns als Opfer des Schatten-Trägers/der Schatten-Trägerin und können unser Leben nicht mehr autonom gestalten.
 - Wenn wir unseren Schatten delegieren, bringen wir Menschen in der Umgebung dazu, diesen Schatten-Anteil an unserer Stelle auch gegen ihre Absicht auszuleben.

Vorteile der Schatten-Akzeptanz:

Zunahme von realistischer Selbst-Erkenntnis

Abnahme narzisstischer Störungen

mehr Selbst- und Fremd-Toleranz

Abnahme von Heuchelei und Selbst-Betrug

mehr Echtheit, Authentizität und Selbst-Sicherheit

Verringerung der Lebens-Angst

offenere und angstfreiere Beziehungen

weniger Projektionen

mehr Übernahme von Selbst-Verantwortung

- Schatten-Akzeptanz ist gefragt,
 - wenn der Schatten die Beziehung zu uns selbst, zu anderen Menschen und zur Welt insgesamt stört. Sich jeden Schatten jederzeit zu erlauben, ist gefährlich. Ein gesundes Misstrauen sich selbst gegenüber ist hilfreich.
 - wenn wir keinen Zugang zu unseren Schatten-Seiten haben, wenn also der Schatten fehlt. Sich keinen Schatten zu erlauben, ist gefährlich. Eine gesunde Akzeptanz sich selbst gegenüber ist hilfreich.
 - wenn wir den Schatten dauerhaft und unumstößlich projizieren und dadurch so sehr leiden, dass die Welt schrecklich geworden ist.
- Schatten-Akzeptanz bringt auf der individuellen Ebene Frieden mit sich selbst:
 - Ich akzeptiere meine Begrenztheit trotz der damit verbundenen Kränkung.
 - Ich weiß, ich bin mir selbst immer für eine Überraschung gut, auch für eine unangenehme.
 - Es geht bei Schatten-Akzeptanz um mehr Echtheit und darum, andere Menschen nicht für das verantwortlich zu machen, was in unserer eigenen Verantwortung liegt.
- Schatten-Akzeptanz fiel uns leichter, wenn wir im Laufe der Kindheit und Jugend lernen würden, mit verschiedenen Ängsten umzugehen, sie als sinnvoll anzusehen, offen darüber zu sprechen und dadurch neue Strategien zu ihrer Bewältigung zu erwerben.
- Konflikte in Beziehungen werden offensichtlicher, wenn wir unseren Schatten akzeptieren. Dadurch werden Beziehungen aber auch reicher, wenn eine konstruktive Streit-Kultur entwickelt werden kann.

- ▶ Wie können wir uns erklären, das Jugendliche den Schatten der Eltern leben?
Das Kind sieht die Welt zunächst so, wie sie im Rahmen seiner Familie erlebt wird. Je kleiner das Kind ist, desto mehr identifiziert es sich mit seinen Eltern.
Das innere Kleinkind ist also auch am stärksten mit den Schatten-Aspekten seiner Eltern verwoben. Gelebte, aber auch verdrängte, ungelebte Seiten der Eltern werden vom Kleinkind stabil internalisiert.
Hinzu treten die eigenen Schatten-Aspekte der Kinder, die sich oft in Reaktion auf die Schatten-Aspekte der Eltern in Form von negativen Glaubens-Sätzen, kombiniert mit Selbst-Schutz-Strategien, herausbilden.
Wird das Kind größer, geht die Identifikation mit den Eltern zurück.
- ▶ In der Adoleszenz geht die Identifikation mit den Eltern oft gegen null.
In dieser Zeit setzen Selbst-Reflexion und Selbst-Zweifel ein. Dadurch stellen sich die Jugendlichen selbst in Frage, aber auch ihre Eltern und ihre Identifikation mit den Eltern. Sie stellen fest, dass sie in vielen Bereichen nicht so wie ihre Eltern sind. Das Gewohnte wird radikal abgelehnt. Das Vakuum wird gefüllt mit einem Interesse für neue Lebens-Formen, die Gruppe, die Sexualität.
 - ▶ Adoleszente leben in der Familie den Schatten der Eltern und der Familie.
Den Schatten der Eltern zu leben, ist subversiv. Es stört die Verdrängungs-Kultur der Eltern und des Familien-Systems, bringt dies durcheinander.
Werte, die im Schatten liegen, bedrohen immer die aktuell geltenden Werte.
 - ▶ In der Gruppe leben sie auch den Schatten der Gesellschaft, der sie angehören.
 - ▶ Was Erwachsene am meisten an den Jugendlichen ärgert, deutet mit Sicherheit auf Schatten-Potenzen hin.

Schatten der Eltern leben müssen

Was charakterisiert Kinder, die die negativen Seiten, den Schatten oder die Schatten-Projektionen ihrer Eltern verkörpern?

- **Schwarze Schafe:** Diese Kinder sind die Außenseiter, die von der Familie verachtet, verlacht oder ausgestoßen werden. Sie kommen überdurchschnittlich oft in Erziehungs-Heime und Pflege-Familien. Manche werden psychisch krank und durchlaufen eine „Patienten-Karriere“, oft begleitet von überbesorgten (ambivalente Bindung) oder abweisenden (vermeidende Bindung) Eltern.
- **Auffälliges Sozialverhalten:** Die Kinder sind entweder auffällig zurückgezogen oder rebellisch bis hin zur Delinquenz.
- **Außenseiter:** Viele werden zu Einzelgängern. Die stärkeren und durchsetzungsfähigeren unter ihnen können „Banden-Führer“ in den Cliques der Gleichaltrigen werden.
- **Verträumte und sehnsuchtsvolle Wesens-Züge:** Sie sind geistig oft abwesend oder versinken suchartig in Büchern, Musik, Computer-Spielen, Fernsehen.
- **Verführbarkeit und Sucht-Gefährdung:** Aus Mangel an Liebe und Bestätigung sind diese Kinder leicht verführbar durch ältere, die sie auf die schiefe Bahn bringen und missbrauchen.
- **Schwerer schulischer und beruflicher Weg:** Selbst wenn sie intelligent und begabt sind, haben sie es schwer weiterzukommen, weil sie von ihrer Familie und Mitwelt wenig Unterstützung erhalten und selbst nicht viel von sich halten.

Erwartungen der Eltern leben müssen 1

Was charakterisiert Kinder, die die ungelebten Seiten, die Wunsch-Projektionen, die Entwicklungs-Ansprüche ihrer Eltern verkörpern?

1. **„Sonnenscheine“ und „Wunderkinder“:** Diese Kinder sind leibbreizend, charmant, frühreif, altklug, der „Sonnenschein“ ihrer Eltern und aller Erwachsener. Alle Wunderkinder werden sie bestaunt und von Gleichaltrigen beneidet. Sie überspringen mühelos mehrere Schul-Klassen. Ihnen fällt alles in den Schoß. Ihnen stehen alle Türen offen.
2. **Jugendliche Erscheinung:** Sie erscheinen jünger, als sie sind, weil sie im Herzen nicht richtig erwachsen geworden sind. Sie sind noch abhängig vom Eltern-Haus und ihrer sozialen Umgebung.
3. **Mimosenhafte Anpassungs-Fähigkeit:** Sie erspüren die leisesten Erwartungen andere und gehen sofort darauf ein. Häufig sind sie vielseitig begabt, bewegen sich auf dem Tanz-Parkett mit der gleichen Eleganz und Leichtigkeit wie in wissenschaftlichen Diskussionen.
4. **Maßgeschneiderte Karrieren:** Sie steigen kometenhaft auf ohne Unterbrechungen, Störungen und Überraschungen.
5. **Traum-Paare, Traum-Hochzeiten, Traum-Ehen:** Sie sind Mittelpunkt märchenhafter Romanzen und Hochzeiten. Sie führen Bilder-Buch-Ehen. Alles scheint bestens zu laufen – zumindest äußerlich.
6. **Innere Leere und Verlorenheit:** Innen sieht es in ihnen leer aus. Unter der Schminke taucht das Gesicht des traurigen Clowns auf. Abseits von Applaus und Publikum existiert eine Seele, die niemand kennt, für die sich niemand interessiert.
7. **Verlorene Kindheit:** Sie haben als Kind nie Kind sein dürfen, konnten nie frei mit anderen Kindern spielen. Sie hatten immer eine Rolle auszufüllen. Ihre wahren Bedürfnisse wurden nie ernst genommen.
8. **Fassaden-Beziehungen:** Ihre späteren Beziehungen sind ein Spiegel ihrer selbst. Auch ihre Beziehungen zum Partner, zu ihren Kindern und Freunden bleiben schemenhaft: außen ansprechend, innen leer und sprachlos.

Erwartungen der Eltern leben müssen 2

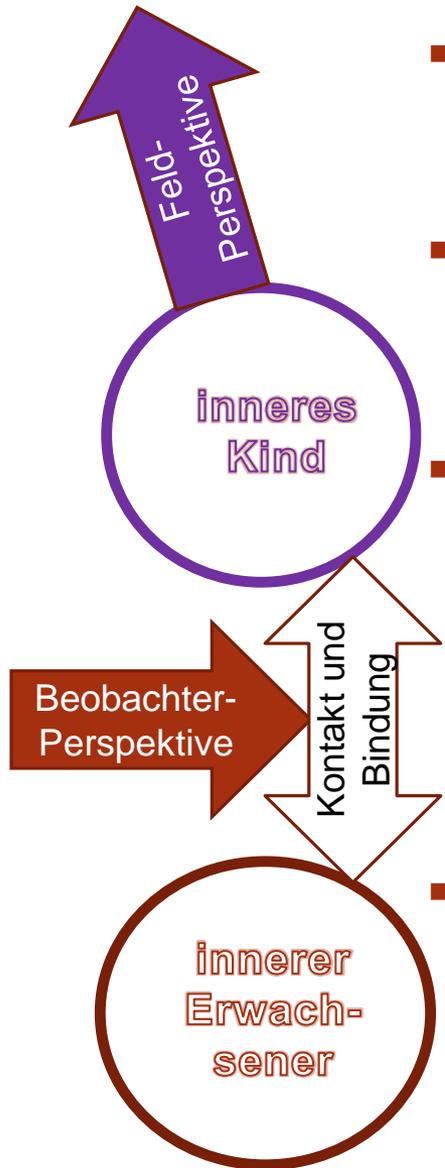
Was charakterisiert Kinder, die die ungelebten Seiten, die Wunsch-Projektionen, die Entwicklungs-Ansprüche ihrer Eltern verkörpern?

9. **Sinnlosigkeit:** Da der Lebens-Sinn dieser missbrauchten Menschen darin besteht, anderen zu gefallen, finden sie für sich allein keine existenzielle Grundlage.
10. **Verführung durch Privilegien:** Obwohl sie seelisch unter ihrer Leere leiden, halten ihre gesellschaftlichen Privilegien sie zurück, sich von ihrer oft verhassten Rolle zu trennen. So sehr sie sich auch nach einem einfache Leben sehnen, so sehr fürchten sie die Konsequenzen eines Ausstiegs.
11. **Doppelleben:** So führen sie lieber ein Doppelleben. Sie gönnen sich gelegentlich inkognito einen Ausflug aus dem Rollen-Gefängnis in die Freiheit.
12. **Sucht-Gefährdung:** Auch hier sind die Betroffenen suchtgefährdet. Das ganze Leben ist ein Sucht-Mittel: Der Glanz ersetzt das Lebendige und erstickt es zugleich.
13. **Bindung durch Dankbarkeit und Treue:** Gegenüber ihren Eltern und der Mitwelt fühlen sie sich zu Dank verpflichtet. Sie verdanken ihnen ihre ganze Existenz, ihre gesellschaftliche Stellung, ihr Ansehen. Ohne Eltern wären sie ein Nichts. Eine eherne Treue-Bindung hält sie fest an die Eltern und oft auch an die Familien-Tradition gekettet. Sie ahnen nicht, dass sie eigentlich vom System gefangengenommen und missbraucht worden sind. Die Last der Familie ist auf ihre Schultern abgewälzt worden.
14. **Selbst-Hass, Selbst-Verachtung, Selbst-Zerstörung:** Da sie aus ihrer subjektiven Perspektive diesen Zusammenhang nicht sehen können, meinen sie, sie allein seien schuld, wenn sie sich unglücklich fühlen, wo sie doch alles haben, „was das Herz begehrt“. Sie verachten sich dafür, dass sie es nicht schaffen, sich von ihren Privilegien loszusagen. Sie beginnen, sich und ihre Umgebung zu hassen. Da sie nicht wagen zu rebellieren, richten sie die Aggression gegen sich selbst bis hin zum Suizid.

Der innere Erwachsene (IE)

- Schatten-Kind und innerer Erwachsener
- Den inneren Erwachsenen befreien und stärken
- Destruktivität aggressiv überwinden
- Tarn-Aggressivität weder bei sich noch bei anderen dulden
- Weder Opfer noch Angreifer bleiben
- Grenz-Setzungen, Opfer und Täter
- Merkmale des Erwachsenseins 1 - 3
- Merkmale des Erwachsenseins 4 - 5
- Merkmale des Erwachsenseins 6 - 8
- Merkmale des Erwachsenseins 9 - 11
- Merkmale des Erwachsenseins 12 - 15
- Merkmale des Erwachsenseins 16 – 20
- Scham- und Schuld-Gefühle erkennen und überwinden
- Abstand zum Schatten-Kind und zu inneren Eltern durch Erziehungs-Wert-Klärung
- Botschaften des inneren Erwachsenen an das innere Kind

Schatten-Kind und innerer Erwachsener



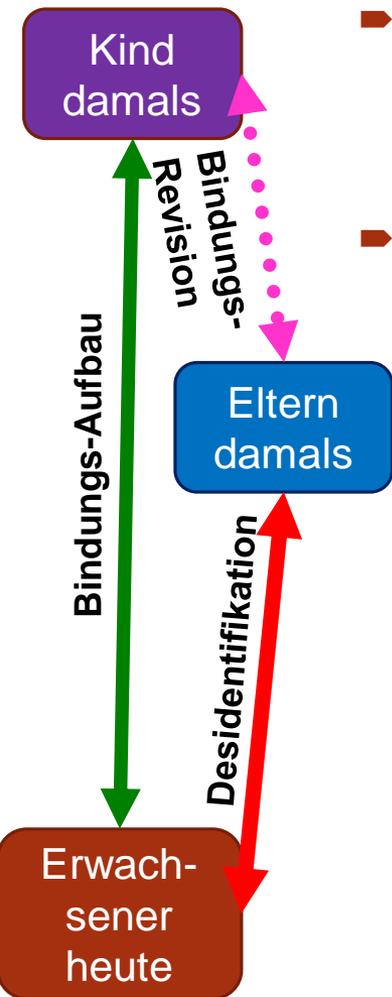
- **Jeder ist für sein Glück** (für seine Wahrnehmung der Wirklichkeit, seine Gefühle, Gedanken, für seine Interpretation der Wirklichkeit, für Stimmungen, Haltungen, Werte, Bedürfnisse, Wünsche, Entscheidungen und Handlungen) **selbst voll verantwortlich.**
- **Unser Glück und Unglück dreht sich zumeist um unsere Beziehungen.** Beziehungs-Probleme ergeben sich meist aus den negativen Glaubens-Sätzen unseres Schatten-Kindes und seinen Selbst-Schutz-Strategien.
- Die Grundlage jeglicher Veränderung ist, dass man sich des Ist-Zustandes bewusst wird und ihn erst einmal als Fakt akzeptiert. Den Ist-Zustand kann man jedoch nur analysieren, wenn man einen kleinen Abstand zu sich einnimmt, die Feld-Perspektive verlässt und in die Beobachter-Perspektive gelangt. Aus der **Feld-Perspektive** sehe ich die Welt da draußen, aber nicht mich selbst (Schatten-Kind). Aus der **Beobachter-Perspektive** kann ich mich selbst von draußen wahrnehmen (innerer Erwachsener).
- Persönliche Probleme lassen sich so schwer lösen,
 - weil der Erwachsene in uns nicht glauben kann, wie sehr wir durch unsere frühen Beziehungs-Erfahrungen in der Kindheit geprägt sind.
 - weil wir nicht genug Abstand zu unserer Kindheits-Prägung gewinnen und dadurch unsere Wahrnehmung von Welt, vor allem von Beziehungs-Geschehen, einseitig verzerrt bleibt.
 - weil wir uns davor drücken, Verantwortung für unser Fühlen und Denken zu übernehmen

Den inneren Erwachsenen befreien und stärken

Es geht darum, dass der innere Erwachsene

- einerseits die **Identifikation mit dem inneren Kind auflöst**, insbesondere mit dem Schatten-Kind, um in einem weiteren Schritt eine **echte Bindung zu dem inneren Kind aufzubauen**, um es stärkend und tröstend begleitend zu können („Ich fühle deine Not.“ „Ich bin für dich da.“)
- andererseits die **Identifikation mit den destruktiven inneren Eltern auflöst**, sich also desidentifiziert. Jede Generation sollte versuchen, mit ihren eigenen Schicksals-Schlägen fertig zu werden, sie zu betrauern und zu begraben und die nächste Generation davon zu verschonen. Falsche Loyalitäten, fesselnde, klein und ohnmächtig haltende **Treue-Bindungen an die Eltern und an das Familien-System gilt es zu überwinden**,
 - **indem sich der heutige Erwachsene nicht mehr als Opfer seiner Eltern definiert**: „Ich bin noch immer so klein und schwach und muss mich euch unterordnen.“
Man ist in der Gefahr, Opfer zu werden, wenn man die eigenen Gefühle, z. B. die des inneren Kindes, verrät.
 - **indem man die Identifikation mit den Eltern als Angreifenden (Aggressoren) aufgibt**, bei der man mit vertauschten Rollen sein früheres Trauma als Kind wiederholt („Ihr habt mich als Kind zu recht so behandelt.“ „Ich habe das auch nicht besser verdient.“

Durch bewusste Abgrenzung von den hinderlichen, destruktiven Eltern-Anteilen und Loyalität mit dem verletzten inneren Kind wird Entwicklung ermöglicht.



Destruktivität aggressiv überwinden



- Destruktivität (destruktive Aggression als Zerstören in feindlicher Absicht) schwindet meist nicht von allein.
- Destruktivität – die eigene wie die anderer Menschen – wird meist zum Verschwinden gebracht, indem man im richtigen Moment sehr abgegrenzt und aggressiv dagegen vorgeht: „Das geht gar nicht, was ihr mit eurem Kind macht.“ „Lasst das sofort sein.“
- Es geht darum,
 - sich auch in der eigenen Destruktivität als Aggressor oder Aggressorin zu erkennen und
 - sich selbst diese Destruktivität mit Hilfe einer nicht destruktiven Aggressivität, also konstruktiv-aggressiv, zu verbieten.
- Es geht darum,
 - zu gestalten, was gestaltbar ist,
 - sich also weder als Opfer noch als Aggressor zu gebärden,
 - weder in der Ohnmacht noch in der Macht zu verharren.

Tarn-Aggressivität (TA) weder bei sich noch bei anderen dulden

- Haben Menschen nicht gelernt, ihre Aggressionen direkt auszudrücken, entwickeln sie oft Techniken der Tarnung, des indirekt-passiven Ausdrucks von Aggressionen. Es gibt äußerst schwer durchschaubare und hinterhältige Formen der verdeckten Feindseligkeit, die dazu beitragen können, das emotionale Gleichgewicht, die Selbst-Achtung eines Menschen in der Beziehung zu einem heimlichen Aggressor zu unterminieren.
- Indirekt-passive Aggressoren sind wahre Künstler, wenn es gilt, sich als gutartig und unschuldig hinzustellen. Dadurch bewirken sie immer wieder Schuld-Bewusstsein bei ihrem Opfer, das sich am Ende jedes Mal von der Offensive in die Defensive gedrängt sieht. Deshalb darf man sich, wenn man es mit einem verdeckt-feindseligen Menschen zu tun hat, nicht von seinem Schuld-Bewusstsein leiten lassen. Es kommt nämlich nicht auf die vorgeschobenen und vorgetäuschten menschenfreundlichen Absichten des passiven Aggressors an, sondern auf die schädlichen Wirkungen seines Verhaltens.
- Indirekt-passive Aggression, verdeckte Feindseligkeit verbirgt sich hinter verschiedenen Erscheinungs-Formen:

Hilflosigkeit

Zuspätkommen

Verschwörung

Kränklichkeit

Skepsis

Missverständnis

Anerkennungs-
Verweigerung

generelle Transformation

moralische
Überlegenheit

Intellektualität

chronisch
Helfende

Vergesslichkeit

Hinhalten

Skepsis

Verschwörung

- Verschwörung meint eine Verbündung mit der destruktiven Seite der Persönlichkeit eines Menschen.
Man will einem Menschen scheinbar etwas Gutes tun, indem man einem Menschen, der das Rauchen aufgeben will und sich deshalb keine Zigaretten mehr gekauft hat, „großzügig“ eine von den eigenen anbietet.
In den Fällen, da beide Partner unbewusst zusammenarbeiten, ist eine Verschwörung äußerst schwer aufzubrechen.
Wenn der Vorgesetzte seiner fettsüchtigen Sekretärin Schokolade mitbringt, so hat diese Geste momentan auf beide eine erfreuliche Wirkung.
- **Transformation:**
Hier muss der Empfänger oder das Opfer (in diesem Fall die Sekretärin), dem im Namen der „Zuneigung“ Schaden zugefügt wird, die Verantwortung für das Geschehen übernehmen, in dem sie hier etwa das Geschenk zurückweist.
Sie kann damit den Chef kränken.
Andererseits wird nur so der Weg zu einer echten, aufrichtigen Beziehung bereitet.

