

Grundmuster- und Eltern-fragebogen

1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend

Die items aus diesem Fragebogen sind aus Fragebögen der Schematherapie von Jeffrey E. Young übernommen worden. Ich habe aber das Wort „Schema“ durch „Grundmuster“ ersetzt, weil dieses Wort das Gleiche beinhaltet und im Souling eine längere Tradition hat.

Außerdem sind die Grundmusterfragen und die Elternfragen kombiniert worden, so daß beim Ausfüllen des Fragebogens ein größerer Lerneffekt vorhanden ist, wo momentane Muster, Kindheitsmuster und Elternverhalten in einem Zusammenhang gesehen werden können.

Dieser Fragebogen ist nicht so gemeint, daß du die Fragen beantwortest und dann ein „Testergebnis“ bekommst, daß dir die Wahrheit über dich sagt. Es ist mehr eine Anleitung zur Selbstreflektion, ein Selbsterfahrungsprozeß. Beantworte die Fragen so ehrlich, wie du kannst und sei dir auch bewußt, daß dir nicht all deine Bewußtseinschichten bewußt sind und du zu einem anderen Zeitpunkt anders antworten würdest. Schau dann einfach zum Schluß, wo du Werte über 4 hast und mache auf dem Auswertungsbogen zum Schluß des Fragebogens einfach dort Kreuze, wo du das Gefühl hast, daß da Ladung ist und daß dieses Grundmuster für deine therapeutische Arbeit wichtig für dich ist.

Dann kannst du im Skript „Grundmuster“ den entsprechenden Text noch mal lesen. Und dann bespreche das Ergebnis mit deinem Therapeuten oder deinem Begleiter.



1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend

1 Verlassenheit (Domäne: Abgetrenntheit und Ablehnung)

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

1.1 Grundmuster

	Kind	Erwachsener
1. Ich klammere mich aus Angst, sie zu verlieren, an Menschen, die mir nahe sind.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Ich habe Angst, daß die Menschen, denen ich mich nahe fühle, mich verlassen werden.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Ich verzweifle, wenn ich das Gefühl habe, jemand, den ich mag, entfernt sich von mir.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Manchmal habe ich solche Angst, daß die anderen mich verlassen, daß ich sie wegstoße.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Ich fühle mich auf andere Menschen angewiesen und habe Angst, sie zu verlieren	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

1.2 Eltern

	Mutter	Vater
1. starb oder hat unser Zuhause für immer verlassen, als ich Kind war	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. War launisch, unvorhersagbar oder alkoholabhängig	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Bevorzugte meinen Bruder oder meine Schwester	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Zog sich zurück oder ließ mich für längere Zeit allein.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Falls nicht offen ersichtlich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend

2 Mißtrauen/Mißbrauch (Domäne: Abgetrenntheit und Ablehnung)

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

2.1 Grundmuster

	Kind	Erwachsener
1. Ich habe das Gefühl, ich kann mein Schutzschild in Gegenwart anderer nicht ablegen, weil sie mich sonst absichtlich verletzen	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Ich denke, es ist nur eine Frage der Zeit, bis mich jemand hintergeht.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Ich bin den Absichten anderer gegenüber mißtrauisch	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Ich bin gewöhnlich auf der Hut, da im immer Hintergedanken bei anderen vermute.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Für mich wichtige Menschen haben mich körperlich, seelisch oder sexuell bedrängt oder mißbraucht.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

2.2 Eltern

	Mutter	Vater
1. Hat mich belogen, mich hintergangen oder betrogen	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Hat mich körperlich, seelisch oder sexuell mißbraucht.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Hat mich benutzt, um ihre/seine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Schien Vergnügen daran zu haben, andere Leute zu verletzen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Falls nicht offen ersichtllich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend

3 Emotionale Entbehrung (Domäne: Abgetrenntheit und Ablehnung)

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

3.1 Grundmuster

	Kind	Erwachsener
1. Ich habe zu wenig Liebe und Aufmerksamkeit bekommen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Die meiste Zeit hatte ich niemanden, auf dessen Rat oder Unterstützung ich mich verlassen konnte.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Die meiste Zeit meines Lebens hatte ich niemanden, der bzw. die mir nah sein und seine/ihre Zeit mit mir verbringen wollte.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Größtenteils hatte ich niemanden, der mit wirklich zuhörte, mich verstand oder auf meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse eingegangen ist.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Ich hatte selten eine starke Persönlichkeit, die mir Ratschläge oder Hinweise gab, wenn ich unsicher war, was ich tun sollte.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

