

Grundmuster - Skript

frühe maladaptive Schemata aus der Schema-Therapie.

z.T in:

- Jeffrey E. Young & Janet S. Klosko „Sein Leben neu erfinden“ – Junfermann ISBN 978-3-87387-619-4 (für Laien und Klienten)
- Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko & Marjorie E. Weishaar: „Schematherapie“ Junfermann ISBN 978-3-87387-578-4 (professionell)
- Eckhard Roediger: „Was ist Schematherapie?“ Junfermann ISBN 978-3-87387-738-2

Ich habe die Texte unverändert übernommen, nur statt „Schema“ das Wort „Grundmuster“ genommen, weil dieses Wort das Gleiche beinhaltet, aber im Souling schon eine lange Tradition hat.

Ich halte neben dem Charakter-Modell, das ja den Körper und die Entwicklungsphasen mehr mit einbezieht, das Schema- oder Grundmustermodell für eine ausgezeichnete Diagnostik, die den Verlauf und den Effekt der Therapie sehr positiv beeinflussen kann.

Am besten ist es, zunächst den Fragebogen zu den Grundmustern und den Eltern auszufüllen, zu schauen, wo stärkere Ladungen sind (Ankreuzungen über 4) und dann den entsprechenden Text dazu lesen und schauen, was davon für einen paßt und was man für sich selbst vielleicht noch anders formulieren müßte.



Domäne 1: Abgetrenntheit und Ablehnung

Die Erwartung, daß die eigenen Bedürfnisse nach Sicherheit, Stabilität, Zuwendung, Empathie, dem Mitteilen von Gefühlen, dem Akzeptiertwerden und Respekt nicht auf voraussehbare Weise erfüllt werden. Gewöhnlich ist die Ursprungsfamilie in solchen Fällen distanziert, kalt, ablehnend, zurückhaltend, isoliert, unberechenbar und neigt zu explosiven Ausbrüchen oder Mißhandlungen bzw. Mißbrauch.

1 Verlassenheit

negative Überzeugung: Alles, was ich habe, werde ich wieder verlieren. Wenn es gut geht, droht wieder ein Unglück.

Erduldung: Das Grundmuster *Verlassenheit* beinhaltet das Gefühl, daß die Menschen, die du liebst, dich verlassen werden und daß du emotional dein Leben lang isoliert bleiben wirst. Ganz gleich, ob du fürchtest, daß die Menschen, die dir nahestehen, sterben werden, daß sie den gemeinsamen Haushalt für immer verlassen werden oder daß sie dich zugunsten eines anderen, bevorzugten Partners im Stich lassen werden, in jedem Fall fühlst du dich in irgendeiner Hinsicht allein gelassen. Und aufgrund dieser Überzeugung klammerst du dich möglicherweise zu stark an die Menschen, die dir am nächsten stehen. Tragischerweise treibst du die Betreffenden durch ein Verhalten dieser Art erst recht in die Flucht. Dieses kontraproduktive Verhalten kann sogar so weit gehen, daß du selbst auf völlig normale zeitweilige Trennungen aufgebracht oder ärgerlich reagierst.

Häufig wirst du dir auch Partner suchen, bei denen du dich nicht sicher aufgehoben fühlen kannst und die zum Verlassen neigen.

Vermeiden: Keine Beziehung eingehen, Hobbys alleine ausüben, viele und oberflächliche Kontakte zur Ablenkung.

Kompensation: Andere überfordern und kontrollieren oder andere von sich abhängig machen. Beziehungen abbrechen, bevor es die anderen tun. **Besonders sein.**

2 Mißtrauen / Mißbrauch

Negative Überzeugung: Nähe tut weh. Andere sind böse mit mir. Ich habe es nicht besser verdient.

Erduldung: Das Grundmuster *Mißtrauen und Mißbrauch* beinhaltet die Erwartung, daß andere Menschen dich auf irgendeine Weise verletzen oder mißhandeln bzw. mißbrauchen werden – daß du von den Betreffenden betrogen, angelogen, manipuliert, gedemütigt, körperlich verletzt oder auf andere Weise schlecht behandelt wirst. Wenn dieses Grundmuster bei dir eine wichtige Rolle spielt, verbirgst du dich hinter einer Mauer von Mißtrauen, um dich zu schützen.