- ▶ Die „Krankheits-Tyrannen“ benutzen ihre Kränklichkeit, um damit das Maß an Macht und Einflussnahme zu erlangen, dass sie offen und direkt nicht zu beanspruchen wagen.
Ihre versteckte Aggression äußert sich in Bemerkungen wie:
„Wie kannst du nur so mit mir sprechen bei meinen Kopf-Schmerzen!“
„Du ärgerst mich noch so lange, bis ich wieder krank werde!“
Während normalerweise ein kranker Mensch keinen größeren Wunsch hat, als wieder gesund zu werden, können Krankheits-Tyrannen anscheinend nie ganz gesund werden.
Sie brauchen ihre „Symptome“, um ihre Beziehungen nach ihren eigenen Bedürfnissen zu beeinflussen.
- ▶ **Transformation:**
Man muss ihnen, die ihre Umgebung durch Nutzung von Schuld-Gefühlen zu manipulieren trachten, mit einer gewissen Härte entgegentreten und sich sogar den Vorwurf gefallen lassen, man trage mit seiner Rücksichtslosigkeit noch zusätzlich zur Krankheit der Leidenden bei.

- Es gibt zwei Formen der Erscheinungs-Formen der Vergesslichkeit als passiver Aggression.
 1. Bei der ersten, leichter durchschaubaren Form richtet gegen andere. Jemand vergisst eine versprochene Erledigung, auf die sich die andere Person fest verlassen hat. Dabei vergisst er aber selten Erledigungen, die für ihn selbst wichtig sind.

Dieser Typ des passiven Aggressors beachtet selten die Bedürfnisse anderer, deren Befriedigung von ihm abhängt, selbst wenn er sie aus vorhergehenden Erfahrungen genau kennen müsste.

Dabei versteht es der heimliche Aggressor, sein durch „Gedankenlosigkeit“ gekränktes Opfer in die Defensive zu drängen, indem er sagt:
„Ich kann doch auch nicht immer an alles denken.“
 2. Bei der zweiten Form richtet sich die Vergesslichkeit gegen den Menschen selbst. Portemonnaie, Schlüssel, Belege werden vergessen und verlegt. Dieser Mensch kann sich seine eigentlichen Bedürfnisse oder Abneigungen nicht eingestehen, weil diese nicht mit seinem Selbst-Bild übereinstimmen.
- **Transformation:**

Man braucht nur für „vergessen“ die Aussage „nicht wirklich, nicht ehrlich oder nicht ernsthaft wollen“ einzusetzen.

So kann man bei sich und bei anderen die tiefere Bedeutung der Vergesslichkeit erkennen.

Missverständnis

- ▶ Auch diese Form passiver Aggression äußert sich in aller „Unschuld“, indem der „Missverstehender“ naiv erklärt:
„Ich dachte, du meinst...!“ , während das Opfer verzweifelt und frustriert ist, weil diese „Missverständnisse“ sich destruktiv auswirken.
„Ich dachte, sie wollten den Bericht erst am Donnerstag in einer Woche?“
„Ich hätte schwören können, dass es ganz in deinem Sinn war, als ich dem Chef gegenüber die Kündigungs-Pläne erwähnte.“
- ▶ **Transformation:**
Um derartige „Missverständnisse“ zu vermeiden, sollte man bei allen Aufträgen auf die fünf W-Fragen achten (Wer tut was wann wo und wie?) und sich alle Anordnungen oder Aufträge genau wiederholen lassen, bevor sie ausgeführt werden.
Man sollte sich nicht darauf verlassen, dass Aufträge sofort richtig verstanden werden.

- ▶ Hier besteht die passive Aggression in zermürbenden Verzögerungen und hartnäckigen Weigerungen, sich festlegen zu lassen.
Die ständige Redensart des „Hinhalters“ lautet:
„Keine Sorge, das werden wir in Kürze erledigen.“
Wie bei der Vergesslichkeit lässt sich das Hinhalte-Verhalten an einem deutlichen Auswahl-Prinzip erkennen.
Es werden nur ganz bestimmte Menschen hingehalten und nur ganz bestimmte Belange aufgeschoben.
- ▶ **Transformation:**
Gegen den „Hinhalter“ kann man erfolgreich vorgehen, wenn man Termine vorgibt, die unbedingt eingehalten werden müssen, und negative Konsequenzen bei Nichteinhaltung der Termine verdeutlicht, die allerdings auch eintreten müssen.

Zuspätkommen

- Das chronische Zuspätkommen zu Verabredungen privater oder offizieller Art ist ein indirekter Ausdruck von Feindseligkeit gegen die Person oder Personen, die man warten lässt, insbesondere dann, wenn man in einer Kultur lebt, in der Pünktlichkeit für eine Tugend gehalten wird, oder wenn die Personen, mit denen man verabredet ist, nicht gerne warten.
So lässt sich die versteckte Aggression leicht an der Wirkung auf das Opfer ablesen, wenn das Warten ärgert, frustriert und demütigt.
Die meisten „Zuspätkommer“ entwickeln eine schöpferische Phantasie beim Erfinden von Entschuldigungen. Sie können damit sogar ihr Opfer aus der Offensive in die Defensive manipulieren.
- **Transformation:**
Es muss mit dem „Zuspätkommer“ ein klar definiertes Übereinkommen bestehen:
„Wenn du mehr als zehn Minuten zu spät kommst und nicht angerufen hast, gehe ich weg.“
Wenn man einen entschiedenen Standpunkt dieser Art eingenommen hat, wirkt sich jedes Nachgeben oder Zurückweichen verhängnisvoll aus, denn die passive Aggression ist ein unbewusstes Verhalten, das nur so lange möglich ist, wie jemand da ist, der es sich gefallen lässt.

chronisch Helfen

- ▶ Chronisch Helfende“ sind Menschen, die sich immer wieder zu schwachen, hilflosen, unwissenden, kranken Menschen hingezogen fühlen und bei ihnen ihre Selbstbestätigung finden.
Die Hilfe besteht oft in übertriebener Fürsorglichkeit, die alle Selbsttätigkeit der hilfebedürftigen Person erstickt.
Der „Helfer“ stellt sich auf den Standpunkt des Opfers und sucht mit ihm alle Schuld für seine Probleme in der grausamen Umwelt, anstatt ihn auf seine eigene Verantwortlichkeit für sein Leben und seinen Zustand hinzuweisen.
Er fühlt sich in dem Maße bedroht, wie die Unabhängigkeit und Kraft bei seinem Opfer zunimmt.
Wer sich freiwillig auf ein derartiges Verhältnis einlässt, benutzt in den meisten Fällen den heimlichen Aggressor als Schutz-Wehr gegen die Welt und drückt sich so vor den Aufgaben und der Verantwortung.
- ▶ **Transformation:**
Nur durch die selbständige Annahme von Verantwortung kann man sich aus den entwicklungshemmenden Einfluss einer solchen Verbindung lösen.

moralische Überlegenheit

- ▶ Der in Wirklichkeit nach Macht strebende „Moralist“ möchte unausgesprochen immer zum Ausdruck bringen, dass er sich auf einem sittlich oder ästhetisch höheren Niveau befindet als seine Mitmenschen.
Der Aggressor kann unter der Maske der Vergeistigung, des Gerechtigkeits-Sinnes oder der Wahrhaftigkeit seiner Menschen-Verachtung ungehemmt freien Lauf lassen.
Im Zusammensein mit einem „Moralisten“ ist man versucht, seinen puristischen Prinzipien auf intellektueller Ebene zuzustimmen, während man sie gefühlsmäßig ablehnen möchte, ja geradezu Widerwillen gegen sie empfindet.
Das letztere Gefühl löst dann gewöhnlich Schuld-Bewusstsein und Selbst-Zweifel aus, die das Selbst-Bewusstsein bedrohen.
Auch hier zeigt sich die dem Verhalten zugrunde liegende Feindseligkeit lediglich in seiner Wirkung.
Gerade diese Wirkung könnte die geheime Absicht dieser Person sein.
- ▶ **Transformation:**
Man kann dem „Moralisten“ entgegenwirken, wenn man dieses Gefühl des Widerwillens akzeptiert, ihm traut und es zum Ausdruck bringt, anstatt sich seinetwegen Vorwürfe zu machen.

Intellektualität

- Der „Intellektualist“ benutzt seine Gedanken-Gänge und Redens-Arten als Instrument, um sich einen Abstand von anderen Menschen zu verschaffen und dadurch emotionalen Erfahrungen auszuweichen. Er kann sich kaum anders äußern als in Urteilen, Erklärungen und philosophisch-analytischen Exkursen. Wer versucht, mit ihm in Kontakt zu treten, wird sich sehr bald von seiner eigenen Unzulänglichkeit frustriert fühlen. Der „Intellektualist“ maskiert seine Feindseligkeit mit Vernünftigkeit und Verständnis, bringt sie jedoch dadurch zum Ausdruck, dass er sich gefühlsmäßig völlig verschließt, sich anderen damit vorenthält. Seine Aggression äußert sich in seiner Unnahbarkeit und seinem unausgesprochenen Anspruch auf intellektuelle Überlegenheit. Er versucht, einer aufrichtigen, aggressiven Auseinandersetzung dadurch auszuweichen, dass er sich zur Lösung seiner Probleme hinter Regeln, Richtlinien und Prinzipien versteckt.
- **Transformation:**

Man sollte seinen Widerwillen gegen diese Art der gefühlsmäßig sterilen Kommunikation nicht als Beweis eigener Minderwertigkeit betrachten, sondern in der Auseinandersetzung mit den diesen Menschen muss man seine spontane Reaktion auf ihn, nämlich das Gefühl von Ungeduld und Langeweile, akzeptieren und sich dazu bekennen.

Anstatt sich auf den intellektuellen Wettstreit einzulassen, sollte man lieber zu einem Austausch auf emotionaler Ebene herausfordern: „Ihre Geistreicheleien langweilen mich und halten uns nur davon ab, uns gegenseitig unsere wahren Gefühle mitzuteilen, und das gefällt mir nicht.“

„Hör doch auf mit dem intellektuellen Quatsch und erzähl mir lieber, wie es dir in der letzten Zeit ging und wie du dich mit mir fühlst.“

Anerkennungs-Verweigerung

- ▶ Beim Vorgesetzten, Ehepartner, Lehrer, Freund, Geschäftspartner oder Liebhaber kann sich die Aggression darin äußern, dass er niemals oder nur äußerst selten eine positive, anerkennende Äußerung macht.
Er oder sie wird kaum sagen:
„Das hast du gut gemacht.“ „Das gefällt mir sehr.“ „Das war gute Arbeit.“ „Das war toll.“
Mit der Anerkennungs-Verweigerung hält man sich andere auf Distanz und hindert sie daran, unerwünschte Forderungen zu stellen und zu nahe heranzukommen.
- ▶ **Transformation:**
Der „Anerkennungs-Verweigerer“ ist sich nicht bewusst, dass seine Zurückhaltung wie Zurückweisung auf seine Mitmenschen wirkt.
Er braucht deshalb die direkte Herausforderung in Form einer Bitte um positive oder negative Beurteilung:
„Was halten Sie von meiner Arbeit?“
Besonders wichtig wäre eine solche Konfrontation im Berufs-Leben, in dem das Bewusstsein vom Wert der eigenen Leistung die Voraussetzung für Selbst-Sicherheit des Menschen ist.

Skepsis

- Wenn sich ein Mensch in einer Krise befindet und besonders anfällig für Skepsis ist, pflanzt der „Zweifler“ unter dem Mantel der Hilfeleistung Angst und Unsicherheit in ihm ein, indem er sich betont besorgt gebärdet:
„Du solltest vielleicht doch lieber in die Lehre gehen, anstatt zu studieren. Akademiker sollen ganz schlechte Berufsaussichten haben, und außerdem sind die Universitäten so überfüllt, dass man überhaupt nicht zugelassen wird ...“.
Die Einstellung des „Zweiflers“ zu Menschen und Situationen ist überwiegend negativ.
Die „Zweifler“ versuchen, ihre eigenen Unzulänglichkeiten und Selbst-Zweifel dadurch zu kompensieren, dass sie sie auf andere projizieren.
Sie mögen auf keinem Gebiet übertroffen werden und ertragen es nicht, wenn eine ihnen nahestehende Person zu selbstsicher oder erfolgreich wird.
Hinter seinem „hilfreichen“ Rat verbirgt er den versteckten, feindseligen Wunsch, der andere möge seine negative Welt-Sicht teilen und auch nicht erfolgreicher und zufriedener sein als er selbst.
- **Transformation:**
Man sollte ihre negative Einstellung ignorieren oder ihnen geradeheraus sagen, dass ihre Besorgtheit ganz und gar keine Unterstützung bedeute.

Hilflosigkeit

- ▶ Der „Hilflose“ als heimlicher Aggressor bedient sich der Schwäche, Tränen, Empfindlichkeit und Zartheit, um Schuld-Gefühle zu erwecken, jeder Verantwortung auszuweichen und andere zu tyrannisieren.
Die unausgesprochene Botschaft heißt: „Du kannst einfach alles, und ich bin so unzulänglich. Du musst mir helfen.“
Die Art, in der der heimliche Aggressor andere dazu veranlasst, ihm Pflichten, Aufgaben und Verantwortung abzunehmen, ist unweigerlich verführerisch und anziehend. Wenn aber der heimliche Aggressor ein Opfer gefunden hat, wird er sogleich damit beginnen, sein Opfer von der sozialen Umwelt zu isolieren, Besitz-Ansprüche und Forderungen zu stellen und ihm Schuld-Gefühle einzuflößen.
Seine hilflose Pose verdeckt sein starkes Bedürfnis zu dominieren und zu beeinflussen. In einer solchen Beziehung geht auf Dauer der hilflose Aggressor als Inhaber der Macht-Position hervor.
Die leichtesten Opfer für den hilflosen Aggressor sind Menschen, die der ständigen Selbst-Bestätigung bedürfen, also Personen mit starken Selbst-Zweifeln.
- ▶ **Transformation:** Um die wirkliche Stärke und Entschlossenheit hinter Hilflosigkeit aufzudecken, könnte man in einer Situation zur Schau gestellter Hilflosigkeit sagen: „Ich glaube dir nicht. Ich habe sogar das Gefühl, dass du mich zu manipulieren versuchst und in Wirklichkeit viel stärker bist als ich.“
Man kann voraussagen, dass sich die Pose der Hilflosigkeit schlagartig verwandeln wird in eine Reaktion irgendwo zwischen einem Wut-Anfall und eisigem Schweigen.
Nun hat man endlich die wahre Person hinter der Maske erreicht.

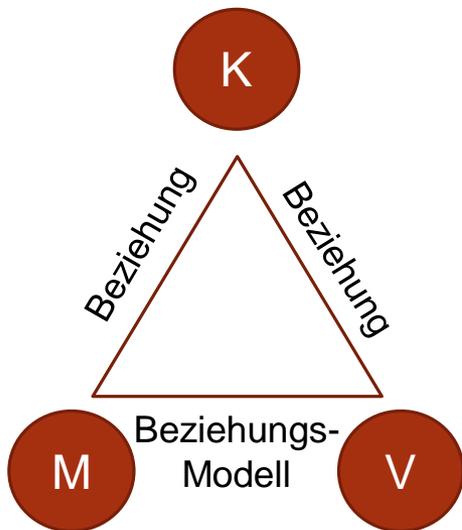
generelle Transformation 1

- Jede Person, die mit einer indirekt-passiv aggressiven Verhaltens-Weise konfrontiert wird, sollte sich selbstkritisch und zugleich freundliche-zugewandt die folgenden Fragen stellen:
 - Beeinflusse und dominiere ich diese Person und hindere ich sie dadurch in ihrer Selbst-Behauptung?
Mache ich es dieser Person also schwer bis unmöglich, ihre von meiner Meinung und meinen Werten abweichende Position, ihren Ärger und Unwillen gegenüber meinen Forderungen und Handlungen offen zum Ausdruck zu bringen?
Untergrabe ich mit meiner Dominanz möglicherweise das Selbst-Wert-Gefühl der anderen Person?
 - Wenn dies zutrifft: Welches Dominanz-Muster aus meiner Kindheit greife ich möglicherweise auf?
(Das meines Vaters mir gegenüber? Das meiner Mutter mir gegenüber? Das meiner Mutter gegenüber meinem Vater? Das meines Vaters gegenüber meiner Mutter?)
 - Wieso kommt der passive Aggressor mit seinem Verhalten bei mir durch?
 - Ist mir möglicherweise die passive Aggression dieser Person – so entnervend sie auch sein mag – doch angenehmer, als es mir ihr offen zur Schau getragener Widerstand wäre?
 - Kann es sein, dass die Person dieses Muster passiver Aggression schon in seiner Kindheit praktiziert hat?
(Seinem dominanten Vater gegenüber? Seiner dominanten Mutter gegenüber?
Seinen dominanten Geschwistern oder anderen Bezugs-Personen gegenüber?)

generelle Transformation 2

- ▶ Für den Moment kann die verdeckte Aggression offen aggressive Handlungen verhindern.
Jegliche Kommunikation wird jedoch verzerrt und undurchsichtig. Indirektheit und Manipulation tritt an die Stelle offener Zuwendung. Das lebendige Potential einer zwischenmenschlichen Beziehung wird wesentlich vermindert und durch Gefühls-Kälte, Stagnation und Routine-Verhalten ersetzt.
- ▶ Auf die Dauer muss man diese Pseudoharmonie teuer bezahlen. Denn indem man die Aggressionen auf Schleich-Wege abdrängt, verliert man die Kontrolle über sie, wodurch man sich ihrem unvorhergesehenen, unerwarteten und verhängnisvollen Zugriff hilflos ausliefert, denn das Verdrängte wirkt im Verborgenen.
- ▶ Die ideale Art, einem passiven Aggressor zu begegnen, wäre die, über Rückmeldung der Wirkung seines Verhaltens seine verdeckte Feindseligkeit aufzudecken und ihm seinen unterdrückten Zorn oder Hass entgegenzuhalten.
- ▶ Man muss jedoch damit rechnen, dass sich der heimliche Aggressor immer wieder herauszureden versucht, weil sein Selbst-Bild ihm nicht erlaubt, sich als aggressiv oder sogar feindselig anzusehen: „Ich wollte doch nur helfen.“ „Ich habe es nicht böse gemeint.“ „Ich wollte doch nur das Beste für dich.“

Weder Opfer noch Angreifer bleiben



- Opfer können nicht ohne Angreifer (Aggressoren, Täter) entstehen. Aggressoren gibt es nicht ohne Opfer. **Ihren Ursprung hat die Opfer-Täter-Dynamik meist in den Eltern-Kind-Beziehungen**, wobei aber auch die Beziehungen der Eltern untereinander als Beziehungs-Modell für das Kind eine wesentliche Rolle spielen.

- **Bei der alltäglichen Opfer-Aggressor-Dynamik geht es um Macht und Ohnmacht.** Das hat viel zu tun mit Angst, aktiver und passiver Aggression und der Regulierung des Selbst-Wert-Gefühls. Dieser Zusammenhang wird bei der **Selbst-Schutz-Strategie der Identifikation mit dem Angreifer** besonders deutlich:

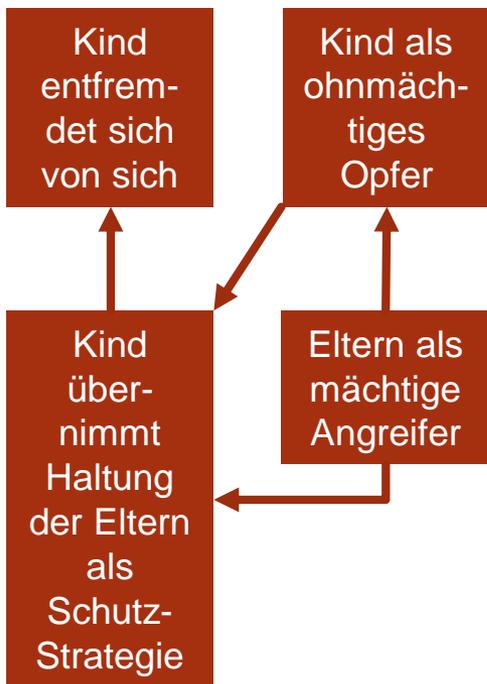
Ängstigen wir uns vor jemandem, dann können wir seinen Standpunkt übernehmen, uns selbst dabei verraten und dabei vorübergehend unser Selbst-Wert-Gefühl durch Abbau von Ohnmacht stabilisieren, weil wir vermeintlich mit dem starken, mächtigen Angreifer übereinstimmen.

- Das Erlangen der vermeintlichen Größe erfordert zumeist, dass man sich von sich selbst entfernt, sich statt auf die Seite des Kindes auf die Seite der Eltern oder anderer Autoritäten schlägt.

Diese Selbst-Entfernung, dieser Selbst-Verrat ist meist der erste Schritt in Richtung der Opfer-Position.

- **Es geht vor allem in Beziehungen um die Frage, wie wir uns für Opfer-Täter-Dynamiken sensibilisieren uns aus einer möglichen Verklammerung von Opfer und Täter lösen können.**

Man muss die Opfer- und Täter-Position opfern: Was müsste das Opfer angreifen? Was müsste der Angreifer opfern?



Opfer-Typ

Unterwerfung unter Aggressor.
Konflikt-Vermeidung, statt
Ärger-Ausdruck meist Vorwürfe
und Selbstmitleid
Ich bin nicht okay, aber du.
Andere sind wichtiger als ich.

Mittelposition

Ich bin okay, du bist okay.
Wenig Misstrauen und gute
Wut-Toleranz

aktiver Angreifer-Typ

Ich bin okay, aber du nicht.
Identifikation mit dem
Aggressor.
Ich bin wichtiger als andere.

passiver Angreifer-Typ

Schwierigste Aggressions-Form
bewirkt, das andere aggressiv
werden. Aggression wird
delegiert, z. B. durch
Nicht-Verstehen, Vergessen,
Hinhalten, Weggehen

- **Alle zwischenmenschlichen Erfahrungen, die uns das Gefühl geben, nicht in Ordnung zu sein, beeinträchtigen unser Selbst-Wert-Gefühl (psychisches Grund-Bedürfnis).**

Auch Grenz-Setzungen und Grenz-Verletzungen haben stets einen Zusammenhang mit unseren Selbst-Wert-Gefühl.