3.2 Eltern

	Mutter	Vater
1. Hat mich nicht geliebt und als jemanden Besonderes behandelt	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Hat nicht mit mir Zeit verbracht und mir Aufmerksamkeit geschenkt.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Hat mir nicht zugehört, mich verstanden und Gefühle mit mir geteilt.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Hat mir nicht hilfreiche Anleitung und Richtung gegeben.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. War nicht warm und körperlich zärtlich	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Falls nicht offen ersichtlich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend

4 Unzulänglichkeit / Scham (Domäne: Abgetrenntheit und Ablehnung)

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

4.1 Grundmuster

	Kind	Erwachsener
1. Kein Mann (Frau), den ich begehre, könnte mich lieben, wenn er meine Fehler sehen würde	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Kein Mensch, den ich begehre, würde in meiner Nähe sein wollen, wenn er/sie mein wahres Ich kennen würde.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Ich habe das Gefühl, die Liebe, Aufmerksamkeit und den Respekt anderer nicht wert zu sein.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Ich finde mich nicht liebenswert	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Ich bin in grundlegenden Bereichen zu unakzeptabel, um mich anderen gegenüber zu offenbaren.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

4.2 Eltern

	Mutter	Vater
1. kritisierte mich viel	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Gab mir das Gefühl, nicht geliebt zu sein, so daß ich mich zurückgewiesen fühlte.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. behandelte mich, als sei etwas mit mir nicht in Ordnung	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. gab mir das Gefühl, mich meiner in wichtiger Hinsicht schämen zu müssen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Falls nicht offen ersichtllich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend

5 Soziale Isolation (Domäne: Abgetrenntheit und Ablehnung)

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

5.1 Grundmuster

	Kind	Erwachsener
1. Ich habe das Gefühl, ich passe nicht zu den anderen	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Ich bin von grundauf anders als die anderen	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Ich gehöre nicht dazu, ich bin ein Einzelgänger/in	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Ich fühle mich anderen gegenüber als fremd	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Ich stehe immer außerhalb der Gruppe	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Da dieses Grundmuster mehr mit den Gleichaltrigen zu tun hat, gibt es hier keine Elternfragen. Das Gleiche zum nächsten Grundmuster.

Falls nicht offen ersichtlich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

5.2 Grundmuster: Unattraktiv

Negative Überzeugung: Ich bin für Gleichaltrige nicht attraktiv

	Kind	Erwachsener
1. Ich bin zu dick, zu dünn	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Ich finde mich nicht schön	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Ich bin in Gruppensituationen schwerfällig und langweilig	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Obwohl ich sie achte, gibt es Leute, die mich geringschätzig behandeln.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. In Gesellschaft fällt mir wenig ein, was ich sagen könnte.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Falls nicht offen ersichtlich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend

6 Abhängigkeit (Domäne: Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung)

Negative Überzeugung: Die Welt ist gefährlich, unberechenbar und feindlich. Ich kann sie nicht allein bewältigen.

6.1 Grundmuster

	Kind	Erwachsener
1. Ich fühle mich nicht fähig, meinen Alltag selbstständig zu bestehen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Ich empfinde mich selbst als abhängig, wenn es um das tägliche funktionieren geht.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Mir fehlt der gesunde Menschenverstand	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Auf mein Urteil in alltäglichen Situationen kann man sich nicht verlassen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Ich habe keine Vertrauen in meine Fähigkeiten, alltägliche Probleme zu lösen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

6.2 Eltern

	Mutter	Vater
1. gab mir das Gefühl, daß ich mich nicht auf meine eigenen Entscheidungen oder Urteile verlassen könnte.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Hat zu viel für mich erledigt, anstatt mich die Dinge selber machen zu lassen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. behandelte mich, als sei ich jünger, als ich tatsächlich war.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Falls nicht offen ersichtllich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend

7 Verletzbarkeit (Domäne: Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung)

Negative Überzeugung: Neues und Fremdes ist gefährlich.

7.1 Grundmuster

	Kind	Erwachsener
1. Ich kann das Gefühl nicht loswerden, daß etwas Schlimmes passieren wird.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Ich habe das Gefühl, jeden Moment kann eine Katastrophe eintreten.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Ich habe Angst, überfallen zu werden.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Ich habe Angst, all mein Geld zu verlieren und mittellos zu sein.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Ohne einen echten Hinweis habe ich Angst, ernsthaft zu erkranken.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

7.2 Eltern

	Mutter	Vater
1. machte sich übermäßig Sorgen, daß ich mich verletzen könnte.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. machte sich übermäßig Sorgen, daß ich krank werden könnte.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. war eine ängstliche Person	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. hat mich zu stark behütet	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Falls nicht offen ersichtlich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
-------------------------	---------------------------	---------------------

4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend
-------------------------	----------------------------	----------------------

8 Verstrickung / unentwickeltes Selbst (Domäne: Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung)

Negative Überzeugung: Wir können ohne einander nicht sein.