Du läßt andere Menschen nie zu nahe an dich herankommen. Du mißtraust den Absichten anderer generell und du nimmst grundsätzlich das Schlimmstmögliche an. Du erwartest, daß die Menschen, die dich lieben, dich verraten und betrügen werden. Entweder meidest du Beziehungen grundsätzlich oder du läßt dich nur auf sehr oberflächliche Beziehungen ein, in denen du dich nicht wahrhaft öffnest. Es kann auch sein, daß du Beziehungen zu Menschen eingehst, die dich schlecht behandeln, mit der Folge, daß du dich ihnen gegenüber wütend und rachsüchtig fühlst.

Vermeidung: Beziehungsvermeidung, gleichgeschlechtliche Beziehungen, nichts von sich erzählen, andere nicht heranlassen.

Kompensation: Sich feministisch überengagieren, Kampfsport, zuerst mißbrauchen bzw. angreifen, **Bestrafungsneigung**, oder übermäßig vertrauensselig sein.

3 Emotionale Entbehrung

Negative Überzeugung: Ich bin wertlos, überflüssig. Ich muß alles allein tun, weil mir niemand hilft.

Das Grundmuster *emotionale Entbehrung* beinhaltet die Überzeugung, daß andere Menschen dein Bedürfnis nach Liebe niemals ausreichend erfüllen werden. Du hast das Gefühl, niemandem wirklich wichtig zu sein oder von niemandem völlig verstanden zu werden. Weil du dich häufig zu kalten und abweisenden Menschen hingezogen fühlst oder weil du selbst kalt und abweisend bist, erweisen sich die Beziehungen, die du aufbaust, stets als unbefriedigend. Du fühlst dich *betrogen*, und du

schwankst zwischen dem Gefühl des Ärgers und dem Gefühl der Verletztheit und Einsamkeit. Die Ironie der Situation liegt darin, daß du andere Menschen durch deinen Ärger von dir wegtreibst und dadurch das Mangel erleben perpetuierst.

Vermeidung: Rückzug, einsamer Wolf, Tagträume

Kompensation: Andere ausnutzen, sich anklammern oder Helfersyndrom. **Aufopferung.**

4 Unzulänglichkeit

Negative Überzeugung: *Ich bin nicht o.k. und das werden die anderen bald merken. Ich bin an allem Schuld.*

Erduldung: Wenn du unter dem Grundmuster *Unzulänglichkeit* leidest, fühlst du dich innerlich mit Makeln behaftet und unzulänglich. Du glaubst, daß du jedem, der dir so nahe kommt, daß er dich wirklich kennenlernt, als grundsätzlich nicht liebenswert erscheinen müßtest, weil der Betreffende deine Unzulänglichkeit dann deutlich wahrnehmen würde. Als Kind fühltest du dich in deiner Familie nicht als die Person geachtet, die du warst. Stattdessen wurden deine „Fehler“ kritisiert. Du machtest dir selbst Vorwürfe – und du hattest das Gefühl, es nicht wert zu sein, geliebt zu werden. Im Erwachsenenalter fürchtest du dich vor Liebe. Weil du kaum glauben kannst, daß dir nahestehende Menschen dich schätzen könnten, erwartest du, zurückgewiesen zu werden.

Vermeidung: Schweigender Rückzug, überwiegend Kontakt mit vertrauten Menschen eingehen, nicht viel sagen, lieber zuhören.

Kompensation: **überhöhte Ansprüche**, einseitige Fähigkeiten ausbilden, Überkorrektheit oder grandiose Selbstüberschätzung mit Herabsetzung anderer.