- **Die Funktion unserer konstruktiven Aggression ist**
 - 1. Grenzen zu setzen** („Hier ist mein und dort ist dein Wirkungs-Bereich.“) und Grenzen zu erweitern und zu verschieben („Ich brauche mehr Raum für meine Entfaltung.“)
 - 2. Grenzen zu verteidigen** („Bis hierhin und nicht weiter.“ „So nicht.“)

- Wer das Selbst-Vertrauen hat, selbst etwas bewirken zu können (Selbst-Wirksamkeit), Grenzen setzen zu können, sich Respekt für die eigenen Grenzen verschaffen zu können, der oder die muss nicht destruktiv aggressiv werden, muss nicht feindselig zerstören. Zerstören müssen wir dann, wenn wir Angst haben, nichts bewirken zu können, wenn wir befürchten, dass die Grenzen, die uns beeinträchtigen, unverrückbar sind.

- 1. Orientiert sein:** Wenn wir voll orientiert sind, nehmen wir uns und unsere Mitwelt deutlich wahr. Wir werden unklar in unserer Wahrnehmung,

 - ▶ wenn wir müde oder gestresst sind,
 - ▶ wenn wir von heftigen Gefühlen beherrscht sind,
 - ▶ wenn wir Unangenehmes verdrängen,
 - ▶ wenn wir manipuliert werden oder
 - ▶ wenn wir uns mit Medikamenten, Alkohol, Zigaretten und anderen Sucht-Mitteln betäuben.
- 2. Realitäts-Sinn:** Die Realität bildet den festen Boden unter unseren Füßen. Selbst ein steiniger Lebens-Weg ist besser zu begehen als ein sumpfiges Gelände. Daher ist es wichtig, dass wir der Realität illusionsfrei ins Gesicht schauen können. Die Wirklichkeit ist weder nur schön noch nur schrecklich. Sie ist beides. Wir müssen im Leben bereit sein, beides, Sonne und Schatten, zu sehen und anzuerkennen:

 - ▶ Wenn wir Angst haben vor den Härten des Lebens, wenn wir uns Illusionen machen, neigen wir dazu, die Realität **schönzufärben**.
 - ▶ Wenn wir umgekehrt gewohnt sind, **schwarz zu sehen**, verlieren wir die Hoffnung und Zuversicht, die wir zur Bewältigung von Krisen brauchen.
- 3. Im Hier und Jetzt leben:** Das bedeutet, mit beiden Füßen in der Gegenwart stehen, zu sehen, zuhören, zu riechen, zu schmecken, zu fühlen, was in und um uns ist, das Leben voll einzuatmen und zu genießen. Das Hier und Jetzt ist der einzige Ort und die einzige Zeit, um etwas verändern zu können. Hier und Jetzt findet das Leben statt. Wir verlieren uns,

 - ▶ wenn wir der Vergangenheit nachtrauern oder
 - ▶ wenn wir dauernd in Zukunfts-Träume oder Sehnsüchte eingetaucht sind.

Merkmale des Erwachsenseins 4 - 5

- 4. *Eigenverantwortung:*** Das wesentlichste Merkmal für Erwachsensein ist, die volle Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und für sich zu sorgen. Eigenmacht bedeutet, Macht über die Gestaltung des eigenen Lebens zu haben. Sie ist eine Grundvoraussetzung für persönliche Freiheit.

Macht über das eigene Leben zu haben, bringt auch die Verantwortung mit sich,

- ▶ das zu tun, was wir für richtig halten und was uns gut tut („Was ist für mich in dieser Situation richtig, passend, stimmig, angemessen?“), und
- ▶ das zu unterlassen, was wir für falsch halten und was uns schädigt („Was ist für mich in dieser Situation falsch, unpassend, unstimmig, unangemessen?“).

Diese Wahlfreiheit als Notwendigkeit der Entscheidung birgt in sich das Risiko, dass wir Fehler machen und schuldig werden können. Wir können in diesem Prozess lernen,

- ▶ uns über die positiven Ergebnisse unserer Entscheidung und Handelns zu freuen, vielleicht sogar darauf stolz zu sein,
- ▶ aber auch die negativen Konsequenzen unseres Verhaltens zu tragen, zu unserer Schuld zu stehen und für unsere Fehler geradestehen.

Wir leben nur halb und machen uns abhängig von anderen Menschen und Institutionen,

- ▶ wenn wir ständig von anderen versorgt werden wollen,
- ▶ wenn wir Angst haben, Fehler zu begehen oder schuldig zu werden,
- ▶ wenn wir zu bescheiden sind und zu wenig Vertrauen in die Selbst-Wirksamkeit haben.

- 5. *Klare Verantwortungen anderen gegenüber:*** Erwachsen sein heißt, für jene Verantwortung zu übernehmen, die von uns abhängig und auf uns angewiesen sind, z. B. Kinder, Schutzbefohlene. Wo diese Personen selbst Verantwortung übernehmen können, sollten wir ihnen diese mit Freuden übergeben, zum Teil verbunden mit klaren Abmachungen, an die sich alle Seiten halten.

6. Grenzen: Macht und Ohnmacht liegen eng beieinander.

- ▶ Als wir noch ganz klein waren, waren wir total von unseren Eltern und anderen Bezugs-Personen abhängig und fühlten uns dementsprechend ohnmächtig.
- ▶ In der Pubertät und im jungen Erwachsenen-Alter fühlen sich viele eher allmächtig, alles scheint offen, erreichbar und möglich zu sein.

Es gehört zu den wesentlichsten Schritten des Reifungs-Prozessen zum Erwachsensein, unterscheiden zu lernen, was in unserer Macht steht und was nicht. Zu wissen und anzuerkennen, was nicht in unserer Macht steht, macht uns bescheidener und demütiger. Wir lernen dabei, Respekt vor anderen Menschen und vor der Natur zu empfinden und sich über Gaben und Geschenke zu freuen. In Übermut, narzisstischem Größen-Wahn und Verantwortungslosigkeit übersehen wir leicht unsere Grenzen und überschreiten diese. Dabei können wir uns selbst und anderen schaden. Andererseits wachsen wir nicht, wenn wir nicht wagen, an unsere Grenzen zu gehen und diese gegebenenfalls überschreiten, um neue Möglichkeiten zu gewinnen.

7. Beziehungen pflegen: Gute soziale Beziehungen und Freundschaften sind das Elixier des Lebens. Sie zu pflegen und zu genießen ist eine Lebens-Notwendigkeit und eine Freude. Dabei sollten wir auf einen angemessenen Rhythmus von Kontakt und Rückzug achten.

8. Das Alleinsein und den Selbst-Kontakt genießen: Wenn wir den bewussten Rückzug pflegen, geben wir uns die Möglichkeit, regelmäßig Kontakt zu uns selbst aufzunehmen. Das Alleinsein bringt uns zurück in unsere Mitte. Hier entdecken wir unsere wahren Bedürfnisse, unsere zentrale Leidenschaft und unserer Lebens-Sinn.

- 9. Partnerschaft:** Einen zu uns passenden Liebes- und Lebens-Partner zu finden, ist ein großes Geschenk. Partnerschaft bedeutet,
- ▶ mit einem Menschen den Alltag zu teilen,
 - ▶ darin unsere Ecken und Kanten abzuschleifen,
 - ▶ miteinander die Einschränkungen aus vorangegangenen Beziehungs-Erfahrungen, vor allem aus der Kindheit, liebevoll anzuschauen und sich bei deren Überwindung zu unterstützen,
 - ▶ Respekt vor dem/der anderen und uns selbst zu empfinden,
 - ▶ gemeinsam zu säen (sich Entwicklung ermöglichen) und zu ernten (sich freuen über Geglücktes),
 - ▶ gemeinsam sich zu freuen und zu trauern,
 - ▶ das Leben gemeinsam im Bewusstsein seiner Endlichkeit zu genießen,
- 10. Sexualität und Zärtlichkeit:** Sexualität, verbunden mit Zärtlichkeit ist das Schönste, das uns die Natur geschenkt hat. Sie ist eine Quelle von Vitalität und Wohlbefinden. Sie verbindet uns mit tiefen Leib- und Seelen-Empfindungen. Sie vereinigt uns mit unseres Liebens-Partner und bringt daraus neues Leben hervor.
- 11. Eltern:** Unsere Eltern bilden die Basis, von der aus wir ins Leben aufbrechen. Grundlegend können wir uns nur im Zusammenhang mit unserer Beziehung zu unseren Eltern ändern, da diese unsere Wurzeln bilden. Im Erwachsenwerden lernen wir,
- ▶ unseren Eltern dafür dankbar zu sein, dass unser Leben von ihnen kommt und dass sie uns ins Leben geführt haben,
 - ▶ alte Konflikte mit ihnen auszutragen und uns mit ihnen zu versöhnen,
 - ▶ altersgemäße, gleichberechtigte Beziehungen zu ihnen zu pflegen und zu genießen,
 - ▶ sie ins Alter und ins Sterben zu begleiten und sie nach ihrem Tod in unseren Herzen zu bewahren.

- 12. Kinder:** Wenn es gut geht, sind Kinder die natürlichen Früchte unserer Liebe. Wir können sie willkommen heißen und ihnen das geben, was sie brauchen. Das heißt vor allem, uns ihnen lebenslang zur Verfügung zu stellen als Begleitende, Tröstende und Vorbilder. Gleichzeitig haben wir sie als eigenständige Personen zu respektieren mit ihrem eigenen Schicksal und Lebens-Weg.
- 13. Heimat:** Egal, ob es sich bei unserer Heimat um einen Ort, einen gemeinsamen Freundes-Kreis oder um eine gemeinsam verfolgte Idee handelt: Hier sind wir zu Hause. Woanders sind wir Fremde. Hier sind unsere Wurzeln. Wir sind die Samen und Früchte unserer Heimat. Die produktive Begegnung mit dem Fremden gelingt nur, wenn wir selbst beheimatet sind.
- 14. Beruf:** Im Erwachsenen-Alter verbringen wir die meiste Lebens-Zeit mit unserem Beruf. Daher ist es wichtig, Erfüllung und Erfolg im Beruf zu finden. Dabei ist zu lernen, zwischen lebensnotwendigem Brot-Erwerb und innere Neigung zu unterscheiden und dazwischen einen guten Kompromiss zu finden. Bisweilen sollten wir überprüfen, ob der Beruf noch mit unserer Ethik und unseren Lebens-Zielen übereinstimmt.
- 15. Fähigkeiten:** Unsere Talente, Fähigkeiten und Begabungen sind die Schätze, die wir für unser Leben mitbekommen haben. Sie sind unsere Geschenke für die Welt. Wir können lernen,
- ▶ sie mit freundlicher Beharrlichkeit zu fördern,
 - ▶ sie nicht zu verschleudern und Raub-Bau an ihnen zu betreiben,
 - ▶ aber sie auch nicht geizig zu horten, sondern gezielt in der Realität umzusetzen, um damit Heilsames für uns selbst, unsere Familie und Freunde, für Mitwelt und Menschheit zu bewirken.

- 16. Dankbarkeit:** Wir sollten das, was uns das Leben schenkt, dankbar annehmen, denn das meiste von dem Guten, was wir sind und haben, kommt nicht von uns.
- 17. Kindsein, Lebens-Freude und Humor:** Das „innere Sonnen-Kind“ in uns ist der Jungbrunnen, die wahre Quelle der Lebens-Freude. Es lebt auf, wenn wir mit Lust und Leidenschaft leben, wenn wir darauf achten, unsere psychischen Bedürfnisse nach Bindung, Selbst-Wirksamkeit, Selbst-Wert-Stärkung und Lust-Gewinn in Gänze zu achten.
Humor ist dagegen eine Frucht der Reife, die uns über Lebens-Klippen und Enttäuschungen hinwegsegeln lässt.
- 18. Zufrieden alt werden:** Älterwerden können wir als Lern-Prozess begreifen, in dem wir
- unsere existenzielle Begrenztheit erfahren,
 - Abschied nehmen von dem, was vergangen ist,
 - dankbar annehmen und genießen, was wir sind und (noch) haben,
 - uns über die Jugend freuen und ihre eine gute Welt hinterlassen,
 - Uns selbst den Blick fürs Jenseits öffnen.
- 19. Leben und Sterben:** Erwachsen werden heißt, unsere Endlichkeit zu erkennen, Leben und Sterben als zusammengehörig anzunehmen und zu bejahen, uns auf ein würdiges Sterben vorzubereiten und darauf gespannt zu sein, was danach kommt – wie einst bei unserer Geburt.
- 20. Spiritualität:** Wir können uns und andere Menschen und Lebewesen als Wesen begreifen, die neben ihrer materiellen Existenz zugleich im Übersinnlichen, im Geistigen beheimatet sind. Damit blieben wir in Fühlung mit den unsichtbaren Kräften und den seelischen Energien und lassen uns von ihnen auf unserem Lebens-Weg begleiten und leiten.

Scham- und Schuld-Gefühle erkennen und überwinden

Scham- und Schuld-Gefühle stehen uns oft im Wege, ganz **erwachsen zu werden**, denn wir neigen bei Scham- und Schuld-Gefühlen dazu, uns von anderen Menschen fernzuhalten und zu vereinzeln. Erwachsen sein hingegen bedeutet, zu uns zu stehen, mit uns selbst einverstanden sein, uns okay zu finden, so dass wir nichts von Interesse vermeiden müssen.

- Wenn wir uns jedoch **schämen**, können wir nicht zu uns selbst stehen, möchten wir uns vor anderen verstecken, würden wir am liebsten im Boden versinken. Scham ist verletzte Würde, Folge einer Grenz-Verletzung, des nicht eingeladenen Eindringens in unsere Intimsphäre, das Gefühl der Entblößung und das Gefühl des Opfers. Scham hilft uns, intime Grenzen zu schützen und eine gute Nähe oder Distanz zu anderen Menschen zu finden.

Es ist zum Erwachsenwerden wichtig, unsere **Grenzen durch klare Nein-Botschaften zu schützen**.

- Wenn wir uns **schuldig** fühlen, erleben wir uns nicht als gleichwertig mit anderen Menschen. Wir haben das Gefühl, wir verdienen nicht deren Aufmerksamkeit oder Zuwendung, wir müssten bestraft oder erniedrigt werden, weil wir etwas Schlimmes angerichtet oder gedacht haben.

Schuld entspringt der Tatsache, dass wir etwas getan haben, was einem anderen Menschen geschadet hat. Wir fühlen uns besonders schuldig, wenn wir gegen eine innere Norm, gegen unser Gewissen verstoßen haben.

Schuld-Gefühle gehören somit zum Täter.

Es ist zum Erwachsenwerden wichtig, **zu unserer Schuld zu stehen, wenn wir uns schuldig gemacht haben**.

Abstand zum Schatten-Kind und zu inneren Eltern durch Erziehungs-Wert-Klärung

1. Kein Kind kommt schlecht auf die Welt. Kinder können keine schlechten Menschen sein.
2. Kinder können nerven und anstrengend sein. Aber das ändert nichts an ihrem Wert.
Es liegt in der Verantwortung der Eltern, sich – bevor sie Eltern werden – darüber Gedanken zu machen, ob sie den Stress der Elternschaft auf sich nehmen wollen.
3. Kinder müssen sogar nerven. Denn eigentlich sind sie recht machtlos und müssen die Erwachsenen dazu bewegen, ihre wichtigen Bedürfnisse zu befriedigen.
Ihr Programm ist schließlich: überleben, groß werden, alles lernen.
4. Vieles, was man bei Kindern anstrengend findet (unterschiedliche Interessen, Durchsetzungs-Wille, Eigensinnigkeit etc.), findet man bei Erwachsenen gut und wichtig.
Es ist Aufgabe der Eltern, diese Eigenschaften der Kinder auszuhalten und in gute Bahnen zu lenken. Wer sie abwürgt, stellt sich selbst ein Armuts-Zeugnis aus.
5. Wenn Eltern mit der Erziehung ihrer Kinder überfordert sind, dann sollten sie sich Hilfe suchen.
Die Kinder können nichts dafür.
6. Ein Kind hat das Recht darauf, dass seine seelischen und körperlichen Bedürfnisse erfüllt werden.
Seine Eltern sind dafür wesentlich mitverantwortlich.
7. Gefühle und Bedürfnisse sind grundsätzlich normal und richtig, auch wenn ein Kind lernen muss, nicht jedem Gefühl und dem damit verbundenen Bedürfnis zu jeder Zeit Ausdruck zu verleihen.
8. Es ist Aufgabe der Eltern, die Gefühle und Bedürfnisse ihres Kindes zu verstehen.
Es liegt nicht in der Verantwortung des Kindes, die Gefühle und Bedürfnisse seiner Eltern zu verstehen und zu erfüllen.
9. Es ist Aufgabe der Eltern, ihr Kind zu lieben und es auf der Welt willkommen zu heißen.
Es ist nicht Aufgabe der Kinder, sich so zu verhalten, dass die Eltern es lieb haben können.
10. Es ist Aufgabe der Eltern, den Kindern gegenüber wohlwollend zu sein.
Es ist nicht Aufgabe der Kinder, sich das Wohlwollen der Eltern zu verdienen.

Botschaften des inneren Erwachsenen an das innere Kind

1. Ich sehe dich und ich höre dich, ich Sorge für dich und ich bin allzeit für dich da.
2. Bei mir sind alle deine Gefühle willkommen.
3. Wenn du traurig bist, trockne dir deine Tränen.
4. Du brauchst keine Angst mehr zu haben. Ich bin von nun an immer bei dir.
5. Ich will dich und ich liebe dich.
6. Ich liebe dich für das, was du bist, und nicht für das, was du tust.
7. Ich vertraue dir und du kannst mir vertrauen.
8. Du bist etwas ganz Besonderes für mich. Du bist schön und ich bin stolz auf dich.
9. Ich liebe dich und ich gebe dir die Erlaubnis anders zu sein als deine Eltern, weniger oder mehr als sie.
10. Ich gebe dir die Erlaubnis, das von deinen Eltern zu übernehmen, was dir gut tat.
11. Wenn du fällst, helfe ich dir wieder auf.
12. Meine Liebe macht dich gesund.

Auf dem Weg zum inneren Sonnen-Kind (SK)

- Bedeutung der Schatz-Strategien
- Schatz-Strategien 1 - 3
- Beispiele für positive Glaubens-Sätze
- Stärken, Ressourcen und Werte
- Schatz-Strategie 4
- Schatz-Strategien 5 - 6
- Schatz-Strategien 7 - 8
- Schatz-Strategie 9
- Schatz-Strategien 10 - 12
- Schatz-Strategie 13
- Schatz-Strategien 14 - 16
- Schatz-Strategien 17 - 18
- Schatz-Strategien 19 - 20
- Schatz-Strategie 21
- Schatz-Strategie 22
- Schatz-Strategie 23

Bedeutung der Schatz-Strategien

- ***Unser Glück oder Unglück dreht sich im Wesentlichen um unsere zwischenmenschlichen Beziehungen.***

Gute Beziehungen machen glücklich, schlechte unglücklich.

Ein tiefes Gefühl von Einsamkeit, von Verlassenheit ist der schlimmste seelische Zustand, den ein Mensch erleiden kann.

Echte Nähe zu Menschen entsteht allein durch Authentizität, Offenheit und Empathie (Einfühlungs-Vermögen gekoppelt mit echtem Mitgefühl und entsprechender emotionaler Resonanz).

- ***Schatz-Strategien zielen darauf ab, deine Beziehungen zu dir selbst und zu anderen Menschen zu verbessern.***

Den Beziehungs-Problemen liegt immer ein Problem zugrunde mit der Beziehung, die die betroffene Person zu sich selbst hat. Anders gesagt: Beziehungs-Probleme resultieren aus den Glaubens-Sätzen unseres Schatten-Kindes und seinen Schutz-Strategien. Man kann jede Beziehung auf seine eigenen Anteile hin hinterfragen:

- Warum bin ich gerade auf diesen Menschen reingefallen?
- Wieso komme ich nicht von ihm/ihr los, obwohl er/sie mir nicht gut tut?
- Warum ärgere ich mich immer wieder über sie/ihn?
- Warum kann ich mich nicht besser von ihm/ihr abgrenzen?

- ***Schatz-Strategien dienen nicht deinem Idealselbst, also der Wunsch-Vorstellung, die du von dir hast, sondern sie dienen deinem Realselbst.*** Sie helfen die also dabei, zu dem zu stehen, wer du – jenseits der Rollen, des gesellschaftlichen Status – bist. Perfekte Ideale können zwar dazu taugen, andere neidisch auf uns zu machen, aber nicht dazu, wirklich gemocht zu werden: Sympathisch ist, was Macken hat.

Schatz-Strategien 1 - 3

- 1. *Du bist zu 100 Prozent für dein Glück verantwortlich:*** Wir sind für unsere Stimmungen, Gefühle, Gedanken, Entscheidungen und Aktionen einschließlich der Reaktionen selbst verantwortlich. Es liegt an uns, welche Einstellung und Haltung wir zu den Ereignissen unseres Lebens entwickeln. Wir haben mehr Spiel-Räume und Gestaltungs-Möglichkeiten im Hinblick auf unser Erleben, als wir gemeinhin annehmen. Wir können aber nur dann aktiven Einfluss auf unsere seelische Befindlichkeit nehmen, wenn wir unsere Selbst-Verantwortung für unsere inneren Prozesse anerkennen.
- 2. *Finde deine positiven Glaubens-Sätze:*** Es geht zum einen darum, die positiven Glaubens-Sätze zu finden, die du von deinen Eltern und anderen Bezugs-Personen übernommen hast. Zum anderen geht es darum, die negativen Glaubens-Sätze des Schatten-Kindes in ihr positives Gegenteil umzudrehen.
- 3. *Finde deine Stärken, Ressourcen und Werte:*** Stärken sind entwicklungsförderliche Eigenschaften und Fähigkeiten.
Ressourcen sind innere Kraft-Quellen oder äußere Lebens-Umstände, die uns Halt und Energie spenden
Wenn wir das Gefühl haben, dass unser Handeln höheren Werten und in diesem Sinne der Gemeinschaft oder auch nur einem anderen Einzelnen dient und so Sinn schafft, kann uns das auf einer tiefen Ebene glücklich stimmen: „**Was ist anständig/fair/vorbildhaft und was ist sinnvoll/nutzbringend/zukunftsweisend.**“
Der Schutz-Strategie von Rückzug und Harmonie-Streben könnte man die Werte von Aufrichtigkeit, Mut, Zivilcourage, Fairness und Verantwortung entgegenstellen.
Der Schutz-Strategie von Perfektion könnte man mit den Gegenwerte von Gelassenheit, Lebens-Freude, Bescheidenheit und Fehler-Toleranz begegnen.