5 Soziale Isolation

Negative Überzeugung: *Ich bin anders als die anderen. Ich werde nicht verstanden.*

Erduldung: Bei dem Grundmuster *soziale Isolation* geht es um deine Beziehungen zu Freunden und Gruppen. Du fühlst dich vom Rest der Welt isoliert und fühlst dich anders als alle Menschen, die du kennst. Wenn dieses Grundmuster bei dir eine Rolle spielt,

fühltest du dich als Kind von Gleichaltrigen ausgeschlossen. Es gab keine Gruppe, der du angehörtest. Vielleicht hattest du eine ungewöhnliche Eigenart und fühltest dich deshalb in irgendeiner Hinsicht anders. Als Erwachsener erhältst du diese Grundmuster hauptsächlich durch den Bewältigungsstil *Vermeiden* aufrecht. Du pflegst keinen Kontakt zu Gruppen und schließt keine Freundschaften.

Vielleicht fühltest du dich als Kind ausgeschlossen, weil andere Kinder irgendetwas an dir ablehnten. Deshalb hast du das Gefühl, sozial *unerwünscht* zu sein. Deshalb hast du möglicherweise im Erwachsenenalter das Gefühl, häßlich, sexuell unattraktiv, von niederm Status, kommunikationsunfähig, langweilig oder in anderer Hinsicht mit Mängeln behaftet zu sein. Du reinszenierst die Zurückweisung, die in der Kindheit erlebte Zurückweisung. Du fühlst dich und handelst in sozialen Situationen, als seist du minderwertig.

Daß bei einem Menschen das Grundmuster *soziale Isolation* eine Rolle spielt, ist nicht immer leicht zu erkennen. Viele Menschen dieser Art fühlen sich in einer vertrauten Umgebung recht wohl und können in einem solchen Umfeld ein recht hohes Maß an sozialer Kompetenz entfalten. Ihr Grundmuster gelangt in der Kommunikation mit einem einzelnen vertrauten Partner nicht zum Ausdruck. Manchmal sind wir erstaunt, wenn wir merken, wie ängstlich und distanziert sich diese Menschen auf Parties, in Schulklassen und Kursen, bei Versammlungen oder bei der Arbeit verhalten. Ratlosigkeit ist für sie typisch, das unablässige Bemühen, einen Platz zu finden, an dem sie sich wohl und zugehörig fühlen können.

Vermeidung: Fremden ausweichen, nur enge Verbindungen zur Familie oder Gleichgesinnten eingehen.

Kompensation: Starkes Leistungsverhalten und übermäßig Unterordnung unter Gruppennormen oder Bandenbildung. Delinquenz, Sabotage.

5.1 5a Unattraktivität

Negative Überzeugung: Ich bin wertloser als andere. Keiner will mich als Freund.

Oft überkritische oder ablehnende Familie und Peer Group.

Domäne 2: Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung

Die eigene Person und die Umgebung betreffende Erwartungen, die der wahrgenommenen Fähigkeit zur Eigenständigkeit und Unabhängigkeit oder zu guten Leistungen und Erfolg nicht entsprechen. Die Ursprungsfamilie von Menschen, bei denen dieses Muster besteht, ist gewöhnlich stark „verstrickt“ sie hat das Selbstvertrauen des Kindes unterminiert, es in übertriebener Weise behütet oder versäumt, es zu kompetenten Leistungen außerhalb der Familie anzuregen.

1 6. Abhängigkeit

Negative Überzeugung: Die Welt ist gefährlich, unberechenbar und feindlich. Ich kann das nicht alleine.

Erduldung: Wenn du in dem Grundmuster *Abhängigkeit* gefangen bist, fühlst du dich unfähig, dein Alltagsleben ohne massive Unterstützung von seiten anderer zu bewältigen. Du benötigst permanent die Hilfe anderer Menschen. Als Kind hat man dir beigebracht, dich inkompetent zu fühlen, wenn du versuchtest, deine Unabhängigkeit unter Beweis zu stellen. Im Erwachsenenalter suchst du dir starke Bezugspersonen, von denen du dich abhängig machst und denen du gestattest, dein Leben zu dominieren. Im Beruf scheust du dich, selbstständig aktiv zu werden – was natürlich deine Weiterentwicklung behindert.

Vermeidung: Keine Verantwortung übernehmen, sich nie gegen mächtige andere stellen.

Kompensation: Risikoarme Berufe ergreifen (Beamtung, Bank), sich mächtigen Vereinen anschließen oder Pseudoautonomie zeigen.

2 7. Verletzbarkeit

Negative Überzeugung: Neues und fremdes ist gefährlich.

Erduldung: Wenn das Grundmuster *Verletzbarkeit* bei dir eine wichtige Rolle spielt, lebst du unter dem ständigen Einfluß der Angst, daß in Kürze ein Unglück geschehen wird – ganz gleich – ob es sich dabei um eine Naturkatastrophe, ein Verbrechen, eine

lebensgefährliche Erkrankung oder ein finanzielles Desaster handelt. Du fühlst dich in der Welt nicht *sicher*. Menschen, bei denen dieses Grundmuster stark ausgeprägt ist, haben in der Kindheit gelernt, die Welt generell als gefährlich anzusehen. Wahrscheinlich haben dich deine Eltern zu stark behütet, weil sie zu sehr um deine Sicherheit besorgt waren.

Deine Ängste sind *Übertrieben und unrealistisch*, doch du läßt dein Leben von ihnen beherrschen und verwendest deine ganze Energie darauf, für deine Sicherheit zu sorgen. Falls deine Ängste sich hauptsächlich auf Krankheiten beziehen, könntest du beispielsweise eine Panikattacke, eine Aids-Infektion oder das Verrücktwerden fürchten. Geht es hauptsächlich um finanzielle Probleme, befürchtest du beispielsweise, alles Geld zu verlieren und irgendwann auf der Straße zu stehen. Dein Gefühl der Verletzbarkeit kann sich aber auch auf andere angsterzeugende Situationen beziehen, beispielsweise auf das Fliegen, auf Überfälle oder auf Erdbeben.

Vermeidung: Sich alleine nicht in neue oder unübersichtliche Situationen begeben.

Kompensation: Absicherungsverhalten (viele Versicherungen abschließen), **Negativität**, oder aktives Risikoverhalten.

3 8. Verstrickung / unentwickeltes Selbst

Negative Überzeugung: *Wir können ohne einander nicht sein.*

Erduldung: Übertrieben starke emotionale Beziehung zu einer oder mehreren Bezugspersonen (oft den Eltern) und entsprechende Nähe zu ihnen auf Kosten der vollständigen Individuation oder der normalen sozialen Entwicklung. Mit dem Muster ist häufig die Überzeugung verbunden, daß eine an der Verstrickung beteiligten Personen ohne die ständige Unterstützung der anderen nicht überleben oder glücklich sein kann, manchmal auch das Gefühl unzureichender Eigenständigkeit. Wird oft als Leere oder richtungsloses umhertappen und in Extremfällen als Fragwürdigkeit der eigenen Existenz erlebt.

Vermeidung: Keine anderen Beziehungen eingehen, Unruhe, wenn sich die anderen nicht melden.

Kompensation: Starker Einsatz für die Familie oder rigide Abgrenzung (Ersatzfamilien, Wohngemeinschaften).

4 9. Versagen

Negative Überzeugung: Alle anderen können das besser. Ich werde das nie schaffen.

Erduldung: Das Grundmuster *Versagen* beinhaltet die Überzeugung, daß du in Bereichen, in denen es auf Leistung ankommt, nicht mithalten kannst, beispielsweise in der Schule, im Beruf und im Sport. Du glaubst, verglichen mit anderen in deiner Altersstufe versagt zu haben. Als Kind hat man dir das Gefühl vermittelt, du seist zu nichts in der Lage. Vielleicht hast du damals unter einer Lernstörung gelitten, oder du hast nie gelernt, dir die Disziplin aufzuerlegen, die erforderlich ist, um sich wichtige Fertigkeiten wie die des Lesens anzueignen. Andere Kinder waren stets besser als du. Du hingegen wurdest als „dumm“, „untalentierte“ oder „faul“ bezeichnet. Im Erwachsenenalter bleibst du diesem Grundmuster verhaftet, indem du das Ausmaß deines Versagens übertrieben darstellst und dieses Versagen durch dein Verhalten auch weiterhin „sicherstellst“.