Beispiele für positive Glaubens-Sätze

- Ich werde geliebt.
- Ich bin wertvoll.
- Ich bin freundlich.
- Ich genüge.
- Ich bin willkommen.
- Ich werde satt.
- Ich bekomme genug.
- Ich bin klug.
- Ich bin schön.
- Ich bin schön genug.
- Ich habe ein Recht auf Freude.
- Ich darf Fehler machen.
- Ich darf glücklich sein.
- Ich habe Glück verdient.
- Das Leben ist leicht.
- Ich darf ich sein.
- Ich darf auch mal zur Last fallen.
- Ich darf mich wehren.
- Ich darf meine eigene Meinung haben.
- Ich darf fühlen.
- Ich darf mich abgrenzen.
- Ich schaffe das.
- Ich weiß oft, was ich will.
- Ich bin einfühlsam.
- Ich bin ehrlich.
- Ich darf traurig sein.
- Ich darf ängstlich sein.
- Ich finde die Menschen, die gut zu mir passen.
- Ich bin bereichernd für viele Menschen.
- Für meine Kinder/Freunde/Eltern bin ich wichtig.
- Als Mutter/Vater bin ich gut genug.
- Meine Wünsche und Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die anderer Menschen.
- Ich darf mich verändern, wenn ich mich so, wie ich bin, nicht mehr wohl fühle.
- Ich darf mich von Menschen trennen, die mir nicht gut tun.
- Ich darf scheitern, wenn ich etwas Neues wage.

Stärken, Ressourcen und Werte

Während sich das Schatten-Kind dadurch charakterisieren lässt, dass Schwächen hat, durch negative Glaubens-Sätze ausgedrückt, und ständig damit beschäftigt ist, mit Hilfe diverser Selbst-Schutz-Strategien seine Schwächen vor sich und anderen zu verbergen, ist es wahrscheinlich, dass jede erwachsene Person auch einige Stärken aufzuweisen hat und über Ressourcen (Kraft-Quellen) verfügen kann.

Mögliche Stärken

- humorvoll
- ehrlich
- loyal
- hilfsbereit
- intelligent
- kreativ
- reflektiert
- sozial
- kompetent
- sympathisch
- diszipliniert
- attraktiv
- flexibel
- tolerant
- witzig
- sportlich
- verbindlich
- großzügig
- gebildet
- wissbegierig
- ausgeglichen
- temperamentvoll
- stabil
- unterhaltsam
- achtsam
- unternehmungslustig
- mutig
- freundlich
- _____
- _____
- _____
- _____

Mögliche Ressourcen

- gute Freunde
- intakte Beziehung
- freundliche Familie
- zugewandte Kinder
- guter Job
- genügend Geld
- stabile Gesundheit
- Liebe zur Natur
- Musik
- eine schöne Wohnung
- Haustier
- nette Arbeits-Kolleg/-innen
- Freude an Reisen
- Freude an Bewegung und Sport

Mögliche Werte

- Fairness
- Gerechtigkeit
- Offenheit
- Mut
- Zivilcourage
- Loyalität
- Aufrichtigkeit
- Treue
- Verantwortung
- Authentizität
- Nächsten-Liebe
- Freundschaft
- Vertrauen
- Lebens-Freude
- Sanftmut
- Gelassenheit
- Achtsamkeit
- Toleranz
- Einfühlungs-Vermögen
- Großzügigkeit
- Reflexion
- Disziplin
- Weisheit
- Bildung
- Mitgefühl
- Anstand
- Zuwendung
- Hilfsbereitschaft
- Bescheidenheit
- Transparenz
- Demokratie
- Verständnis
- Friedfertigkeit
- Wohlwollen
- Verbindlichkeit
- Liebe

4. *Ertappe dich, wenn du im Schatten-Kind-Modus bist:*

Die Identifikation mit unseren Schatten-Kind findet zumeist automatisch und dadurch unbemerkt vom Bewusstsein statt.

Es sind meist die anhaltenden, zu starken, fehlenden oder situationsunangemessenen Gefühle, die uns darauf hinweisen, dass wir gerade aus dem Schatten-Kind heraus agieren:

- Sie kommen meist als Wut, Ärger, Angst, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Scham, Schuld-Gefühl, Traurigkeit oder Dumpfheit und Leere daher.
- Sie sind oft zu heftig und halten länger als gewöhnliche situationsbezogene Gefühle an.
- Sie passen nicht wirklich zur Situation.
- Sie vermitteln uns den Eindruck, klein und abhängig zu sein und uns gegen übermächtige andere wehren zu müssen.
- Sie helfen uns, die Verantwortung auf die andere(n) Person(en) zu schieben.

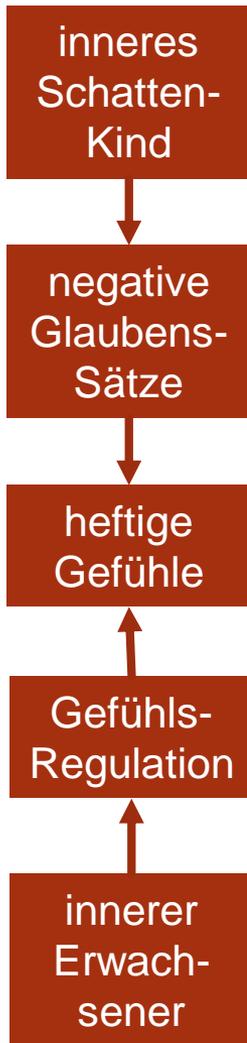
Es besteht ein großer Unterschied,

- ob ich mich so weit im Blick habe, dass ich mich selbst gut reflektieren und gegebenenfalls rechtzeitig ertappen kann, oder
- ob ich in meinen Gefühlen versinke und in meinen Gedanken ständig und fruchtlos um mich selbst kreise.

Sich selbst zu beobachten ist wichtig. Aber wenn man Gefahr läuft, sich in seine Schatten-Kind-Gefühle und negativen Glaubens-Sätze zu verstricken, lohnt es sich, sich erst einmal abzulenken.

Es geht darum, eine gute Balance zwischen Selbst-Aufmerksamkeit (Auto-Zentrierung) und Aufmerksamkeit für die Mitwelt (Hetero-Zentrierung) zu finden.

Schatz-Strategien 5 - 6



- 5. Sei dir selbst gegenüber ehrlich:** Selbst-Annahme heißt, dass man sich mit seinen Stärken und Schwächen akzeptiert.
Selbst-Annahme: Wenn ich gern lebe, bin ich auch dafür, das es mich gibt. Wenn ich aus Angst vor schmerzhaften Einsichten die Augen verschließe, beschütze ich mich zwar genau vor diesen Einsichten, aber ich kann mich auch nicht weiterentwickeln.
Die Abwehr von schmerzhaften Einsichten kann eine chronische, unterschwellige Angst erzeugen. Die Abwehr von Angst kostet jedoch mehr Energie als die Angst zu akzeptieren.
So verhält es sich mit allen anderen negativen Gefühlen: Trauer, Hilflosigkeit, Wut, Scham etc. Sie lösen sich am schnellsten auf, wenn ich sie akzeptiere: „Ja, so ist es gerade in mir.“
- 6. Reguliere deine Gefühle:** Weil alle massiven Erregungs-Zustände – egal ob es sich um gute oder negative Gefühle handelt – den Zugriff auf unser Lösungs-Wissen blockieren, ist es wichtig, dass man in einem möglichst frühen Stadium erkennt, wann der innere Erwachsene zur Regulierung der Gefühle eingreifen muss.
Regulierung meint, die Gefühle als solche wahrzunehmen und sie dafür von ihren Auslösern, Erklärungen, Hintergründen, Begründungen zu trennen. Gefühl braucht keinen Grund, darf einfach sein.
Meistens schlittern wir in leidvolle Gefühls-Zustände hinein, weil wir uns nicht auf kritische Situationen vorbereiten und/oder uns nicht rechtzeitig ertappen, wenn das Schatten-Kind das Ruder übernimmt.

Schatz-Strategien 7 - 8

7. Übe dich in Wohlwollen: Keine menschliche Beziehung ist perfekt. Wir machen alle Fehler und irren uns. Deswegen behandle deine eigene Unzulänglichkeit und die anderer Menschen mit bestmöglichem Großmut. Aggression und Kleinlichkeit schaden in erster Linie dir selbst – sie ziehen die Stimmung herunter und belasten deine zwischenmenschlichen Beziehungen.

Humor kann dabei helfen, unser Beziehungen mit mehr Leichtigkeit und Wohlwollen zu gestalten.

Eine wohlwollende Einstellung beinhaltet, dann man sich selbst und anderen Menschen zugesteht,

- Grundsätzlich lieber Gutes als Schlechtes zu wollen und
- trotzdem manchmal Fehler zu machen;
- vergesslich zu sein, auch wenn es sich um den Geburtstag des besten Freundes handelt;
- ängstlich und deswegen nicht immer ehrlich zu sein;
- die Folgen der eigenen Taten nicht immer exakt zu kalkulieren,
- ab und an keine Lust auf Anstrengung und Umsicht zu haben;
- manchmal gedankenlos zu handeln;
- manchmal schlecht drauf zu sein;
- sich oft im Schatten-Kind zu befinden.

8. Übe dich in Dankbarkeit und Lob: Sei dankbar für alles, was gut läuft in deinem Leben. Sei dankbar für alles, was du hast und was dir allzu oft selbstverständlich erscheint. Übe dich ganz bewusst darin, deinen Blick auf das Gute an dir und in deinem Leben zu richten. Wir sehnen uns alle nach Anerkennung. Beginne, diese anderen Menschen zu geben, statt darauf zu warten, Anerkennung zu erhalten.

Durch Eigenlob, Fremdlob (Komplimente, Wertschätzung, Ausdruck des Gefallens) und Dankbarkeit tanken wir Anerkennung auf und können wir dann auch wieder etwas abgeben.

Schatz-Strategie 9

9. „Gut ist gut genug.“ als Mittel gegen die Schutz-Strategie „Perfektionismus“:

Durch die Brille des Schatten-Kindes betrachtet, ist die Welt eine Projektion, eine negativ verzerrte Wirklichkeit. Viele Menschen verwenden viel Energie darauf, ihr Schatten-Kind mit seinen negativen Glaubens-Sätzen durch Schutz-Strategien mundtot zu machen. Viele versuchen dies durch Perfektions-Streben.

Glaubens-Sätze sind jedoch eine negative Illusion. Sie sind falsch und sagen lediglich etwas über die partielle Überforderung der Eltern aus.

Um den inneren Erwachsenen zu stärken, kann man sich einige Fragen stellen:

- Aus welchem Motiv heraus will ich perfekt und unangreifbar sein?
- Was befürchte ich, wenn ich nicht perfekt bin oder handle? Was ist das Schlimmste dabei?
- Geht es mir wirklich allein um die Sache oder geht es darum, möglichst keine Angriffs-Fläche zu bieten? Will ich vielleicht bewundert werden?
- Für wen außer für mich ist es wichtig, einen Eindruck von perfekter Leistung abzuliefern?
- Was könnte ich mit der verbleibenden Energie und Zeit machen, wenn ich meine Sache „nur“ gut machen würde?
- Was würde ich mit der frei werdenden Zeit machen?
- Habe ich vielleicht Angst vor Langeweile, vor einem Gefühl von Leere und Sinnlosigkeit oder vor schmerzhaften Erinnerungen?
- Verdränge ich akute Probleme, indem ich mich in die Arbeit flüchte?
- Beschert mir meine Schutz-Strategie nicht in Wirklichkeit mehr Probleme als sie beseitigt?
- Wer hätte davon einen Nutzen, wenn ich weniger Zeit in meine Perfektion investierte?
- Würden wirklich meine Befürchtungen eintreten, wenn ich weniger perfekt handeln würde?
- Wird meine Beziehung wirklich besser, wenn ich der perfekte Partner/Freund/Liebhaber bin?
- Was heißt hier überhaupt perfekt?
- Wäre es nicht perfekter, als der Tollste zu sein, wenn ich möglichst ehrlich wäre?
- Wie wäre es, anstatt perfekt zu sein, mehr ich selbst, Sonnen-Kind, entspannt zu sein?

Schatz-Strategien 10 - 12

- 10. *Genieße dein Leben:*** Viele Menschen gönnen sich einfach zu wenig. Kein Genuss ist keine Lösung. „Wem soll das schlechte Leben nützen?“ Sorge also für Genuss, indem du oft tust, was dir gut tut. Sei mit deiner Aufmerksamkeit und deinen fünf Sinnen ganz bei der Sache im Hier und Jetzt.
- 11. *„Sei authentisch statt lieb Kind“ als Mittel gegen „Harmonie-Streben“:*** Harmonie-Strebende übernehmen wenig Verantwortung für sich selbst, weil sie ständig um das Wohlergehen ihres Gegenübers besorgt sind. Eigentlich geht es dabei um ihr Schatten-Kind, das Angst vor Ablehnung hat. Heute geht es darum sich bewusst zu machen, dass es nicht darum geht, sich beliebt zu machen, sondern gemäß der eigenen Werte zu handeln. Erst wenn man authentisch ist, zu sich steht und Verantwortung für sich übernimmt, kann echte Harmonie und Nähe entstehen.
- 12. *Werde konfliktfähig und gestalte deine Beziehungen:*** Man hat ein Recht auf seine Meinungen und Wünsche und könnte sich mit einiger Mühe die Fähigkeit zur Argumentation und damit zur Standpunkt-Sicherheit zulegen. Der innere Erwachsene muss sich klar machen, dass er in der Auseinandersetzung nicht gewinnen muss, sondern dass die Person mit den besseren Argumenten in der Sache Recht haben darf, damit eine gute Entwicklung möglich wird. Konflikt-Fähigkeit kann man lernen:
- Gehe bewusst in den Zustand des Sonnen-Kindes (neue Glaubens-Sätze, Ressourcen, Werte) und des inneren Erwachsenen und halte diesen Zustand aufrecht.
 - Auch dein Konflikt-Partner trägt ein Schatten-Kind in sich, so dass ihr auf Augen-Höhe seid, die immer wieder zu überprüfen ist.
 - Bringe deinem Gegenüber grundsätzlich Wohlwollen und Respekt entgegen und sprich aus dieser Haltung heraus die Konflikt-Punkte aktiv an.
 - Es geht nicht um Gewinnen und Verlieren, sondern der Sache wegen um bessere Argumente.

13. *Erkenne, wann du loslassen musst:* Leider gibt es auch Situationen, in denen man mit guten Argumenten nicht weiterkommt, auch wenn die andere Person keine besseren hat.

Dann kann man sich die Fragen stellen:

- ▶ Hört er oder sie mir wirklich zu?
- ▶ Fühle ich mich verstanden?
- ▶ Ist mein Gegenüber geneigt, auf meine Argumente einzugehen?
- ▶ Sind die Argumente meines Gegenübers konkret, kann er z. B. seine Kritik an mir mit konkreten und nachvollziehbaren Beispielen untermauern?

Fallen die Antworten positiv aus, gibt es nur den Weg, sich zu entschuldigen und für Besserung zu sorgen. Ein Fehler ist keine Schande. Schande wäre, ihn abzustreiten. Fallen die Antworten negativ aus, hilft nur eine äußerliche – oder wenigstens innerliche – Abgrenzung, die in aller Freundlichkeit und Klarheit vollzogen werden kann: „**Du bist sicher ein netter Mensch, aber dein Verhalten mir gegenüber ist ungünstig. Und weil du leider an deinem Verhalten dranhängst, dass du auch nicht zu ändern bereit bist, muss ich mich jetzt von dir trennen.**“

Wenn einer der Kommunikations-Partner in einer starken Wahrnehmungs-Verzerrung seines Schatten-Kindes gefangen ist, dann helfen auch die besten Worte nichts. Vor Macht-Menschen kann man sich nur schützen, indem man ihnen bestmöglich aus dem Weg geht oder eine Revolution startet.

Schatz-Strategien 14 - 16

- 14. Übe dich in Empathie:** Wir können uns am besten auf unser Gegenüber einstellen, wenn unsere eigene Bedürfnisse so weit gestillt sind, dass sie nicht unsere Aufmerksamkeit beanspruchen. Um einfühlsam zu sein, muss man also gut für sich sorgen. Je mehr ich mein Glück selbst in die Hand nehme, desto entspannter kann ich mich meinem Partner und anderen Menschen zuwenden.
- 15. Höre zu:** Zuhören ist die Brücke zur Empathie. Beim Zuhören geht es nicht um eine Gesprächs-Technik, sondern um eine innere Haltung, indem man sich wirklich dafür interessiert, was die andere Person sagt, mit der Aufmerksamkeit beim Gegenüber bleibt und seine eigene Sorgen und Gedanken für eine Zeit lang beiseite schiebt. Hilfreich ist dabei das Reformulieren, also das Wiederholen des Kerns des Gesagten/Gemeinten mit eigenen Worten: „**Verstehe ich dich richtig...?**“
- 16. Erlaube dir Selbst-Fürsorge:** Wenn Menschen mehr zur Fremd-Fürsorge als zur Selbst-Fürsorge neigen, z. B. die mit Diener- oder Helfer-Syndrom, sollten sie dafür sorgen, Selbst- und Fremd-Fürsorge besser auszubalancieren, indem sie sich – vor allem ihren Schatten-Kind – ein Recht zur Selbst-Fürsorge und Selbst-Behauptung überhaupt zugestehen. Tipps:
- Versuche im Kontakt mit anderen Menschen ganz bewusst körperlich zu spüren, wie du dich mit ihnen fühlst.
 - Unterdrücke deinen Impuls, die Bedürfnisse deines Gegenübers zu erraten.
 - Bedenke, dass dein Wert nicht (länger) vom Verhalten des Partners bestimmt wird.
 - Übernimm Verantwortung für dich und sage, was du willst und was du nicht willst. Mute deinem Gesprächs-Partner nicht zu, deine Gedanken erraten zu müssen.
 - Warte nicht, dass sich dein Partner verändert, sondern tu alles für dein eigenes Glück.
 - Richte deine ausgeprägte Hilfs-Bereitschaft vor allem auf dein Schatten-Kind aus.

Schatz-Strategien 17 - 18

17. *Lerne, differenziert und klar Nein zu sagen:* Das Grundproblem ist, dass in der Realität des Schatten-Kindes ein Nein zu negativen Sanktionen oder sogar zum Ausschluss aus der Gesellschaft führt. Wer nicht nein sagen kann, kann auch nicht wirklich ja sagen. Statt sich zu fragen, ob man ein Recht hat, nein zu sagen, kann man auch fragen, ob die anderen ein Recht haben, ein Ja zu erwarten oder einzufordern: „**Mit welchem Recht dürfen dir andere ein Nein verübeln?**“

Wenn andere dich um etwas bitten und dir dein Nein verübeln, war die Bitte keine Bitte, sondern eine als Bitte getarnte Forderung.

Überlege, welche Art von Nein deinen Bedürfnissen am ehesten in der Situation und gegenüber der Person entspricht:

- ▶ Grundsätzlich nicht.
- ▶ Grundsätzlich gern, doch jetzt nicht, später oder unter anderen Umständen ja.
- ▶ So nicht, aber anders, und zwar...

18. *Vertraue dir selbst und dem Leben:* Kontrolle ist die Antwort auf Angst. Und weil Angst grundlegend zum Leben dazugehört, weisen wir alle ein hohes Bedürfnis auf, Kontrolle auf uns und unsere Umgebung auszuüben. Nur ist es in der Realität so, dass wir viele Dinge in unserem Leben nicht kontrollieren können und mit unseren Voraussagen, wie sich Dinge wohl entwickeln werden, oft daneben liegen. Die großen Dinge, die uns dennoch tagtäglich beeinflussen, liegen meist sowieso nicht in unserer Hand.

Es geht darum, Vertrauen und Loslassen zu lernen, denn je mehr man sich verkrampft, festhalten und kontrollieren will, desto anstrengender wird Leben für dich und desto anstrengender wirst du für deine Mitmenschen.

Wer Loslassen lernen möchte, muss seine Frustrations-Toleranz erweitern und lernen, negative Gefühle, z. B. Angst, auszuhalten, vor denen Kontroll-Streben schützen soll.

19. „Du darfst enttäuschen“ als Mittel dagegen, ein Leben lang Kind zu bleiben:

Es geht darum, Verantwortung für seine Lebens-Entscheidungen zu übernehmen. Aus der Soge, etwas falsch zu machen und andere dadurch zu enttäuschen, entwickelt man nur sehr diffuse Vorstellungen davon, was man im Leben eigentlich will.

Ihr Schatten-Kind meint, es brauche eine starke Hand, die es durchs Leben führt. Dafür möchte es am liebsten alle Erwartungen erfüllen.

Ihr Erwachsenen-Ich kommt nicht genügend zu Wort und muss gestärkt werden, damit sich das innere Kind auf den Weg der Verselbständigung begeben kann.

Die Lösung heißt: „Ich darf enttäuschen.“

20. Löse deinen Widerstand auf: Es gibt viele Menschen, deren inneres Kind im Trotz gefangen ist. Trotz ist zumeist die Antwort auf ein Übermaß an Kontrolle, das es in der Kindheit durch seine Eltern erfahren hat. Um ihre Autonomie zu beweisen, tun sie genau das nicht, was von ihnen erwartet wird. Hierdurch boykottieren sie jedoch nicht nur ihre Beziehungen, sondern vor allem auch sich selbst.