Vermeidung: Verbitterung, Resignation, sich nicht fortbilden, keine Risiken eingehen.

Kompensation: **überhöhte Ansprüche**, Perfektionismus oder die Leistung der anderen Kleinmachen.

Domäne 3: Beeinträchtigungen im Umgang mit Begrenzungen

Unzulänglichkeit der inneren Abgrenzung, des Verantwortungsgefühls anderen gegenüber oder der langfristigen Zielorientiertheit. Erschwert es, die Rechte anderer zu respektieren, mit anderen zu kooperieren, Verpflichtungen zu übernehmen oder sich realistische persönliche Ziele zu setzen und sie zu erreichen. Für die typische Ursprungsfamilie von Menschen mit Problemen in dieser Schemadomäne charakteristisch sind Permissivität, übertriebene Nachsicht, Mangel an Richtungsweisung oder ein Gefühl der Überlegenheit – statt angemessener Konfrontation, Disziplinierung und Grenzsetzung hinsichtlich des Übernehmens von Verantwortung, auf echtem Austausch basierender Zusammenarbeit und des Festlegens von Zielen. Manchmal wurden die Betroffenen als Kinder nicht dazu angehalten, ein gewisses Maß an Unbehagen zu ertragen, oder sie wurden nicht ausreichend beaufsichtigt und angeleitet.

1 10. Anspruchshaltung / Besonders sein

negative Überzeugung: Das steht mir zu. Ich bin etwas Besonderes. Ich darf das, für mich gelten andere Regeln.

Erduldung: Das Grundmuster, *Anspruchshaltung*, hängt mit der Fähigkeit, realistische Grenzen zu akzeptieren, zusammen. Menschen, bei denen dieses Grundmuster eine Rolle spielt, haben das Gefühl, etwas *Besonderes* zu sein. Sie behaupten, sie könnten auf der Stelle alles tun, sagen oder bekommen, was sie wollten. Sie kümmern sich nicht darum, was andere für vernünftig halten, was tatsächlich machbar ist, wieviel Zeit und Geduld es erfordert, dieses Ziel zu erreichen und was andere dafür bezahlen müssen. Es fällt ihnen schwer, sich zu disziplinieren.

Viele Menschen, bei denen dieses Grundmuster eine Rolle spielt, sind als Kinder verzogen worden. Niemand hat von ihnen erwartet, daß sie Selbstkontrolle entwickelten oder daß sie die gleichen Einschränkungen akzeptierten, die anderen Kindern auferlegt werden. Als Erwachsene werden sie immer noch sehr wütend, wenn sie nicht bekommen, was sie wollen.

Vermeidung: Keine Schwächen zeigen, unabhängig bleiben, Alleinsein/Einsamkeit und Situationen meiden, in denen man nicht im Mittelpunkt steht.

Kompensation: „Vasallen“ großzügig fördern, durch Spenden sich als Gönner zeigen, andere am eigenen Wohlstand teilhaben (und sich dafür feiern) lassen, der Beste sein wollen und müssen.

2 **11. unzureichende Selbstkontrolle**

negative Überzeugung: Ich kann das nicht aushalten. Ich muß etwas tun.

Erduldung: Generelle Schwierigkeiten mit Selbstkontrolle und geringe Frustrationstoleranz beim Bemühen, die eigenen Ziele zu verwirklichen oder den exzessiven Ausdruck von Emotionen und Impulsen einzuschränken, bzw. Weigerung, sich diesbezüglich um Beherrschung zu bemühen. Bei einer schwächeren Form dieser Störung ist der Klient übertrieben stark bemüht, Unbehagen zu vermeiden. Schmerzen, Konflikte, Konfrontationen, Verantwortung oder Überanstrengung – auf Kosten von persönlicher Erfüllung, Engagement oder Integrität.