Im Trotz kompensiert das Schatten-Kind negative Glaubens-Sätze wie: „Ich muss mich anpassen.“ „Ich darf mich nicht wehren.“

Das Schatten-Kind muss begreifen, dass du heute ein freier Mensch und erwachsen bist. Dazu ist es erforderlichlich

- in einem ersten Schritt besseren Kontakt zu deinen Wünschen und Bedürfnissen herzustellen und
- in einem zweiten Schritt zu lernen, sich auf angemessene Weise selbst zu behaupten, damit du nicht im trotzigem Widerstand stecken bleibst.
- Es geht darum, dir immer wieder klar zu machen, dass du mit deinem Gegenüber auf Augen-Höhe bist.

Schatz-Strategie 21

- 21. Überwinde deine Trägheit:** Die Trägheit ist einer unserer größten Widerstände, wenn es darum geht, unser Leben zu gestalten und Veränderungen einzuläuten. Zustände der Trägheit und Faulheit als Energie-Sparprogramm gehören genauso zu uns wie Aktivität und Zielstrebigkeit aus unserem Aktivitäts-System. Ohne Muße und Zeiten des Nicht-Tuns entsteht keine Kreativität. Man wird umso träger, je mehr man ruht, und man wird umso aktiver, je mehr man tut. Beide Zustände haben eine sich selbst verstärkende Wirkung. Je regelmäßiger wir Aktivitäten betreiben, die eine gewisse Überwindung und Anstrengung erfordern, desto leichter fallen sie uns. Deshalb kann eine klare Tages-Struktur und eine gute Zeit-Einteilung hilfreich sein, neue, bessere Gewohnheiten in unser Alltags-Handeln zu integrieren. Wir müssen uns dann nicht immer wieder neu entscheiden. Wenn man einen definierten Zeitplan hat, muss man nur eine Entscheidung treffen, nämlich die, sich daran zu halten. Wille und Entscheidungs-Fähigkeit hängen eng miteinander zusammen. Beide können total erlahmen, wenn sie überfordert sind. Jede Tätigkeit und jeder Kompetenz-Erwerb haben ihre Durst-Strecken. Für diese benötigt man Durchhalte-Vermögen. Menschen mit geringem Durchhalte-Vermögen fangen vieles an und ziehen wenig durch. Das macht auf Dauer unzufrieden. Dies gilt auch für Menschen, die ständig notwendige Aufgaben vor sich her schieben, deren inneres Kind oft von der unterschwelligten Angst befallen ist, einer Aufgabe nicht gewachsen zu sein und daher Flucht und Vermeidung als Schutz-Strategie wählt.

Schatz-Strategie 22

22. Erlaube dir, du selbst zu sein: Unsere Schutz-Strategien laufen darauf hinaus, uns vor Angriffen zu beschützen und möglichst viel Anerkennung zu erhalten.

Wenn wir lernen wollen, mehr zu uns selbst zu stehen, weil dies Voraussetzung sowohl für unsere persönliche Freiheit als auch für gelingende Beziehungen ist, müssen wir akzeptieren,

- dass wir verletzlich und angreifbar sind und
- dass wir Fehler machen und Schwächen haben.

Solange wir meinen, wir könnten nur ins Leben wagen, wenn wir perfekt und kugelsicher sind, verpassen wir viele Chancen und Beziehungen.

Es ist nicht wichtig, ob du schön, perfekt und mächtig bist.

Wichtig ist, dass du zu dir selbst findest.

Denn Heimat als Vertrautheit, Zugehörigkeit, Geborgenheit und Sicherheit ist dort, wo ich ich selbst sein darf.

Wenn ich mich in mir selbst beheimate, gehöre ich dazu.

Ich bin mit mir und anderen in Verbindung.

Das ist es, worauf es im Leben ankommt.

Selbst-Akzeptanz schließt nicht aus, dass man sich weiterentwickelt. Im Gegenteil: Erst wenn ich mir meine Unzulänglichkeiten freundschaftlich und voll Selbst-Respekt eingestehe, kann ich an ihnen konstruktiv arbeiten.

Der **Fokus der Optimierung** sollte jedoch nicht auf den Schutz-Strategien liegen, sondern darauf, **dass es dir mit dir selbst und anderen mit dir möglichst gut geht.**

Schatz-Strategie 23

23. Erlaube dir auch nach scheinbar kleinen, aber für dich wichtigen Erfolgen

Zufriedenheit und Stolz: Sei nach Änderungen deines Denkens, Fühlens und Handelns stolz und zufrieden mit dir, wenn du zum Beispiel

- merkst, dass dein Schattenkind gerade aktiv zu werden beginnt,
- Verständnis für dein Schatten-Kind aufbringst, du es mit Hilfe deines inneren Erwachsenen liebevoll trösten und beruhigen kannst,
- im Konflikt-Fall für dich selbst oder für jemand anderen – trotz Angst – eintrittst,
- einen Konflikt wohlwollend, offen und fair regelst,
- Fakt und Interpretation in den meisten Fällen unterscheiden kannst,
- deine Wunsch- und Schatten-Projektionen in Selbst-Erkenntnis und Selbst-Verantwortung umwandeln kannst und so zu dir zurückholst,
- deine Neid-Gefühle gegenüber anderen in konstruktive Aktivität in Richtung auf den Erwerb neuer Kompetenzen auflösen kannst,
- bei deiner Meinung und deinen Argumenten bleibst, wenn dir keine besseren Argumente entgegengesetzt werden,
- deine Meinung zu ändern bereit bist, wenn du von anderen bessere Argumente hörst,
- eine Kritik an deinem Verhalten als unangemessen zurückweist, wenn sie nicht anhand von nachvollziehbaren Beispielen konkretisiert wird,
- dich nach angemessener Kritik entschuldigst und deine Verhalten daraufhin änderst,
- anderen Recht gibst, wenn sie Recht haben,
- eine Herausforderung annimmst, der du früher ausgewichen wärest,
- zu deinen Überzeugungen und Werten stehst und deine eigenen Werte und dein Sonnen-Kind häufig im Alltag lebst,
- für deine Gedanken, Gefühle, Worte und Taten die volle Verantwortung übernimmst,
- dein Leben genießt und
- offen und ehrlich dir und dir wohlwollenden Personen gegenüber bist und dir aufrichtig Mühe gibst, dich in Richtung auf deine Werte, Ziele, Wünsche und Bedürfnisse hin zu entfalten.

- Mögliche Einschränkungen
- 5 Schritte zur Einschränkungs-Transformation
- Beispiele für Einschränkungs-Transformationen 1
- Beispiele für Einschränkungs-Transformationen 2

Mögliche Einschärfungen

Nehmen wir einmal an, Sie hatten eine „normale“ Kindheit. Dann werden Ihnen höchstwahrscheinlich folgende Aufforderungs- oder Befehls-Sätze, Gebote und Verbote, die die Erwachsenen Ihnen zuschrieben und einschärfen, noch in den Ohren klingen:

1. „Sitz gerade!“
2. „Sei still, wenn die Erwachsenen sich unterhalten!“
3. „Iss dein Essen auf, sonst gibt es morgen kein gutes Wetter!“
4. „Stell dich nicht so an!“
5. „Das geht dich nichts an. Dafür bist du noch viel zu klein und dumm!“
6. „Sei vorsichtig!“
7. „Das heißt 'danke', wenn du etwas geschenkt bekommst!“
8. „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott!“
9. „Eigenlob stinkt!“
10. „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!“
11. „Sei gefälligst nicht so neugierig!“
12. „Du bist und bleibst ein(e) _____“
13. „Das verstehst du sowieso nicht!“
14. „Halt dich da raus!“
15. „Lass das!“

Welche Folgerungen für den weiteren Lebens-Entwurf zieht wohl ein Mensch, der diese Botschaften weiterhin ernst nimmt, sie verinnerlicht (internalisiert) und zu seinen eigenen Fühl-, Denk- und Handlungs-Leit-Linien macht (introjiziert):

1. z. B. „Ich muss tun, was Eltern mir sagen.“
2. z. B. „Kinder haben nichts zu melden.“ „Kinder sind nicht okay.“ „Kinder sind dumm.“
3. z. B. „Eltern dürfen Kinder durch Drohungen zwingen, gegen ihre Bedürfnisse zu handeln.“
4. z. B. „Ich darf Ekel-Gefühle nicht zeigen.“
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. z. B. „Ich darf mich nicht interessieren.“
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

5 Schritte der Einschärfungs-Transformation

1. **Ausgangs-Spruch der Eltern (Bezugs-Personen):** „Hilf dir selbst!“
2. **Hinterfragung:** Ist diese Einstellung immer sinnvoll?
Wann ist und war sie für mich nützlich, entwicklungsfördernd?
Wann ist und war sie für mich eher schädlich, überfordernd, entwicklungshemmend?
Womit hat Hilfe-Suche, um Unterstützung bitten etwas zu tun?
Was macht es mir heute so schwer, um Hilfe zu bitten?
3. **Neue Ziele:** Wie will ich als erwachsener, reifer, eigenständiger, mir selbst gut tuender Mensch mit Unterstützung durch andere umgehen?
4. Entscheidung über **Ersatz oder Ergänzung:** Ist dieser Ausspruch „Hilf dir selbst!“ zu ersetzen, weil er nicht mehr brauchbar ist, zu differenzieren oder muss er durch einen Gegenpol ergänzt werden, damit ich (wieder) flexibel, also wahlfrei und situationsangemessen handeln kann?
5. **Neuformulierung:** Wenn diese Fragen durchdacht sind, ist vielleicht folgende positive Affirmation nachzuvollziehen.
„Ich bin auch liebenswert, wenn ich um Hilfe bitte. Es ist gut, sich Hilfe zu holen, bevor man sich überfordert. Ich kann mir inzwischen in vielen Fällen selbst helfen. Ich bin frei zu wählen, ob ich mit Hilfe hole oder etwas allein zu bewältigen versuche.“
Transformierte Leit-Sätze sollten folgendermaßen formuliert sein:
 - **realistisch** (genau und ehrlich gegenüber sich selbst, zu verwirklichen),
 - **positiv** (hoffnungsvoll und Rückgriff auf gute Erfahrungen, Ressourcen) und
 - **prägnant** (kurz und bündig)
 - **gegenwartsbezogen** (keine Formulierungen für die Zukunft oder aus der Vergangenheit).

➤ **„Bei dieser Aufgabe werde ich total versagen.“**

Transformation: „Es kann sein, dass ich noch einige Fehler mache, denn die Aufgabe ist anfangs für mich noch neu. Und ich bin sicher, dass ich Fehler korrigieren und aus ihnen lernen kann und einiges richtig mache. Je mehr ich lerne und verstehe, übe und zur neuen Routine mache, desto weniger Fehler mache ich.“

➤ **„Ich kann nichts von dem verlangten Können.“**

Transformation: „Das gesamte Könnens-Spektrum beherrsche ich noch nicht. Dafür bin ich auch erst kurz dabei. Einiges kann ich schon, und zwar genau ..., anderes noch nicht, und zwar genau ...“ „Einige Teil-Kompetenzen stehen mir nur unter guten inneren und äußeren Bedingungen zur Verfügung und zwar..., andere unter normalen Bedingungen, und zwar..., einige sogar schon unter schwierigen Umständen, und zwar...“

➤ **„Alles, was 'Kommunikation' anging, war für mich schon immer unklar und uninteressant.“**

Transformation: „Früher hat mich das Gerede über den Umgang mit sich oder mit anderen wenig interessiert. Und ich habe wenig darüber gelernt. Ich darf mich jedoch ändern. Dadurch verliere ich nicht mein Gesicht. Heute kann ich neu entscheiden, ob ich etwas Neues dazulernen will. Ich hole mir jetzt aus den Empfehlungen anderer, was ich für mich und die Verbesserung meiner Möglichkeiten zur partnerschaftlichen Klärung zu brauchen meine.“

- ▶ **„Andere nehmen sowieso auf meine Schwierigkeiten keinerlei Rücksicht.“**

Transformation: „Ich kann nicht alle meine Probleme und Schwierigkeiten jederzeit mit allen bereden. Voraussetzung für Rücksichtnahme anderer auf mich ist, dass ich meine wesentlichen Probleme erkenne und benenne. Nur dann können diese auch berücksichtigt werden. Heute fange ich an, ein wesentliches Problem von mir einer wohlwollenden Person meines Vertrauens ohne Selbst-Mitleid, Beschönigungen oder sofortige Veränderungs-Erwartungen offenzulegen. Vielleicht berücksichtigt die Person etwas davon.“

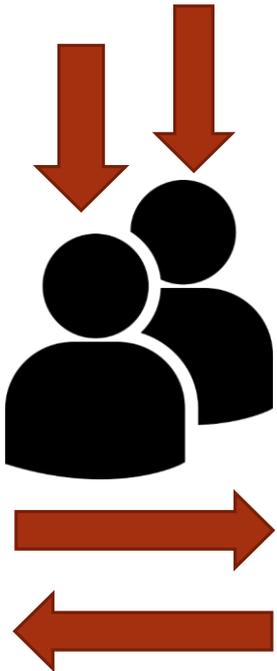
- ▶ **„In der geringen Zeit, die mir jetzt noch zur Verfügung steht, schaffe ich alle Aufgaben nie.**

Da kann ich es gleich sein lassen.“

Transformation: „Ich behalte einen klaren Kopf. Ich teile mir die Zeit gut ein. Ich gehe zur nächsten Aufgabe, wenn mir die davor liegende als zu schwierig erscheint. Ich habe noch bis... Zeit für die anderen Aufgaben. Besser, ich schaffe heute eine Aufgabe als keine.“

Einschätzungs-Perspektiven zum Selbst- und Fremd-Umgang

- So erlebe ich, wie ich derzeit mit mir umgehe:
(Kundgabe der Selbst-Einschätzung zum Selbst-Umgang)
- Wie erlebst du, wie ich derzeit mit mir umgehe?
(Person um Rückmeldung zu ihrem Erleben zu meinem Selbst-Umgang bitten)
- So erlebe ich, wie ich derzeit mit dir umgehe:
(Kundgabe der Selbst-Einschätzung zum Fremd-Umgang mit der Person)
- Wie erlebst du, wie ich derzeit mit dir umgehe?
(Person um Rückmeldung zu meinem Umgang mit ihr bitten)
- Willst du wissen, wie ich erlebe, wie du mit dir umgehst?
(Rückmelde-Angebot zu meinem Erleben des Selbst-Umgangs der anderen Person)
- Magst du mir sagen, wie du erlebst, wie du derzeit mit dir umgehst?
(Ergänzung meiner Fremd-Einschätzung durch Kundgabe einer Selbst-Einschätzung der anderen Person zum Selbst-Umgang)
- Willst du wissen, wie ich es erlebe, wie du mit mir umgehst?
(Rückmelde-Angebot zum Fremd-Umgang der anderen Person mit mir)
- Magst du mir ehrlich sagen, wie du es erlebst, wie du mit mir umgehst?
(Bitte um Ergänzung meiner Rückmeldung durch Kundgabe der Selbst-Einschätzung des Umgang der anderen Person mit mir)
- So erlebe ich, wie ich derzeit mit Person X umgehe:
(Kundgabe der Selbst-Einschätzung zum Umgang mit einer dritten Personen)
- Wie erlebst du, wie ich derzeit mit Person X umgehe?
(Bitte an die Person um ergänzende Rückmeldung zu meiner Selbst-Einschätzung zum Umgang mit einer dritten Person)



- Selbst-Kontakt herstellen
- Umgang mit Gefühlen
- Umgang mit Gedanken
- Denk-Fehler
- Mein Körper ist für mich...
- So gehe ich mit mir als Körper um:
- Selbst-Beschränkungen ablegen
- Selbst-Förderung des Selbst-Wert-Gefühls 1
- Selbst-Förderung des Selbst-Wert-Gefühls 2

Selbst-Kontakt herstellen

<i>Ich nehme zeitweise Kontakt zu mir selbst auf, indem ich...</i>		ABCD			
1	mir Zeit lasse, um die Resonanz auf das Gehörte und Gesehene in mir zu spüren				
2	mir „Auszeiten“ nehme, um innere oder äußere Berater hinzuzuziehen				
3	mich – wenn zur Selbst-Klärung erforderlich – mit Ankündigung („ Darüber muss ich allein in Ruhe nachdenken. “) aus dem Kontakt mit anderen Personen zurückziehe				
4	anderen Menschen signalisiere, dass ich vorerst nicht mehr zuhören oder zusehen will, weil ich nicht mehr aufmerksam genug sein kann				
5	mich auf meine innere Mitte (Herz als Symbol) hin orientiere, um zu prüfen, was ich eigentlich will und ob ich einverstanden bin mit dem, was läuft oder entschieden wird				
6	auf mein Wohlbefinden in der Kontakt-Situation achte („ Geht es mir noch gut? “)				
7	Bewegungs-Impulse (hin oder weg) und Körper-Empfindungen (Atmung, Puls, Verspannungen) beachte und mir deren mögliche Bedeutung verdeutliche				
8	deutlich und tief atme, um meine Aufmerksamkeit zu aktivieren, meine Gefühle zu spüren und eventuell (z. B. bei Ärger/Wut) meine Grenzen zu bewachen				
9	meine Atmung durch den gesamten Körper schicke und die Art seines Fließens spüre				
10	Stimmungen und Gefühls-Regungen beachte und mir deren Bedeutung verdeutliche				
11	Gedanken und innere Bilder beachte und mir deren Bedeutung verdeutliche				
12	Träume – auch Tag-Träume – beachte und mir deren Bedeutung verdeutliche				
13	Ahnungen und Vermutungen beachte und mir deren Bedeutung verdeutliche				
14	Inspirationen und Intuitionen beachte und mir deren Bedeutung verdeutliche				
15	eine Sprache der Selbst-Verantwortung (ich) mit prozesshaften Verben (handle, verspanne mich, ziehe mich zurück) spreche				
16	Ereignisse subjektiv ehrlich (meiner inneren Wahrheit gemäß), auf die konkrete Situation bezogen, beschreibe				
	Sonstiges				



 A = immer, durchgehend, stets, im Normalfall, zumeist...

 B = manchmal, schon häufiger als früher, unter guten Bedingungen ja...

 C = selten, ansatzweise, mit bestimmten Personen zusammen eher...

 D = nie, noch gar nicht, bisher noch nicht, Notwendigkeit wird noch nicht anerkannt...

Umgang mit Gefühlen

	ist mir (bisher) unbekannt	kann ich erleben und erkennen	kann ich ausdrücken/zeigen	Ausdruck kann ich ggf. kontrollieren	überflutet mich	macht mir Angst
Freude						
Fröhlichkeit /Heiterkeit						
Glück/große Zufriedenheit						
Lust/Genuss						
Liebe/Gefühl der Innigkeit						
Dankbarkeit						
Angst/Furcht						
Ärger						
Wut/Zorn						
Unlust						
Traurigkeit						
Hass						
Ekel/Abscheu						
Ohnmacht/Hilflosigkeit						
Schmerz/Qual/Leid/Elend						
Langeweile/Leere						
Einsamkeit						
Sonstige _____						

Umgang mit Gedanken

Ich mache mir

- ständig des Öfteren für meine Auffassung allzu oft vor allem nachts über den Tag verteilt Gedanken über Dinge, die fehl- und schiefgelaufen könnten und/oder die fehl- und schiefgelaufen sind
- häufig Sorgen über nahe Bezugs-Personen über andere Menschen, über Ereignisse in der Welt
 - obwohl ich weiß, dass dadurch nichts besser wird
 - in der Hoffnung, dass dadurch was besser wird, ohne dass ich
 - aktiv werden muss bei mir was ändern muss in meiner Partnerschaft was ändern muss
 - anstehende Konflikte austragen muss deutlich meine Wünsche und Bedürfnisse nennen muss
 - weil ich _____
- kaum Gedanken über das, was kommen könnte, weil vieles meist anders kommt als gedacht
- nur dann Gedanken über das Leben, wenn etwas aus dem Ruder zu laufen droht
- lange grüblerische Gedanken darüber, wenn etwas nicht gut gelaufen ist, so dass ich
 - mich schämen musste
 - von anderen schlecht beurteilt werden könnteSonstiges _____
- schrecklich Vorwürfe, wenn ich meine Werte, Ziele und/oder Prinzipien nicht verwirklicht habe,
 - obwohl ich es mit einiger Mühe gekonnt hätte
 - auch wenn ich sie gar nicht hätte realisieren können
- Mut, wenn ich vor schwierigen Aufgaben stehe, indem ich mir klar mache,
 - welche Herausforderungen ich im Leben schon alle gemeistert habe.
 - dass andere das auch schaffen könnten oder schon geschafft haben.Sonstiges _____
- Ängste, wenn eine Situation für mich
 - schwierig, neu, undurchschaubar und/oder nicht allein zu bewältigenSonstiges _____ erscheint

Sonstiges _____

Welche Denk-Fehler sind mir bei mir bekannt?