Vermeidung: Vermeidet Konflikte, Schmerzen, Verletzbarkeit oder Verantwortung für andere zu übernehmen.

Kompensation: Sucht, kriminelles Verhalten, auf leicht verdientes Geld aus sein oder kurzfristige Versuche, Projekte mit „Gewalt“ oder mit übertriebenen Anstrengungen „durchzuziehen“.

Domäne 4: Fremdbezogenheit

Übertriebene Konzentration auf die Wünsche, Gefühle und Reaktionen anderer auf Kosten der eigenen Bedürfnisse – um Liebe und Billigung zu erlangen, das Gefühl der Verbundenheit zu erleben oder Vergeltung zu vermeiden. Schemata dieser Domäne beinhalten gewöhnlich Unterdrückung und mangelndes Gewahrsein des eigenen Ärgers und der eigenen natürlichen Neigungen. Charakteristisch für die Ursprungsfamilie der Betroffenen ist, daß die Kinder nur unter bestimmten Bedingungen akzeptiert wurden. Sie mußten wichtige Aspekte ihrer selbst unterdrücken, um in den Genuß von Liebe, Aufmerksamkeit und Anerkennung zu gelangen. In vielen Familien dieser Art werden die emotionalen Bedürfnisse und Wünsche der Eltern – oder Anerkennung oder sozialer Status – höher bewertet als die individuellen Bedürfnisse und Gefühle des einzelnen Kindes.

1 12. Unterwerfung / Unterordnung

negative Überzeugung: Die anderen wissen es besser und haben immer recht.

Erduldung: Bei dem Grundmuster *Unterwerfung* opferst du deine eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte auf, um anderen zu gefallen oder deren Bedürfnisse zu erfüllen. Du läßt zu, daß andere über dein Handeln entscheiden. Das tust du entweder aus einem *Schuldgefühl* heraus – weil du fürchtest, es würde andere Menschen verletzen, wenn du deinen eigenen Interessen Vorrang geben würdest – oder aus *Angst*, davor, bestraft oder verlassen zu werden, wenn du nicht gehorchen würdest.

In deiner Kindheit hat ein Mensch, der dir sehr nahe stand, wahrscheinlich ein Elternteil, dich unterdrückt. Im Erwachsenenalter entwickelst du immer wieder Beziehungen zu dominierenden und kontrollbesessenen Menschen und unterwirfst dich diesen, oder du baust Beziehungen zu bedürftigen Menschen auf, die so geschädigt sind, daß sie dir nichts geben können.

Vermeidung: Durch übergenaues Regelbefolgen und „vorausseilenden Gehorsam“ nicht negativ auffallen wollen.

Kompensation: Identifikation mit dem Aggressor, Autoritätsgläubigkeit oder Rebellion, passiv-aggressives oder provozierendes Verhalten (auch politisch)

2 13. Aufopferung

negative Überzeugung: Ich muß für das Wohl der anderen sorgen. Die anderen brauchen meine Hilfe.

Erduldung: Übertriebenes Bemühen, in Alltagssituationen freiwillig die Bedürfnisse anderer zu erfüllen – auf Kosten der eigenen Zufriedenheit. Die häufigsten Gründe hierfür sind: das Bemühen, andere nicht zu verletzen, sich nicht als Egoist und deshalb schuldig fühlen zu müssen oder als zu bedürftig wahrgenommenen anderen den Kontakt aufrecht zu erhalten. Oft handelt es sich um eine Reaktion auf akute Sensibilität dem Schmerz anderer gegenüber. Das Schema verursacht manchmal das Gefühl, die eigenen Bedürfnisse würden nicht adäquat erfüllt, und weckt Ressentiments gegenüber denjenigen, für die man sorgt. (Überschneidungen mit dem Konzept der Co-Abhängigkeit).

Vermeiden: Keine engen Beziehungen eingehen, keine Erwartungen wecken.

Kompensation: Enttäuschung, wenn die eigene Leistung nicht gebührend anerkannt wird, über überbetonte Abgrenzung.