1. Verwechslung von Anlass (Auslöser) und Ursache (Entstehungs-Hintergrund)
2. Verwechslung von Tatsachen (So ist es.) und Interpretation (So bewerte ich es.)
3. Linearisierung von Ursache und Wirkung statt Anerkennung ihrer Zirkularität
(jede Wirkung kann zur Ursache einer veränderten Wirkung werden)
4. Verwechslung von Mittel (womit) und Zweck (wozu),
was zum Ersatz der Zwecke durch die Mittel führen kann
5. Verwechslung von Metaphern und Wünschen mit Realitäten
(Hinter Gedanken-“Kraft“ muss keine physikalische Kraft stecken)
6. Verwechslung von Worten und Ideen (Zusagen, Absichten) mit Realität und Handlungen
(was gedacht oder gesagt ist, ist damit noch lange nicht Realität oder getan)
7. Ausblendung von Veränderungen durch den Zeit-Faktor
(was kurzfristig nützlich erscheint kann langfristig schädlich werden)
8. Zeitlich Vorangehendes wird zur Ursache erhoben
(Viele Heroin-Süchtige haben einst gehascht, aber fast alle haben früher Milch getrunken,
also ist Milch-Trinken die Ursache für Heroin-Sucht.)
9. Erhebung von Zufalls-Ereignissen zu einem notwendigen, folgerichtigen Geschehen
(Wenn man den Regen-Schirm in der Wohnung aufklappt, stirbt ein Mensch.)
10. Vermutung eines treibenden Geistes (z. B. das Böse), eines Schöpfers (z. B. Gott) oder einer
Verschwörung (z. B. das Weltfinanz-Judentum bei den Nazis) hinter evolutionären, zufälligen Anpassungs-
und Selektions-Prozessen (z. B. Lamarck und Darwin) oder Wirtschafts-Mechanismen und Markt-
Prozessen (z. B. kapitalismuszugehöriges Profit-Streben in der Theorie von Marx)
11. Vermutung eines Zusammenhangs zwischen zusammenhanglosen, aber parallel stattfindenden Ereignissen
12. Ignorieren, Nichterkennen von Zusammenhängen oder Behauptung von Zusammenhangslosigkeit bei
realen Zusammenhängen (z. B. Erd-Erwärmung und Klima-Katastrophe)
13. Parallelisierung von Ursache und Wirkung (große Ursachen haben große Wirkungen und
kleine Ursachen haben kleine Wirkungen) statt Anerkennung der Chaos-Erkenntnisse
(ein großer Aufwand muss keine großen Wirkungen bringen, Schmetterlings-Metapher)

Mein Körper ist für mich...

- ein unliebsames, anscheinend jedoch erforderliches Anhängsel des mir wichtigen Kopfes
- der Sitz und Tempel meiner Seele
- eine Veranstaltung, die mir eher Verdruss und Schmerzen bereitet
- ein störender, lästiger Fremdkörper
- mein Partner und Freund
- mein Gegner und Feind
- ein Ort der Freude, der Zärtlichkeit, der Erotik, der Lust und des sinnlichen Genusses
- wie ein störrischer Esel, der meist das schwerfällig bis unwillig tut, was ich von ihm verlange
- ein Hochleistungs-Gerät zum Laufen, Springen, Werfen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen usw.
- ein verspannter, alternder, sich verhärtender Apparat zum Arbeiten und Sich-Fortbewegen
- eine wunderbare Angelegenheit, in die ich mich aufgenommen und in der ich mich angenommen fühle
- ein liebenswerter Gefährte auf meinem Weg durchs Leben
- ein Ort des Rückzuges und der Sicherheit
- ein Ort der Krankheiten und Störungen
- eine funktionale Einheit aus Knochen, Muskeln und Organen
- ein Teil, das möglichst wenig beachtet werden soll
- ein attraktives Vorzeige-Objekt
- eine hässliche Hülle, die es zu verstecken gilt
- ein Monster, dessen Verfall mich schmerzlich an Endlichkeit, Sterben und Tod erinnert
- die Möglichkeit, mich lebendig zu erleben und zu spüren
- ein Wunder-Werk der Natur, der Evolution
- der Ort der Sündhaftigkeit, der triebhaften Begierden, die es abzutöten zu bestrafen gilt
- ein vergänglicher Teil von mir, während die Seele ewig ist
- der Teil von mir, mit dem ich mit der Mitwelt in Kontakt trete
- der Inbegriff des Lebens
- mein Sein für die Zeit meines Hierseins

Sonstiges _____

So gehe ich mit mir als Körper um:

- Ich beachte ihn ständig, andere würden möglicherweise sagen: "übertrieben".
- Ich checke meinen Körper ständig häufig ab im Hinblick auf
 - Verspannungen Anzeichen von Unregelmäßigkeiten Störungen in den Organen
 - Krankheits-Anzeichen Disstress-Symptome
- Sonstiges _____

- liebevoll
- achtsam
- ängstlich
- übervorsichtig
- zumutend
- fordernd
- sorgsam pflegend
- von ihm genervt
- nachlässig
- vernachlässigend
- quälend
- schindend
- vergiftend
- zerstörerisch
- gleichgültig
- funktional
- vollstopfend
- vernichtend
- selbstaggressiv

- feinfühlig
- mies
- desinteressiert
- unsensibel
- gemein
- ihn überfordernd
- leichtsinnig
- aufmerksam
- freundlich
- ignorant
- sensibel
- spürbewusst
- gesundheitsbewusst
- unachtsam
- lieblos
- umsichtig
- herausfordernd
- grob
- sanft

- zärtlich
- heilsam
- um Schadens-Begrenzung bemüht
- vorausschauend
- Krankheiten vorbeugend
- Widerstands-Kraft stärkend
- gesund ernährend
- benutzend
- schädigend
- abtötend
- austrocknend
- verhärtend
- verspannend
- entlastend
- überlastend
- Schwäche bekämpfend
- Immun-System schwächend
- Sonstiges _____

Selbst-Beschränkungen ablegen

Selbst-Beschränkungen, Verklemmungen, Hemmungen, Verstörungen oder Störungen hindern mich noch daran, das Leben zu führen, was ich gern führen will, und zwar

- jeden Tag bejahend und liebevoll annehmend
- jeden Tag darauf achtend, dass ich mir Gutes tue und Negatives, Destruktives meide
- mit der Zeit immer mehr zu mir findend, als zu dem, als die oder der ich gemeint bin
- die Menschen zu finden, die mir gut tun und mich in meiner Entwicklung zu mir selbst hin fördern
- leicht auf mich interessierende Menschen zuzugehen
- freundlich und wohlwollend mit mir umzugehen
- freundlich und wohlwollend mit mir freundlich und wohlwollend gesonnenen Menschen umzugehen
- die Menschen in ihre Schranken zu weisen oder mich von denen abzuwenden, die nicht freundlich und wohlwollend mit mir umgehen
- mich sogar von Menschen zu trennen, die nicht freundlich und wohlwollend mit mir umgehen wollen
- mich in mir sicher zu fühlen
- mich in und mit meinem Körper einschließlich seiner Empfindungen wohl zu fühlen
- mit meinem Leben einverstanden zu sein
- Bereiche in meinem Leben zu verändern, mit denen ich noch nicht oder nicht mehr einverstanden bin
- alle meine Gefühle erkennen und mit ihnen in Kontakt zu sein, einschließlich schwieriger Gefühle von
 - Angst
 - Wut
 - Hass
 - Traurigkeit
 - Ekel/Abscheu
 - Zorn
- echte, situationsangemessene Gefühle von Deck- oder Ersatz-Gefühlen, z. B. Wut statt Traurigkeit, unterscheiden
- meine Gefühle situations- und personenangemessen klar und verständlich ausdrücken
- meine Gefühle kontrollieren, damit sie mich nicht überfluten
- Sonstiges _____

Selbst-Förderung des Selbst-Wert-Gefühls 1

<i>Ich fördere mein Selbst-Wert-Gefühl, indem ich</i>		ABCD			
1	ja zu dem sage, was ich schon kann (Kompetenz) und bin (Status)				
2	ja zu dem sage, was ich noch nicht kann und bin (Potenzial, Entwicklungs-Möglichkeit)				
3	ja zu dem sage, was ich wahrscheinlich nie können und sein werde (Grenz-Akzeptanz)				
4	ja sage zu Handlungen, die ich gerne durchführen möchte, deren Sinn ich einsehe und die ich verantworten kann (Verantwortungs-Übernahme)				
5	nein sage zu Handlungen, die mir weder Sinn noch Freude machen und die ich nicht verantworten kann (Verantwortungs-Zurückweisung, Verweigerung)				
6	auch schwierige und unglückliche Umstände als Bereicherung meines Lebens anerkenne, solange ich bereit bin, aus ihnen zu lernen (Entwicklungs-Offenheit)				
7	mich von der erinnerten Vergangenheit löse (vor allem von mir nicht gut tuenden Beziehungen), soweit das Festhalten an der Erinnerung meine Entwicklung behindert				
8	mir Zeit für Aktivitäten nehme, die meiner Selbst-Wirksamkeit und meiner Selbst-Achtung Auftrieb geben (begabungsgemäße Aktivitäten)				
9	mir Gelegenheiten schaffe, in denen ich lernen und üben kann, mich auch allein mit mir wohl zu fühlen (Selbst-Genügsamkeit)				
10	mich ohne Schuld- oder Verlassenheits-Gefühle zurückziehe, wenn ich Alleinsein brauche, um mich zu sammeln und innerlich wiederzufinden (Rückzugs-Bedürfnis)				
11	über mich freundlich-konstruktiv (nicht verurteilend, bestrafend, abwertend) denke				
12	meine positiven, konstruktiven Gedanken und Gefühle pflege und genieße				
13	meine negativen Gedanken und Gefühle beachte, ohne mich ihnen auszuliefern				
14	negative, selbstquälerische, destruktive Gedanken und Gefühle wirksam unterbreche				
15	über mich realistisch urteile (Stärken und Schwächen), ohne mich zu verurteilen				
16	mir langfristig hohe und für mich wertvolle Ziele setze und mich zugleich kurzfristig über kleine Zwischenerfolge, gewollte Veränderungen und Neuerfahrungen freue				
17	mir oft Mut und Komplimente mache und diese auch zum Herzen hin durchlasse				
18	mir ab und an von Freunden sagen lasse, was sie an mir und mit mir gern mögen				



 A = immer, durchgehend, stets, im Normalfall, zumeist...

 B = manchmal, schon häufiger als früher, unter guten Bedingungen ja...

 C = selten, ansatzweise, mit bestimmten Personen zusammen eher...

 D = nie, noch gar nicht, bisher noch nicht, Notwendigkeit wird noch nicht anerkannt...

Selbst-Förderung des Selbst-Wert-Gefühls 2

<i>Ich fördere mein Selbst-Wert-Gefühl, indem ich</i>		ABCD			
19	mir gönne, mich selbst zu verwöhnen und/oder mich verwöhnen zu lassen				
20	mir das schaffe, was ich brauche, um zufrieden bis glücklich zu sein				
21	anderen mir wohlwollenden Menschen rechtzeitig mitteile, was ich brauche, um zufrieden bis glücklich zu sein, wenn nur diese es mir geben können				
22	mir rechtzeitig und ausreichend Rat und Unterstützung von gutwilligen und kompetenten Personen für meine berufliche und persönliche Entwicklung hole				
23	für Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung Sorge und mich nicht dauerhaft ungutem Stress aussetze oder resignativ chronischer Verspanntheit hingebe				
24	mich so verhalte, dass ich mit anderen und andere mit mir zusammen Heilsames, Schönes und Gutes erleben können				
25	experimentell suchend meine besonderen Interessen und Vorlieben erkenne				
26	experimentell erprobend meine besonderen Fähigkeiten, Talente und Begabungen entdecke und beharrlich und kreativ übend über lange Zeit entfalte				
27	mich aktiv für meine Rechte (z. B. auf Selbst-Verwirklichung ohne Einschränkung anderer, auf eine gesunderhaltende Mitwelt) und die entsprechenden Rechte meiner Mitmenschen einsetze				
28	mich aktiv für meine Würde (z. B. als Anerkennung, Respekt, Wertschätzung, Freundlichkeit, Gleichberechtigung) und die Wahrung der Würde aller Menschen einsetze				
29	Solche Personen um mich versammle oder mich zu ihnen begeben, die mir gut tun, wohlwollend mir gegenüber sind und mich in Persönlichkeits-Entwicklung unterstützen				
30	für Neues und Fremdartiges aufgeschlossen bin, denn nur im Neuen erwächst das Bessere				
	Sonstiges _____				

A = immer, durchgehend, stets, im Normalfall, zumeist...
 B = manchmal, schon häufiger als früher, unter guten Bedingungen ja...
 C = selten, ansatzweise, mit bestimmten Personen zusammen eher...
 D = nie, noch gar nicht, bisher noch nicht, Notwendigkeit wird noch nicht anerkannt...

Werte-Klärung (WK) als zentraler Aspekt der Selbst-Erkundung



- Normen und Werte, Moral und Ethik
- Ethik-Konzepte 1
- Ethik-Konzepte 2
- Wert-Ideen: anschlussfähig oder nicht?
- Was sind mir diese Werte wert 1 - 29?
- Was sind mir diese Werte wert 30 - 60?
- Was sind mir diese Werte wert 61 - 90?
- Was sind mir diese Werte wert 91 – 116?
- Was sind mir diese Werte wert 117 – 141?
- Was sind mir diese Werte wert 142 – 162?
- Was sind mir diese Werte wert 163 - 182?
- Was sind mir diese Werte wert 183 – 200?
- Nützliches und Schädliches im Zusammenleben?
- Werte-Wandel durch Perspektiv-Wechsel
- Annäherungs- und Abwendungs-Modus
(Signale, Gefühle, Werte und Ziele)
- Lebens-Qualitäten

- Moral regelt, was geboten, verboten oder erlaubt ist. Moral ist als Regelungs-System dazu da, den Verlust der Instinkte beim Menschen auszugleichen.
- Normen sind keine Werte. Moral basiert entweder auf Normen („Das macht man so, weil man das so macht oder weil das alle so machen oder weil das schon immer so gemacht wurde oder weil das gesetzlich festgelegt ist oder weil das regelkonform ist usw.“) oder auf Werten (z. B. Ehrlichkeit, Respekt vor dem Leben).
- Ethik ist dazu da, über die Entstehung und Veränderung von Moral reden zu können. Aufgabe der Ethik ist es, vor den in der Moralität lauernden Gefahren zu warnen. Das Gute hat seine bösen Seiten. Das Böse hat seine guten Seiten. Unmoral zum Beispiel dient dazu, moralische Vorstellungen zu hinterfragen, also Moral an die sich verändernden Bedingungen des Zusammenlebens auf diesem Planeten anzupassen.
- Werte können uns in unserem Leben eine Orientierung geben. Werte, die dogmatisch, starr, kontextunabhängig gesetzt, werden, können jedoch eine seelisch-geistige Tyrannei errichten.
- Wir brauchen eine verständigungsorientierte Kommunikation (dialogisch, herrschaftsfrei, gleichberechtigt etc.), keine strategische Kommunikation (Kampf-Kommunikation, Standpunkt durchsetzen, mundtot machen etc.), um Werte zu einer humanen Moral zusammenzufügen. Damit wirken wir der Gefahr der Hypermoralisierung, der normativen Aufladung der Gespräche über Moral, der Rechthaberei, den Denkverboten, überzogener politischer Korrektheit verbunden mit Freudlosigkeit im Leben entgegen.

1. *Auf dem Weg zur Welt-Ethik (Küng)*

1993 trat das Parlament der Welt-Religionen zusammen, das sinngemäß folgende „Erklärungen zum Welt-Ethos“ formulierte:

- Wir laden alle Menschen ein, sich auf ein Welt-Ethos, auf Verständnis füreinander, auf sozial verträgliche, friedensfördernde und naturfreundliche Lebens-Formen zu verpflichten.
- Jeder Mensch muss menschlich behandelt werden.
Jeder Mensch besitzt eine unveräußerliche und unantastbare Würde.
- Es gilt die goldene Regel: Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem anderen zu.
- Wir verpflichten uns auf eine Kultur der Gewaltlosigkeit und der Ehrfurcht vor allem Leben.
- Wir fordern Solidarität und eine gerechte Wirtschafts-Ordnung, Toleranz und Wahrhaftigkeit sowie eine Kultur der Gleichberechtigung und Partnerschaft von Mann und Frau.

2. *Vermeidung schädlicher Auswirkungen (Popper)*

Jeder Versuch, ein endgültiges und totales Konzept für die menschliche Gesellschaft zu entwerfen und zu realisieren, muss scheitern. Alle Soziallehren bedürfen ständiger kritischer Überprüfung. Für die gesellschaftliche und politische Praxis bedeutet diese ein schrittweises, probierendes Reformieren unter ständiger kritischer Prüfung, um nicht die getroffenen Maßnahmen an anderer Stelle oder für andere Personen unerwünschte und zunächst nicht vorgesehene schädliche Rückwirkungen auslösen. Wir sollten den Utopischen Anspruch aufgeben und lieber darauf achten, das Leiden zu vermindern.

3. *Utilitarismus (Bentham, Mill)*

Gut oder richtig ist die Handlung, die für alle von einer Handlung Betroffenen den größtmöglichen Nutzen bzw. den geringsten Schaden bringt.

Der Nutzen besteht positiv in Glück, Wohlbefinden, Lust.

Zu vermeiden sind Leiden, Unlust, Schmerz.

Es kommt also stets auf die Folgen, die Auswirkungen einer Tat an (Konsequenzialismus), nicht auf die innere Einstellung des Handelnden.

4. *Diskurs-Ethik der Kommunikations-Gemeinschaft (Apel, Habermas)*

Es geht darum, eine Gemeinschaft der Vernünftigen ethische Regeln und Menschen-Rechte entwickeln zu lassen.

Wer Rechte geltend macht, z. B. auf Schutz seines Lebens, auf Gesundheit, bestimmte Freiheiten, richtet auch Ansprüche, nämlich auf Respektierung, an andere. Er ist verpflichtet, seine Ansprüche vor anderen zu rechtfertigen und umgekehrt sich mit deren Ansprüchen auseinanderzusetzen.

Er tritt damit in einen Kommunikations-Gemeinschaft ein, in einen Diskurs, d. h. einen sinnvollen, an Spiel-Regeln, z. B. Herrschafts-Freiheit, gebundenen Austausch von Argumenten.

5. *Verantwortungs-Ethik (Jonas)*

Die Ehrfurcht vor dem Menschen gebietet,

- ▶ dass wir den in Zukunft lebenden Menschen die Möglichkeit erhalten, als Menschen in Freiheit und Würde zu leben,
- ▶ dass wir im Menschentum eine Heiliges, das heißt unter keinen Umständen zu Verletzendes sehen.

Wert-Ideen: anschlussfähig oder nicht?

WK



Was sind mir diese Werte wert 1 - 29?

Tragen Sie ihr Wert-Verständnis als 3 (sehr viel wert), 2 (viel wert), 1 (wert) oder 0 (unbedeutend) ein.

	Wert	3	2	1	0
1	Lebens-Freude verbreiten können				
2	Mit Menschen in ähnlicher Lage solidarisch sein				
3	Aufmerksamkeit bekommen				
4	Anderen Achtsamkeit schenken				
5	Hellwach bewusst sein für das, was gerade geschieht				
6	Gefühls-Reichtum erwerben				
7	Glücks-Offenheit anstreben				
8	Zufriedenheit mit mir (mit meinem Leben) feiern				
9	Zufriedenheit genießen im Sozial-Kontakt (Freundschaft)				
10	Innere Wahl-Freiheit gewinnen				
11	Gesellschaftliche Wahl-Freiheit (Demokratisierung) fördern				
12	Genuss-Fähigkeit erweitern				
13	Genügsamkeit erlangen				

	Wert	3	2	1	0
14	Eigene Schönheit entwickeln				
15	Schönheit ins Leben bringen				
16	Erfüllung im Leben erlangen				
17	Weisheit entwickeln				
18	Respekt vor dem Leben haben				
19	Bereit sein für Entwicklung				
20	Sich verständlich machen				
21	Verstanden werden				
22	Eigene Fehler einsehen				
23	Andere Menschen verstehen				
24	Sinnhaftigkeit im Sein suchen				
25	Dankbar über das Leben sein				
26	Seelisch-geistig gesunden				
27	Körperlich gesunden				
28	Zu denen gehören, zu denen man gehören will				
29	Mitgefühl ausbauen und zeigen				

Was sind mir diese Werte wert 30 - 60?

Tragen Sie ihr Wert-Verständnis als 3 (sehr viel wert), 2 (viel wert), 1 (wert) oder 0 (unbedeutend) ein.

	Wert	3	2	1	0
30	Allverbundenheit als innere und äußere Realität (an-) erkennen				
31	Wertgeschätzt/geachtet werden				
32	Andere Menschen wertschätzen				
33	Freundschaften pflegen				
34	Sich lieben/akzeptieren können				
35	Andere lieben können				
36	Von anderen geliebt werden				
37	In der Partnerschaft treu bleiben				
38	Sich treu bleiben				
39	Stärken zeigen können				
40	Schwächen zeigen können				
41	Gefühle fühlen können				
42	Gefühle zeigen können				
43	Gefühle kontrollieren können				
44	Sich in den Mittelpunkt stellen können				

	Wert	3	2	1	0
45	Sich behaupten können				
46	Eigenständig (autonom) sein				
47	Ehrlich zu sich selbst sein				
48	Ehrlich gegenüber anderen sein				
49	Selbst optimal wirksam werden				
50	Eigene Grenzen akzeptieren				
51	Fähig sein, wirksam zu lernen				
52	Integrität/Stimmigkeit anstreben				
53	Kreativität entfalten				
54	Selbst-Verantwortung annehmen				
55	Gemeinschafts-Verantwortung übernehmen				
56	Fairness walten lassen				
57	Bereits sein, sich zu ändern				
58	Vergeben können/Nachsicht üben				
59	Bescheiden sein				
60	Umsichtig sein				

Was sind mir diese Werte wert 61 - 90?

Tragen Sie ihr Wert-Verständnis als 3 (sehr viel wert), 2 (viel wert), 1 (wert) oder 0 (unbedeutend) ein.