3 14. Streben nach Zustimmung und Anerkennung

negative Überzeugung: Ich muß es anderen Recht machen, um etwas wert zu sein.

Erduldung: Übertriebenes Streben nach Zustimmung, Anerkennung oder der Aufmerksamkeit anderer Menschen sowie Bemühen um Anpassung, auf Kosten der Entwicklung eines soliden und echten Selbstgefühls. Selbstachtung wird hauptsächlich von den Reaktionen anderer abhängig gemacht, nicht so sehr vom Umgang mit den eigenen natürlichen Neigungen. Das Schema ist manchmal mit Überbetonung von Status, äußerer Erscheinung, sozialer Anerkennung, Geld oder Erfolg verbunden – als Mittel zum Erlangen von Zustimmung, Bewunderung oder Aufmerksamkeit

(nicht primär von Macht oder Kontrolle). Führt häufig zu unauthentischen oder unbefriedigenden Entscheidungen in wichtigen Lebensfragen oder zu Überempfindlichkeit gegenüber Zurückweisung

Vermeidung: Verhält sich konformistisch und weicht strengen Personen aus, um nicht negativ aufzufallen.

Kompensation: Drängt sich auf die „Bühne“ und spielt sich in den Vordergrund (auch wenn es peinlich ist, z.B. als Klassenclown) oder extremer Individualismus und Nonkonformismus, Punker.

Domäne 5: Übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit

Übertriebenes Beharren auf der Unterdrückung spontaner Gefühle, Impulse und Entscheidungen oder auf der Erfüllung starrer verinnerlichter Regeln und Erwartungen bezüglich der eigenen Leistung und des ethischen Verhaltens – oft auf Kosten von persönlichem Glück, Selbstausdruck, Entspannung, engen Beziehungen oder der eigenen Gesundheit. Die Ursprungsfamilie solcher Menschen ist meist unbarmherzig und hart und neigt manchmal zu Bestrafungen: Leistung, Pflicht, Perfektionismus, striktes Befolgen von Regeln und Gesetzen, Verbergen von Emotionen und Vermeiden von Fehlern haben einen höheren Stellenwert als Freude, Vergnügen und Entspannung. Meist existiert auch eine untergründige Tendenz zu Pessimismus und Besorgnis – die Befürchtung, alles könne zerfallen, wenn man nicht ständig sehr wachsam und vorsichtig ist.

1 15. Negativität / Pessimismus

negative Überzeugung: wenn es mal gutgeht, kommt bald ein Übel.
Erduldung: Eine generelle und lebenslange Konzentration auf die negativen Aspekte des Lebens (Schmerz, Tod, Verlust, Enttäuschung, Konflikt, Schuld, Groll, ungelöste Probleme, potentielle Fehler, Verrat, Dinge, die schiefgehen könnten usw.). bei gleichzeitigem Minimieren oder völligem Übersehen positiver oder zum Optimismus Grund gebender Dinge. Das Schema ist gewöhnlich mit einer übertriebenen Erwartung verbunden – die sich auf ein großes Spektrum beruflicher, finanzieller oder interpersoneller Aspekte beziehen kann - , daß es schließlich zu einer schweren Katastrophe kommen wird oder daß zur Zeit eindeutig positive Seiten des eigene Lebens sich ebenfalls ins Negative kehren werden. Gewöhnlich beinhaltet dieses Schema eine übertriebene Angst davor, Fehler zu machen, die unterschiedlichste katastrophale Folgen haben könnten: finanzieller Ruin, Verlust, Demütigung oder Gefangensein in einer üblen Situation. Weil die möglichen negativen Resultate übertrieben dargestellt werden, sind häufige Charakteristika dieser Klienten

chronische Besorgnis, übertriebene Wachsamkeit, ein Hang zum Klagen oder Unentschlossenheit.

Vermeidung: Vertraute Umgebung und Menschen bevorzugen, Neues vermeiden.

Kompensation: Versicherungen abschließen, machen, was andere tun oder gefährliche Situationen kleinreden. Risikoverhalten.

2 16. emotionale Gehemmtheit

negative Überzeugung: wenn ich meine Gefühle zeige, werde ich bestraft.