	Wert	3	2	1	0
61	Bereit sein, kalkulierbare Risiken einzugehen				
62	Tapfer sein angesichts von Bedrohungen				
63	Fehlverhalten bei sich tolerieren				
64	Fehlverhalten anderer tolerieren				
65	Echtheit/Authentizität ausweiten				
66	Sein Denken befreien				
67	Freundliche Selbst-Kritik üben				
68	Skepsis bewahren				
69	Erfolg im Beruf erlauben				
70	Glück in der Liebe zulassen				
71	Zärtlichkeit verschenken				
72	Für Freunde berechenbar sein				
73	Unterhaltsam sein können				
74	Zuverlässig bei Zusagen sein				
75	Optimismus leben				

	Wert	3	2	1	0
76	Hoffungsvoll/zuversichtlich sein				
77	Seine Begabungen entfalten				
78	Sinnlichkeit ausstrahlen				
79	Sich von sich selbst kritisch distanzieren können				
80	Kooperieren können				
81	Sich mit sich wohl fühlen				
82	Seine Gesundheit fördern können und wollen				
83	Sein Leben selbst bestimmen				
84	Sicherheit vermitteln können				
85	Selbst-Vertrauen ausweiten				
86	Bereit sein, zu experimentieren				
87	Selbst-Bewusstsein stärken				
88	Willensstärke entwickeln				
89	Glauben anderer respektieren				
90	Großzügig im Geben/Teilen sein				

Was sind mir diese Werte wert 91 - 116?

Tragen Sie ihr Wert-Verständnis als 3 (sehr viel wert), 2 (viel wert), 1 (wert) oder 0 (unbedeutend) ein.

	Wert	3	2	1	0
91	Nachhaltigkeit/langfristige Wirkungen bedenken				
92	Sich leidenschaftlich einsetzen				
93	Sich begeistern können				
94	Anderer begeistern können				
95	Werte transparent machen				
96	Von anderen beteiligt werden				
97	Anderer/Betroffene beteiligen				
98	Im Flow/Erlebens-Fluss sein				
99	Eigene Kompetenz anerkennen				
100	Anderen zum Erfolg verhelfen				
101	Sich rechtzeitig und kompetent beraten/begleiten lassen				
102	Anderer kompetent begleiten				
103	Berühmt sein dürfen				
104	Etwas Nützliches erfunden/ neu entwickelt haben				

	Wert	3	2	1	0
105	Für andere anziehend/ attraktiv sein				
106	Nähe herstellen können				
107	Sich abgrenzen können				
108	Hochleistungsfähig sein				
109	Korrekt und sorgfältig sein				
110	Überblick behalten können				
111	Intuition wirksam einsetzen können				
112	Verantwortung übernehmen wollen und können				
113	Meinungen/Interessen klar und deutlich vertreten				
114	Anderer unterstützen, ihre Meinung deutlich zu vertreten				
115	Fehler und Scheitern/Versagen bei Experimenten tolerieren				
116	Größen-Fantasien abbauen				

Was sind mir diese Werte wert 117 - 141?

Tragen Sie ihr Wert-Verständnis als 3 (sehr viel wert), 2 (viel wert), 1 (wert) oder 0 (unbedeutend) ein.

	Wert	3	2	1	0
117	An einer lebenswerten Zukunft für alle mitwirken				
118	Reich/Wohlhabend werden				
119	Anderer durch meine Ideen und Arbeit reich machen				
120	Einflussreich werden				
121	Anderen Menschen dienen				
122	Wertvolles schaffen				
123	Rettendes/Heilendes/Bewahrendes für die Mitwelt erreichen				
124	Mich für Chancen-Gleichheit aller Menschen einsetzen				
125	Für mehr Gerechtigkeit auf der Welt sorgen				
126	Die menschliche Seele/Psyche verstehen lernen				
127	Mich selbst verstehen lernen				
128	Über sich lachen können				

	Wert	3	2	1	0
129	Humor in schwieriger Lage beweisen				
130	Wissen, wer ich wirklich bin				
131	Wissen, was ich wirklich will				
132	Wissen und tun, was mir gut tut				
133	Meine Begabungen erkennen				
134	Meine Talente beharrlich (über Jahrzehnte hinweg) entfalten				
135	Meine Sozial-Kompetenz fördern				
136	Meine Emotional-Kompetenz entwickeln				
137	Lebende Systeme verstehen und beeinflussen können				
138	Entwicklungen erkennen können				
139	Hilfreich/nützlich für andere sein				
140	Wichtig für (einige) andere sein				
141	Anderen Menschen Selbst-Verwirklichung ermöglichen				

Was sind mir diese Werte wert 142 - 162?

Tragen Sie ihr Wert-Verständnis als 3 (sehr viel wert), 2 (viel wert), 1 (wert) oder 0 (unbedeutend) ein.

	Wert	3	2	1	0
142	Eine lebendige Partnerschaft mitgestalten können				
143	Eine gute Mutter/ein guter Vater sein können				
144	Eine Expertin/ein Experte auf einem nützlichen Gebiet sein				
145	Eigene Konflikte mit anderen fair klären und lösen können				
146	Andere bei konstruktiver Konflikt-Bearbeitung unterstützen können				
147	Gut zuhören können				
148	Sachverhalte gut visualisieren können				
149	Sachverhalte gut beschreiben und erklären können				
150	Logisch, schlüssig, folgerichtig argumentieren können				
151	Gute Auffassungs-Gabe haben				

	Wert	3	2	1	0
152	Leicht Kontakt machen können				
153	Treftsicher Bedürfnisse und Werte anderer erkennen können				
154	Probleme/Konflikte mit anderen lösungsorientiert ansprechen				
155	Ein gute Atmosphäre im Zusammensein schaffen können				
156	Bei wichtiger Routine-Tätigkeit Leichtigkeit, Fehler-Freiheit und Perfektion anstreben				
157	Gut werden in dem, was man tut				
158	Mut zur Lücke, wo die Lücke nicht schadet				
159	Warmherzigkeit entwickeln				
160	Chaos-Resistenz entwickeln				
161	Destruktives in der Welt wirksam kooperativ bekämpfen können				
162	Eigene Werthaltung zum Ordnen des Seins nutzen können				

Was sind mir diese Werte wert 163 - 182?

Tragen Sie ihr Wert-Verständnis als 3 (sehr viel wert), 2 (viel wert), 1 (wert) oder 0 (unbedeutend) ein.

	Wert	3	2	1	0
163	Sich für die Verwirklichung von Werten engagieren				
164	Verantwortung für den Erhalt der Mitwelt übernehmen				
165	Verantwortung für den Erhalt der Menschheit übernehmen				
166	An der Befriedung des Zusammenlebens mitwirken				
167	Nur noch das tun, was man wirklich tun will				
168	Intensiv und wesentlich in der Kommunikation werden				
169	Die elementaren Tatsachen des Lebens wertschätzen				
170	Endlichkeit des individuellen Lebens akzeptieren				
171	Mit seinem Tun den Menschen nützlich sein				

	Wert	3	2	1	0
172	Echte von unechten Bedürfnissen unterscheiden können				
173	Respekt vor dem Leben und der Zerbrechlichkeit des Seins				
174	Innere Achtsamkeit sich selbst gegenüber entwickeln				
175	Seine Sinne sensibilisieren				
176	Seinen Geist schulen				
177	Denk-Fehler vermeiden				
178	Nach Glück streben				
179	Eigenes und fremdes Leiden vermeiden				
180	Mit sich einverstanden sein				
181	In sich stimmig werden				
182	Worte und Taten in Einklang bringen				

Was sind mir diese Werte wert 183 - 200?

Tragen Sie ihr Wert-Verständnis als 3 (sehr viel wert), 2 (viel wert), 1 (wert) oder 0 (unbedeutend) ein.

	Wert	3	2	1	0
183	Sie selbst verwirklichend auf Gleichberechtigung dringen				
184	Gewalt- und Herrschafts-Freiheit anstreben				
185	Inneren Frieden anstreben				
186	Eine universelle Verantwortung entfalten				
187	Weisheit und Gelassenheit mit Humor bei sich fördern				
188	Nach friedlichen Konfliktlösungen suchen				
189	Mut für die Selbst-Erkundung einschließlich der Schatten-Bereiche gewinnen				
190	Fürsorglich, verantwortlich und mitfühlend im Hinblick auf Menschheit und Mitwelt denken und fühlen lernen				
191	Verständnis für Eigenarten entwickeln				

	Wert	3	2	1	0
192	Herzlichkeit und innere Güte entfalten				
193	Verständnis, Demut, Geduld, Langmut, Toleranz, Nachsicht, Versöhnlichkeit und Großzügigkeit in sich fördern				
194	Zum Wohl der Menschheit und aller Lebewesen beitragen				
195	An der Schaffung einer enkeltauglichen Welt ethisch und praktisch mitwirken				
196	Dem Altruismus eine Chance geben				
197	Andere in ihrem Glücks-Streben unterstützen				
198	Wertschätzung füreinander in den Vordergrund stellen				
199	Sich für Fairness und Gerechtigkeit einsetzen				
200	Auf die Seele hören				

Nützliches und Schädigendes im Zusammenleben WK

- Konflikt-Klärung meiden
- Konflikte provozieren
- Der Harmonie zwischen Personen misstrauen
- Aus Auseinandersetzungen als Sieger/-in hervorgehen können
- Sich behaupten können
- Freundlich sein
- Höflich sein
- Ehrlich sein
- Wichtige Informationen zurückhalten
- Alle Informationen ungefiltert auf den Tisch legen
- Sich in den Mittelpunkt stellen können
- Andere für seine Zwecke einsetzen können
- Über andere reden
- Mit anderen reden
- Gefühle jederzeit ungefiltert ausdrücken
- Gefühle zur Entscheidungs-Grundlage machen
- Gefühle komplett zurückhalten
- Gefühle situationsgerecht ausdrücken
- Nur auf Verstand und Vernunft setzen
- Nur auf die Sachebene, das Was im Gespräch Wert legen
- Nur auf die Beziehungsebene, das Wie Wert legen
- Seine Meinung einbringen
- Seine Stärken deutlich darstellen können
- Mit seinen Schwächen kokettieren
- Humorvoll sein
- Ernsthaft sein
- Berechenbar sein
- Unberechenbar sein

n = nützlich s = schädlich w = weiß nicht

Werte-Wandel durch Perspektiv-Wechsel

Wir (soziale Einbettung: „Ich bin nicht allein.“)	statt	Ich (soziale Isolierung: „Ich kann keinem vertrauen.“)
Salutogenese (achten auf Gesund-Erhaltung und Gesundung: „Wie geht es mir gut?“)	statt	Pathogenese (Augenmerk auf die Entstehung von Krankheiten: „Was mache ich nur, wenn ich krank werde?“)
Ressourcen, Potenziale, Begabungen, Talente und Stärken beachten („Was kann ich? Was will ich? Was fällt mir leicht?“)	statt	Defizite, Mängel, Unfähigkeiten, Unvollkommenheiten, Schwächen zu beachten („Was kann ich nicht? Was will ich nicht? Was fällt mir schwer?“)
Prävention und Resilienz (Widerstands-Kraft gegen psychische und körperliche Belastungen) fördern	statt	sich permanentem Disstress auszusetzen und im Burnout (Erschöpfungs-Depression) zu landen
(kooperative) Selbst- Wirksamkeits-Erfahrungen sammeln („Gemeinsam erreichen wir viel.“)	statt	(individuelle) Selbst- Unwirksamkeits-Erfahrungen einzukassieren („Da kann ich nichts machen.“)

Annäherungs- oder Abwendungs-Modus (Signale, Gefühle, Werte und Ziele)

Annäherung: Ich kann mich öffnen.

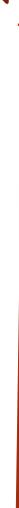
(Lock-Angebote - Ziel: Stimmigkeit, Appetenz-Gefühle wie Freude, Lust und Liebe, Gesundheits- und Ressourcen-Orientierung)

- ▶ Attraktivität, Lust, Wohlbefinden, Sinn, Stimmigkeits-(Kohärenz-) Gefühl, Ausgeglichenheit (Homöostase)
- ▶ Stimmige Sozial-Verbundenheit, Zugehörigkeits-Gefühl
- ▶ Gesundheit, Genuss-Fähigkeit von Schönerm und Gutem
- ▶ Selbst-Bestimmtheit, Sicherheit, Vertrauen ins Leben und in andere
- ▶ Mut, Selbst-Wirksamkeit, Selbst-Mächtigkeit, Neufreude, Verwirklichung von Sinn, Wünschen und Träumen
- ▶ Konstruktives Bewältigen von Problemen, Konflikten und Krisen

Abwendung: Ich kann mich wehren.

(Warn-Lampen - Ziel: Abwenden von Unstimmigkeit, Flucht und Kampf, Aversions-Gefühle wie Abscheu, Ekel, Groll und Hass, Krankheits- und Defizit-Orientierung)

- ▶ Unstimmigkeit, leibseelische und soziale Dysbalancen, Mangel- oder Überschuss- und Überdruss-Gefühle
- ▶ Sich unter- oder überordnende Sozial-Abhängigkeit, Opfer-Rolle, Ohnmacht oder Täter-Rolle und Allmacht, Isolation oder Selbst-Aufgabe, Misstrauen
- ▶ Krankheit, chronischer Stress, Schmerz, Problembeladenheit, Beschwerden und Gefühls-Armut bis Gefühllosigkeit
- ▶ Angst, Langeweile und Unlust-Gefühle
- ▶ Probleme, Konflikte und Krisen haben, aber deren Bearbeitung vermeiden



Zusammenspiel der beiden Motivations-Systeme

Lebens-Qualitäten

<i>Welche Bedeutung haben folgende Qualitäten in meinem Leben?</i>	groß	mittel	klein	keine
Möglichst viel situationsgerechte innere und äußere Wahl- und Entscheidungs- Freiheit (wenig angstvolles, neurotisches, fixiertes, starres, eingeengtes Verhalten)				
Gefühls-Reichtum bei Gefühls-Souveränität einschließlich konstruktiver Angst-Bewältigung bei gleichzeitiger Fülle und Differenziertheit des Gefühls-Erlebens				
Leib-Empfindungs-, Werte- und Gefühls-Bewusstheit (Was spüre ich? Was brauche ich? Was ist gut für mich? Was ist heilsam und nützlich?)				
Bedürfnis-Bewusstheit als Bedürfnis-Artikulation (Ich wünsche mir.) und Bedürfnis-Befriedigung (Tun und bitten darum, was einem gut tut.)				
Achtsamkeit nach innen und außen einschließlich Wirkungs-Bewusstheit als Fähigkeit einzuschätzen (zu erahnen), wie ich wahrscheinlich in einer Situation auf andere wirke.				
Realistische Selbst-Einschätzung auf Basis von Rückmelde-Offenheit, verbunden mit Selbst-Wirksamkeit (Einschätzung von momentanen Handlungs-Grenzen und Ausschöpfung der vorhandenen Handlungs-Möglichkeiten)				
Situations-Offenheit , Lern-Freude und Veränderungs-Akzeptanz (Bewusstsein, was zum Besseren hin zu ändern ist, und Bereitschaft, es zu ändern)				
Selbst-Wahrnehmungs- und Selbst-Ausdrucks-Fähigkeit (Echtheit, Offenheit, Vollständigkeit und Stimmigkeit von Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln)				
Lebens-Vertrauen , Zuversicht, Freundlichkeit, Herzlichkeit und Seelen-Raum-Öffnung (transpersonales Bewusstsein, spirituelle Resonanz, Herz-Öffnung, Herzens-Weisheit)				
Begeisterung , Lebens-Freude, Daseins-Annahme und Liebes-Fähigkeit (Selbst-Akzeptanz, Selbst-Wertschätzung, Selbst-Liebe und Fremd-Liebe)				
Beziehung , Partnerschaftlichkeit, Selbst- und Sozial-Verantwortung und Zugehörigkeit (Erfüllung sozialer Resonanz-Sehnsucht im freundschaftlichen und gleichberechtigten Sinn)				
Kreative Erzeugung von Lebens-Sinn und Streben nach Wert-Verwirklichung, Gelingen und Erfüllung (Erkennen der Lebens-Aufgabe, Entwicklung der Talente, Bereicherung des Seins)				
Streben nach Weisheit , Einsicht, Umsicht, Erkenntnis, Verständnis, Demut und Nachsicht (Vergebung, Milde, Welt-Sicht und Weitsicht, Ruhe und Tiefe)				
Annahme der existenziellen Tatsachen von Isolation, Freiheit, Sinnlosigkeit und Tod und der existenziellen Aufgabe permanenter Balance zwischen Autonomie und Interdependenz				

Selbst-Beziehung (SB): Stand und Wünsche



- Meine Entwicklungs-Ziele sind...
- Ich bin ein Mensch, der...
- Sinn- und Wert-Orientierung 1
- Sinn- und Wert-Orientierung 2
- Integration oder Dissoziation 1
- Integration oder Dissoziation 2
- Integration oder Dissoziation 3
- Gesellschaftliche Rahmen-Bedingungen
- Wirtschaftliche Situation
- Selbst-Management-Fähigkeiten 1 - 7
- Selbst-Management-Fähigkeiten 8 - 14
- Selbst-Wirksamkeit im Hinblick auf leibseelischen Wandel

Meine Entwicklungs-Ziele sind,...

- mich mehr mögen und bejahen zu können, also auch dann zu mir zu stehen, wenn ich
 - schwach bin naiv bin mich klein fühle
 - krank bin Erwartungen nicht entspreche
 - mich hässlich fühle ängstlich bin
 - Sonstiges _____
- mehr zu wissen, zu verstehen, zu erkennen
 - wer ich bin und wer nicht
 - wen oder was ich brauche oder nicht
 - was ich will und was ich nicht will
 - was der Sinn meines Hierseins ist
 - wer oder was mit gut tut oder nicht
 - was Stimmigkeit, Integrität bedeutet
 - Sonstiges _____
- mich mehr und klarer mit dem zu zeigen,
 - was ich kann und weiß
 - was ich mag, wünsche und will
 - was ich nicht mag, ablehne und nicht will
 - Sonstiges _____
- besser zurechtzukommen mit
 - meinem Partner meiner Partnerin
 - meinem Vater meiner Mutter
 - meinen Vorgesetzten
 - Freunden Freundinnen
 - Arbeits-Kollegen -Kolleginnen
 - Sohn/Söhnen Tochter/Töchtern
 - Sonstigen _____
- meine Furcht zu überwinden vor
 - sozialer Nähe
 - Alleinsein und Einsamkeit
 - Tieren
 - Sonstiges _____
- mich von meiner Furcht zu lösen, abgelehnt zu werden, wenn ich
 - eigene Ansichten vertrete
 - nein sage
 - endlich tue, was mir zusagt und gut tut
 - mir Nähe und Zärtlichkeit wünsche
 - Sonstiges _____
- meine Gefühle deutlicher spüren zu können, insbesondere
 - Freude Wut Traurigkeit Glück
 - Angst Lust Liebe Zufriedenheit
 - Sonstige _____
- meinen Körper und meine Bedürfnisse deutlicher spüren zu können, insbesondere
 - Müdigkeit Erschöpfung Ruhe-Bedürfnis
 - Hunger Durst Sättigung
 - sexuelles Verlangen Befriedigt-Sein
 - An- und Verspannungen Disstress
 - Sonstiges _____
- meine Kreativität mehr zu entfalten
- meine Widerstands-Kraft zu stärken
- Sonstiges _____

Ich bin ein Mensch, der...

- gern lacht
- gern glücklich und zufrieden ist
- gern mit all seinen Gefühlen verbunden ist
- sich scheut, sich fürchtet vor Gefühlen wie
 - Traurigkeit Ärger/Wut/Zorn Ekel/Abscheu
 - Angst/Furcht/Panik Hass Einsamkeit
 - Ohnmacht/Hilflosigkeit Langeweile/Leere
 - Begeisterung/Freude/Lust Schmerz
- Sonstige_____
- ernsthaft zuverlässig mutig klug ist
- gern für sich allein ist
- gern mit anderen zusammen und für sie da ist
- sich gern beschäftigt mit
 - Musik-Hören Musik machen und singen
 - Lesen Hörbücher hören Texte schreiben
 - Malerei betrachten selbst Malen/Zeichnen
 - ins Theater gehen selbst Theater spielen
 - sich Theaterstücke oder Hörspiele erdenken
 - Wanderungen/Beobachtungen in der Natur
 - Garten-Gestaltung und Pflanzen Spielen
 - basteln und werken bauen reparieren
 - Sport Meditation Faullenzen
 - Politik Politik-Gestaltung
 - lernen lehren/anderen etwas beibringen
 - Unterstützung anderer Menschen
 - Nachdenken über meine und unsere Existenz
- Sonstiges_____
- oft an sich etwas auszusetzen hat
- Sich mag und durchweg mit sich und seinem Leben einverstanden ist
- nicht weiß, warum und wozu er auf der Welt ist
- sich vor Unbekanntem fürchtet
- sich für neues und Fremdes begeistern kann
- immer noch Spaß am Lernen hat
- Routine und Gewohnheiten schätzt
- sich eher als unfertig einstuft
- klar weiß, was er will
- bei schwierigen Situationen leicht die Flinte ins Korn wirft
- durch Probleme eher angestachelt wird, diese zu lösen
- eher geduldig und ausdauernd ist
- eher sprunghaft und spontan ist
- gern Führungs- und Leitungs-Aufgaben übernimmt
- sich gern von Erfahrenen Menschen anweisen lässt
- Menschen braucht, zu denen er aufschauen kann
- Menschen nicht gern bewundert
- eher Ruhe und Behaglichkeit braucht
- eher Aufregung und Trubel um sich mag
- viel Sicherheit braucht
- gern Wagnisse eingeht und Abenteuer liebt
- Bequemlichkeit und Behaglichkeit sehr mag
- Sonstiges_____

Sinn- und Wert-Orientierung 1

	Bereich	Pol 1	eher	unklar	eher	Pol 2
1	Selbstreflexion: Was schaue ich von mir an? Was vermeide ich, von mir anzuschauen?	Bereitschaft und Fähigkeit: Ich schaue kritisch-wohlwollend auf mich, auf meine Stärken und Schwächen, meine Licht- und Schatten-Seiten.				Bereitschafts-Mangel und Unfähigkeit: Ich kann und will nicht auf mich achten. Das macht mir eher Angst als Freude.
2	Identitäts-Suche: Wer bin ich? Bin ich mir auf der Spur?	Interesse: Ich werde mir darüber klar, wer ich in diesem Leben für mich und andere bin.				Desinteresse: Wer ich bin und was ich in meinem Leben will, interessiert mich wenig.
3	Ich-Bewusstsein: Kenne ich mich? Was kenne ich von mir?	Erforschung: Ich erforsche mich gern, um mir selbst vertrauter zu werden.				Vermeidung: Ich möchte nichts von mir kennenlernen und mache meist einen Bogen um mich.
4	Entwicklungs-Orientierung: Welche Ziele/Pläne verfolge ich in und mit meinem Leben?	Aktivität: Ich kläre für mich regelmäßig, was ich im Leben und vom Leben will.				Passivität: Ich lebe ohne Ziele und Absicht in den Tag hinein.
5	Authentizität: Verwirkliche ich mein ureigenes, besonderes Leben, meine Visionen und Talente?	Authentisches Dasein: Ich lebe in Übereinstimmung mit meinem wahrhaftigen Wollen und erlebe mich oft als echt und stimmig.				Konventionelle Lebens-Führung: Ich lebe das Leben, das Eltern, Tradition und Gesellschaft von mir erwarten.
6	Verantwortlichkeit: Wofür übernehme ich in meinem Leben die Verantwortung und werde ich initiativ und wofür nicht?	Individuell und sozial verantwortlich: Ich übernehme Verantwortung für mein Denken, Fühlen und Handeln in Hinblick auf mich selbst, die Mitwelt und die Zukunft.				Egozentrisch und anomisch (wert- und verantwortungsverneinend): Ich übernehme weder Verantwortung für mich selbst und mein Wohlergehen noch für irgendetwas oder irgendwen sonst auf der Welt.
7	Selbst-Verwirklichung: Wofür nehme ich mir Zeit und nutze ich meine Lebens-Energie?	selbstgestaltend: Ich achte darauf, vorwiegend das zu tun, was ich wirklich will, wohinter ich mit Kopf, Herz, Bauch und Hand stehen kann.				normangepasst: Ich tue das, was getan werden muss und was man (z. B. die Gesellschaft, das Gesetz, die Religion, die Regierung, die Familie) von mir verlangt.