Erduldung: Die übertriebene Hemmung spontanen Handelns, Fühlens oder Kommunizierens – gewöhnlich um nicht das Mißfallen anderer zu erregen oder um Schamgefühle zu vermeiden oder nicht die Kontrolle über die eigenen Impulse zu verlieren. Die häufigsten Formen übertriebener Hemmung sind: a) Hemmung von Ärger und Aggression, b) Hemmung positiver Impulse (z.B. Freude, Zuneigung, sexuelle Erregung, Spiel), c) Hemmungen beim Ausdruck der eigenen Verletzbarkeit oder bei der freien Kommunikation über Gefühle, Bedürfnisse usw., oder d) Überbetonung des Rationalen bei gleichzeitiger Mißachtung des Emotionalen.

Vermeidung: Spontaneität meiden, nicht auffallen wollen, nicht drängeln oder reklamieren.

Kompensation: Vorliebe für straffe Strukturen (Militär, Polizei) oder Neigung zu Exzessen (besonders unter Alkohol/Drogen).

3 17. Überhöhte Standards

negative Überzeugung: nur wenn ich gut bin, bin ich etwas wert.

Erduldung: Wenn bei dir das Grundmuster *Überhöhte Standards* eine Rolle spielt, versuchst du unablässig, extrem hohen Erwartungen an dich selbst gerecht zu werden. Du mißt deinem sozialen Status, Wohlstand, Erfolg, Schönheit, Ordnung oder Anerkennung größere Bedeutung bei als Glück, Freude, Gesundheit, dem Gefühl, etwas erreicht zu haben und befriedigenden Beziehungen. Wahrscheinlich wendest du deine rigiden Wertmaßstäbe auch auf andere Menschen an und

verurteilst diese sehr schnell. In deiner Kindheit wurde von dir erwartet, daß du stets bei allem die oder der Beste warst, und du hast gelernt, daß alles außer unzweifelhaftem Erfolg mit Versagen gleichbedeutend sei. Man hat dir damals beigebracht, daß letztlich nichts, was du tatest, gut genug sei.

Überhöhte Standards gelangen gewöhnlich zum Ausdruck als a) Perfektionismus, unverhältnismäßiger Konzentration auf Details oder eine Unterschätzung der Qualität der eigenen Leistungen verglichen mit der Norm, b) starre Regeln und verinnerlichte Forderungen in vielen Lebensbereichen, einschließlich unrealistisch hochgesteckter moralischer, ethischer, kultureller oder religiöser Vorschriften, oder c) unablässige Beschäftigung mit Zeitaufwand und Effizienz, mit dem Ziel, mehr zu erreichen.

Vermeidung: Unstrukturierte Situationen, Pause oder Ruhe meiden, keine schweren Aufgaben übernehmen.

Kompensation: Erhöhtes Leistungsverhalten auch von anderen fordern oder Aussteigen und Leistungsverhalten per se in Frage stellen (alternative Lebensentwürfe).

4 **18. Bestrafungsneigung**

negative Überzeugung: der Mensch ist im Kern böse und muß mit Strafe erzogen werden.

Erduldung: Die Überzeugung, daß Menschen, wenn sie Fehler machen, streng bestraft werden sollten. Das Grundmuster beinhaltet die Tendenz, wütend, intolerant, unerbittlich und ungeduldig gegenüber sich selbst und anderen Menschen zu sein, die den eigenen Erwartungen oder Vorstellungen nicht entsprechen. Den Betroffenen fällt es gewöhnlich schwer, sich und anderen Fehler zu vergeben – aufgrund mangelnder Bereitschaft, mildernden Umständen Rechnung zu tragen, menschliche Unvollkommenheit zu akzeptieren oder Gefühlen mit Verständnis zu begegnen.

Vermeidung: Alle Regeln peinlich befolgen, um keine Fehler zu machen.

Kompensation: Sich hinter überpersönlichen Regeln zu verstecken oder heuchlerisch Milde zeigen (und Empörung verstecken).