Sinn- und Wert-Orientierung 2

8	Erkennen des Unterschieds von echter Bedürfnis-Befriedigung und Ersatz-Befriedigung: Brauche ich das wirklich, was ich zu brauchen glaube? Was bräuchte ich stattdessen?	Bereitschaft und Fähigkeit: Konsumkritisch bevorzuge ich die direkten, unmittelbaren Beziehungs-Werte gegenüber sachwertorientierten Konsum-Wert-Versprechen.	Bereitschafts-Mangel und Unfähigkeit: Ich nehme die Konsum-Wert-Versprechen für bare Münze und verhalte mich konsumfreudig, indem ich mir Sach-Werte aneigne und diese horte oder verbrauche.
9	Lebens-Gestaltung und Lebens-Auswertung: Achte ich vorwiegend auf das Neue und Gute im Leben?	Fokussierung auf Sinnhaftigkeit: Ich achte darauf, mehr von dem zu tun, was mir und anderen gut tut und was mir als wertvoll erscheint.	Zulassen von Sinnlosigkeit: Ich lebe in den Tag hinein. Ob etwas sinnvoll oder sinnlos ist von dem, was ich tue, ist für mich meist keine Frage
10	Wert-Erfahrung: Beachte ich, was mir im Leben wichtig und wertvoll ist?	Aufmerksam: Meine Aufmerksamkeit richte ich auf das Wertvolle in meinem Leben und strebe hinreichend oft dessen Verwirklichung an.	Unaufmerksam: Was mir im Leben etwas wert ist, habe ich noch nicht bedacht. Darum habe ich kaum ein bewusstes Wert-Gefühl.
11	Wert-Konstruktion: Weiß ich, wofür ich lebe und Sorge ich mich um dessen Verwirklichung?	Realisierung: Gewohnheitsmäßig unterscheide ich wertschaffendes und wertzerstörendes Tun im Alltag.	Ignoranz: Ich weiß nicht, wie ich tragende Werte in mein Leben bringen kann, und deshalb interessiert es mich auch nicht besonders.
12	Wert-Hierarchie: Erkenne ich, welche Werte mir eher viel und welche mir eher weniger bedeuten?	Entschiedenheit: Ich kann in den meisten Situationen tragende Entscheidungen auf Grundlage geklärter Wertbedeutungen treffen.	Unentschiedenheit: Häufig bin ich in Situationen verwirrt, bleibe unentschieden oder entscheide mich falsch, weil meine Werte unsortiert sind.
13	Sinn-Konstruktion: Wofür lebe ich eigentlich?	Fähigkeit: Ich weiß, wie ich Sinn in meinem Leben erschaffen kann und setze mich aktiv für Sinn-Gestaltung ein.	Unfähigkeit: Ob mein Leben sinnerfüllt ist oder nicht ist mir egal und ich habe auch keine Idee von Sinn-Gestaltung.
14	Sinn-Fragen und Spiritualität: Was liegt jenseits des Wissens, des Bekannten und Erforschten?	Interesse: Ich beschäftige mich mit Fragen an den Grenzen sowie jenseits der Grenzen des Wissens und traditioneller Wissenschaft, weil sie den Geist berühren.	Desinteresse: Fragen, die das derzeitige nützliche Alltags-Wissen übersteigen und in den Bereich der Spekulation verweisen, interessieren mich nicht sonderlich.

Integration oder Dissoziation 1

Hier geht es um eine Einschätzung, wie stimmig, assoziiert, integriert, verbunden oder wie zerrissen, dissoziiert, gespalten, getrennt eine Person sich erlebt (Selbsteinschätzung) und von anderen erlebt wird (Fremdeinschätzung)

1	Selbst-Konzept und Erfahrung: Wie gut, breit und klar stimmen Erleben und Lebens-Entwurf (Selbst-Bild) bei mir überein?	Kongruenz: Die beiden Bereiche, was ich erlebe und wer ich glaube zu sein, stimmen weitgehend überein.	Inkongruenz: Die beiden Bereiche von Erleben und Selbstbild stimmen selten/kaum überein.
2	Innere Mitte und Ausbalanciertheit: Wie sehr und deutlich fühle ich innere Stimmigkeit?	stimmig: Ich erlebe mich nahezu durchgängig als stimmig in meiner Mitte ruhend oder zur Mitte zurückfindend.	unstimmig: Ich habe bisher noch kaum Erfahrung von Stimmigkeit gemacht oder diese verloren.
3	Kenntnis von Konflikt-Feldern und Polaritäten des Daseins : Wie vertraut sind mir die zentralen Polaritäten menschlicher Existenz?	Mir ist klar, dass wir Leben im Spannungsfeld existenzieller Polaritäten gestalten wie: <ul style="list-style-type: none"> • Freiheit und Geborgenheit, • Ordnung und Unordnung, • Nähe und Distanz 	Woher Konflikte und Krisen im Leben kommen und was man zur Krisen-Prävention unternehmen kann, ist mir wenig bis gar nicht vertraut.
4	Umgang mit Polaritäten: Wie sicher finde ich den mittleren Zustand kreativer Dynamik?	Ich erkenne die Entwicklungs-Chance in den Polaritäten des Lebens und halte den Schwebeszustand der Unentschiedenheit meist gut aus.	Ich kann den Schwebeszustand der Entscheidungslosigkeit kaum ertragen und polarisiere mein Dasein, indem ich mich auf die eine oder andere Seite der Polaritäten schlage.
5	Verstand, Gefühl und Handeln/Leib: Wie passen die drei Erlebens-Bereiche bei mir zusammen?	Assoziation: Kopf, Herz und Hand gehen meist stimmig zusammen.	Dissoziation: Kopf, Herz und Hand gehen meist getrennte Wege.
6	Einsicht und Handeln: Inwieweit stimmen Erkenntnis und Handeln bei mir überein?	Ich tue immer mehr von dem, was ich für mich als gut, heilend und richtig erkannt habe. Ich unterlasse immer mehr von dem, was ich für mich als schlecht, schädigend und falsch erkannt habe.	Die Erkenntnis des Guten und die Fähigkeit, mir selbst Gutes zu tun, klaffen zumeist noch weit auseinander. Wider besseres Wissen schädige ich häufig Leib, Geist, Gefühl und kann und will damit nicht aufhören.

Integration oder Dissoziation 2

7	Wirksamkeit: Wer oder was steuert mich?	Eigenregie: Ich führe die Regie in meinem Leben.	Fremdregie: Ich bin eher selten Herr/Frau im eigenen Haus.
8	Persönlichkeits-Anteile: Wie verbunden fühle ich mich in und mit mir?	Integration: Ich bin meist mit mir eins.	Zerrissenheit: Ich fühle mich oft zerrissen in mir.
9	Bedürfnisse: Wie sorgsam gehe ich mit meinen Bedürfnissen um?	Ich erkenne und erfülle mir meine Echt- Bedürfnisse meist	Ich übersehe und vermeide meine Echt- Bedürfnisse meist.
10	Gefühle: Wie sorgsam gehe ich mit meinen Gefühlen um?	Gefühls-Echtheit und volle Gefühls- Breite: Mir steht die gesamte Palette echter Gefühle zur Verfügung.	Deck- oder Ersatz-Gefühle und Gefühls- Verarmung: Viele Gefühle wirken wie unecht. Ich fühle wenig.
11	Ich-Zustand: Wie gut kenne ich mich? Wie klar fühle ich mich mit mir?	Ich-Bewusstsein und Ich-Klarheit: Ich weiß, zumindest ohne mich, wer ich bin.	Entfremdungs- und Beeinflussungs- Erleben: Ich bin mir oft fremd.
12	Vertrauen: Wie sehr vertraue ich mir und dem Leben?	Selbstvertrauen: Ich folge meiner inneren Stimme und sammle dabei meist gute Erfahrungen.	Selbstmisstrauen: Wenn ich mal auf mich gehört habe, lag ich oft daneben.
13	Sicherheit - innen: Wie sicher bin ich mich meiner selbst?	Selbstsicherheit und Lebens-Mut: Ich beschreite klar und mutig meinen Lebens-Weg.	Selbstunsicherheit und Lebens-Angst: Oft weiß ich nicht, wohin es geht und habe Angst vor Unbekanntem.
14	Sicherheit - außen: Wie sicher fühle ich mich in der Welt?	Sicherheits-Erfahrung: Ich fühle mich im Leben meist sicher und geborgen.	Erfahrung von Unsicherheit: Ich fühle mich oft unsicher und wie ausgeliefert.
15	Verantwortung: Wie nehme ich Herausforderungen des Lebens an mich an?	Selbst-Verantwortung: Was ich im Leben entscheide und tue, nehme ich auf meine Kappe.	Verantwortungs-Zurückweisung und - Delegation: Andere sind oft schuld an dem, was ich tue oder unterlasse im Leben.
16	Wertschätzung und Humor: Wie nehme ich mich ernst und wichtig?	Selbstwertschätzung: Ich nehme mich meist ernst, jedoch nicht zu wichtig.	Selbstwert-Konflikt: Selten nehme ich mich ernst. Oftmals nehme ich mich zu wichtig.

Integration oder Dissoziation 3

17	Lebensentwürfe: Wie sehr lebe ich mein eigenes Leben so, wie ich es leben will?	Gelingen: Das meiste, was ich anpacke, gelingt mir zu meiner Zufriedenheit.	Scheitern: Oft scheitere ich mit dem, was ich mir vorgenommen habe.
18	Können-Wollen-Kohärenz: Passt Können zum Wollen und umgekehrt?	passend: Was ich will, was ich kann oder lerne, passt oft zusammen.	unpassend: Was ich kann und was ich will, stimmt oft nicht überein.
19	Gesundheit: Wie stabil stehe ich im Leben?	Resilienz: Keine Krise, kein Konflikt haut mich so leicht um. Und wenn sie mich umhaut, komme ich da auch wieder – meist gestärkt durch diese neue Erfahrung – heraus.	Vulnerabilität: Ich bin sehr leicht verletzlich.
20	Konflikt-Verarbeitung und Umgang mit Störungs-Erleben: Wie gehe ich um mit Herausforderungen, Krisen und Konflikten?	konstruktiv und vorwärts-gewandt: (ab heute, noch): Bis jetzt und noch habe ich dies Problem und ab heute kann es besser werden.	destruktiv und rückwärts-gewandt: Immer wieder werde ich dies Problem haben, das nie wirklich geklärt und gelöst werden wird.
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
	Sonstiges		

Gesellschaftliche Rahmen-Bedingungen

1	Erfahrungen mit Versorgungs-Institutionen, z. B. mit Job-Centern (Hartz IV): Wie gehen die sozialen Institutionen mit mir um?	Ich erlebe zumeist einen wertschätzenden Umgang mit mir.			Ich erlebe zumeist einen selbstwertverletzenden Umgang mit mir.
2	Erfahrung von rechtlichen Situationen: Wie sicher, wie gerecht behandelt fühle ich mich in diesem Rechts-System?	Ich lebe in einer Gesellschaft mit hinreichender Rechtssicherheit.			Ich lebe in einer Gesellschaft mit Rechts-Unsicherheit und Willkür.
3	im politischen Alltag: Wie sehr kann ich das politische und wirtschaftliche Geschehen mit beeinflussen?	Ich sammle zumeist die Erfahrung von Selbst-Wirksamkeit.			Ich erfahre in erster Linie meine Selbst-Unwirksamkeit in der Gesellschaft.
4	gesellschaftliche und kulturelle Einbindung: Wie sehr kann ich das kulturelle Geschehen mit gestalten?	Ich bin engagiert und aktiv für die Vertretung meiner Interessen.			Was die Vertretung meiner Interessen betrifft, bin ich eher desinteressiert und passiv.
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
	Sonstiges				

Wirtschaftliche Situation

1	Einkommen:	Arbeit: Ich beziehe gesichert und regelmäßig ein hinreichendes Einkommen.		Arbeitslosigkeit: Ich verfüge nicht über ein geregelteres Einkommen. Das Einkommen, das ich absehbar beziehe, reicht nicht für ein lebenswertes Leben.
2	Relation von Einkommen und Preisen:	passend: Was ich für ein lebenswertes Leben brauche, kann ich mir eigenständig erwirtschaften.		unpassend: Mit dem, was ich als Einkommen erziele, kann ich mir das, was ich für ein gutes Leben brauche, nicht leisten.
3	Alters-Versorgung	gesichert: Meine Rücklagen, meine Pension oder Rente wird mir im Alter ein von materiellen Sorgen freies Leben ermöglichen.		ungesichert: Mit meiner Rente und meinem Vermögen werde ich im Alter in der Armut-Falle gefangen sein.
4	ökonomische und finanzielle Autonomie	Selbstversorgung: Ich kann mir mit eigenem Einkommen aus Arbeit oder Vermögen ein gutes Leben ermöglichen.		Fremdversorgung: Für ein gutes Leben bin ich vom Einkommen anderer abhängig.
5	Individuelle wirtschaftliche Lage	Wohlstand: Mit dem, was ich mir im Leben an Gütern und Dienstleistungen leisten kann, geht es mir richtig gut.		Armut: Was ich mir leisten kann, ist zu viel zum Sterben und zu wenig zum Leben.
6	Nahrung	Ich ernähre mich mit Produkten guter Qualität und ausreichender Menge.		Meine Ernährung erfolgt mit minderwertigen Produkten in zu geringer oder zu großer Menge.
7	Kleidung	Meine Kleidung ist ansprechend, zu mir passend, funktional, sauber und gepflegt.		Gute Kleidung in hinreichender Menge kann ich mir nicht leisten.
8	Unterkunft	Haus oder Wohnung ist bezahlbar, hinreichend groß, gut ausgestattet und in guter Lage.		Was ich/wir an Unterkunft bräuchten, kann ich/können wir uns nicht leisten. Darum wohnen wir zu beengt, schlecht ausgestattet, in schlechter Lage.
9	Mobilität	Ich komme beruflich und privat in angemessener Zeit und hinreichend komfortabel dorthin, wo ich mich beruflich oder privat aufhalten will.		Wege zum Beruf sind zu lang und in unbequemen Verkehrsmitteln zurückzulegen. Privat kann ich mir kaum Reisen an Orte leisten, die ich gern besuchen und kennenlernen würde.

- 1. Ziele klären:** Entwicklungs-Wünsche herausfinden und ggf. mit dem Lebens-Entwurf und harmonisieren (stimmig machen)
- 2. Ziele und Handlungen abstimmen:** Ziele, Entscheidungen, Umsetzungen und Auswertungen aufeinander abstimmen
- 3. Erforderliche Kompetenzen wirksam erwerben:**
experimentell handlungsbegleitend solche Kompetenzen erweitern oder neu erwerben, die es ermöglichen oder erleichtern, selbst gewählte und gemeinsam auf Realisierbarkeit hin überprüfte Entwicklungs-Ziele als Lebens- und Berufs-Ziele zu verwirklichen.
- 4. Trainieren und zur Probe handeln:** Als schwierig eingeschätzte Situationen aus dem Alltag probierend in realitätsnahen Szenen und Dialogen vor- oder nachbereiten.
- 5. Kreative Problem-Lösungen finden:** Neue und angemessene Lösungen für Herausforderungen in privaten und beruflichen Feldern finden und diese vor dem Hintergrund eines möglichst bewussten Lebens-Entwurfes umsetzen.
- 6. Krisen und Konflikte konstruktiv bewältigen:**
Krisenhafte und konfliktgeladene und deshalb als besonders schwierig und schmerzhaft empfundene Situationen und Zeiten von beruflichem oder privatem Wandel oder von Stagnation konstruktiv, Chancen realisierend bewältigen.
- 7. Der Entstehung von Krisen und Konflikten vorbeugen:**
Krisen-, Konflikt-, Stress-, Mobbing- und Angst-Situationen im Beruf und Privatleben gar nicht erst entstehen lassen oder dadurch besser bewältigen, dass man sich Bewältigungs-Kompetenzen im Vorfeld aneignet

Selbst-Management-Fähigkeit 8 - 14

- 8. Sich neu orientieren:** Bei gewollten oder ungewollten Ein- und Umbrüchen oder Um- und Neuorientierungen Ziele und Wege klären und nützliche Entscheidungen und Handlungen finden
- 9. In die Klarheit kommen:** Klarheit über Gedanken, Gefühle, Körper-Empfindungen und Körper-Bedürfnisse, über Beziehungen und den Sinn des Lebens und über die Bedeutung der derzeit unbewussten, transrationalen und transpersonalen Persönlichkeits-Anteile sowie über das Zusammenspiel dieser Bereiche alltäglichen und besonderen Erlebens.
- 10. Stärken ausbauen:** Erfolge, Stärken, Interessen, Ressourcen und Begabungen erkennen und Handlungs-Konzepte erfinden, wie man das ausbauen kann, was gut tut und in der Entwicklung weiter bringt, ohne damit anderen zu schaden
- 11. Leben entwicklungsförderlich organisieren:** Beruf und Privatleben so organisieren, dass hinreichend Raum für Entwicklung, Harmonie und Freude im Leben bleibt
- 12. Sich einfühlen können:** Vielfältige Gelegenheiten schaffen und nutzen, Einfühlungs-Vermögen in die Gefühls-, Empfindungs- und Gedanken-Welt von Menschen, für die man sich interessiert, zu erweitern und zu vertiefen
- 13. Selbst-Sicherheit gewinnen:** Gezielt und wirksam die Fähigkeiten entfalten, um - wo dies ihnen erforderlich erscheint - eindeutig, glaubwürdig, kraftvoll und durchsetzungsbereit aufzutreten
- 14. Selbst-Wert-Schätzung verankern:** Selbst-Wert-Schätzung, die Selbst-Liebe als achtsame und gütige Hinwendung zur eigenen Person fördern

Selbst-Wirksamkeit im Hinblick auf leibseelischen Wandel

- Mir ist klar, dass ich für meine leibseelische Gesundheit und Gesundung voll selbstverantwortlich bin.
- Nicht meine Eltern samt Vergangenheit stehen mir im Wege, sondern ich mir selbst.
- Ich bin bereit, zu meiner Krankheit und meiner Persönlichkeit eine kreative Beziehung herzustellen.
- Mir ist klar, das Unterstützungs-Angebote von außen (durch Ärzte, Psychotherapeuten, Beratende) dazu dienen, meine Selbst-Heilungs-Kräfte zu aktivieren.

Meine Aufgabe im psychotherapeutischen Prozess besteht in aktiver Selbst-Erkundung mit Hilfe von

- Introspektion anhand von Frage-Katalogen oder von kreativem Ausdruck (Malen, Modellieren)
 - Träumen, für die ich mich öffne und die ich aufzeichne (Traum-Tagebuch neben Bett)
 - ganzheitlichen psychosozialen Experimenten in der geschützten Therapie-Situation
 - Experimenten in Alltags-Bezügen
 - freundlich-aufmerksamer Beachtung meiner Empfindungen, Gefühle, Gedanken und Handlungen
- Sonstiges _____

Was ich für tue, um leibseelisch zu gesunden:

- regelmäßige Dehnung und Selbst-Massage, ergänzt durch Fremd-Massagen, um elastisch zu bleiben
- regelmäßig Bewegung - möglichst an frischer Luft und bei Sonnen-Schein (Vitamin D) - und Sport
- Einräumen von Gelegenheiten für Entspannung und Rückzug im Alltag
- gesunde und ausgewogene Ernährung samt Getränken in angemessener Menge
- weitgehender Verzicht auf Drogen (Nikotin, Alkohol, Tabletten etc.)
- Auswahl von Freund/-innen, mit denen ich über alles, was mich betrifft, offen reden kann
- rechtzeitiges Ansprechen und Bearbeiten von Problemen und Konflikten in Partnerschaft und Familie
- Vermeidung von übermäßigem, vor allem andauerndem Disstress
- rechtzeitiges Aufsuchen kompetenter Berater/-innen bei außergewöhnlichen Belastungen, Entwicklungs-Krisen, Umbruch- und Neuorientierungs-Situationen
- Beschäftigung von psychologischen und philosophischen Themen im Hinblick auf Entwicklungs-Förderung und Krisen-Prävention (Was ist für mich ein gutes, erfülltes Leben?)

Sonstiges _____