8.1 Grundmuster

	Kind	Erwachsener
1. Die Lösung von meine Eltern habe ich schlechter geschafft als andere Leute meines Alters.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Meine Eltern und ich tendieren dazu, uns gegenseitig zu stark in unsere Leben/in unsere Probleme zu verstricken.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Es ist sehr schwierig für mich und meine Eltern, ganz persönliche Dinge voreinander zu verbergen ohne uns betrogen oder schuldig zu fühlen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Ich habe oft das Gefühl, keine eigene, vom Partner/den Eltern unabhängige Identität zu haben.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Ich habe oft das Gefühl, daß meine Eltern durch mich leben und ich kein eigenes Leben habe.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

8.2 Eltern

	Mutter	Vater
1. wir waren uns so nah, daß wir uns fast vollkommen verstanden.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. ich hatte das Gefühl, nicht genug Individualität oder Eigenständigkeit von ihr/ihm zu haben.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. ich habe während meiner Kindheit kein eigenes Gefühl dafür, wo es langgeht, da sie/er so eine starke Persönlichkeit war.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. ich hatte das Gefühl, es würde uns verletzen, wenn einer von uns den anderen verliesse.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Falls nicht offen ersichtlich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend

9 Versagen (Domäne: Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung)

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

9.1 Grundmuster

	Kind	Erwachsener
1. Ich schneide meistens schlechter ab als die anderen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Die meisten anderen sind bei der Arbeit und im Erreichen von Zielen fähiger als ich.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Ich bin für meine Arbeit nicht so begabt wie die meisten anderen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Ich bin nicht so intelligent wie die anderen	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Ich fühle mich durch Fehler bei der Arbeit vor den anderen bloßgestellt und erniedrigt.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

9.2 Eltern

	Mutter	Vater
1. brachte mir nie die notwendige Disziplin bei, um in der Schule erfolgreich zu sein.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. behandelte mich, als wäre ich dumm oder untalentierte.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. wollte nicht wirklich, daß ich Erfolg habe.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. erwartete, daß ich als Versager enden würde.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Falls nicht offen ersichtlich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend

10 Anspruchshaltung / Besonders sein (Domäne: Beeinträchtigungen im Umgang mit Begrenzungen)

Negative Überzeugung: Das steht mir zu. Ich bin etwas Besonderes. Ich darf das. Für mich gelten andere Regeln.

10.1 Grundmuster

	Kind	Erwachsener
1. Ich habe ziemliche Schwierigkeiten, ein „Nein“ zu akzeptieren, wenn ich etwas von anderen will.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Ich bin etwas Besonderes und sollte nicht die gleichen Einschränkungen wie alle anderen respektieren müssen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Ich hasse es, eingeschränkt zu werden oder von meinen Tätigkeiten abgehalten zu werden.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Ich finde, ich sollte nicht den normalen Regeln und Konventionen folgen müssen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Ich finde, was ich anzubieten habe, ist von höherem Wert.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

10.2 Eltern

	Mutter	Vater
1. verwöhnte mich oder war in vielerlei Hinsicht zu nachgiebig	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. gab mir das Gefühl, etwas Besonderes zu sein, besser als die meisten anderen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. war fordernd, erwartete, daß alles nach ihren/seinen Wünschen lief.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. hat mir nicht beigebracht, daß ich auch anderen gegenüber Verantwortung trage.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Falls nicht offen ersichtllich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend

11 Unzureichende Selbstkontrolle (Domäne: Beeinträchtigungen im Umgang mit Begrenzungen)

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

11.1 Grundmuster

	Kind	Erwachsener
1. Ich schaffe es nicht, mich zusammenzureißen, um Routine oder langweilige Aufgaben zu beenden.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Wenn ich ein Ziel nicht erreichen kann, werde ich leicht frustriert und gebe auf.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Ich habe Schwierigkeiten damit, sofortige Befriedigung für ein längeres Ziel zu opfern.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Ich kann mich nicht dazu zwingen, Dinge zu tun, die mir keinen Spaß machen, auch wenn es zu meinem Besten ist.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Meine Entschlüsse umzusetzen, fällt mir schwer.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

11.2 Eltern

	Mutter	Vater
1. brachte mir zu wenig Disziplin und Ordnung bei. Gab mir wenig Disziplin oder Struktur.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. stellte wenige Regeln oder Verpflichtungen für mich auf.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. erlaubte mir, sehr wütend zu werden oder die Kontrolle zu verlieren.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. war eine undisziplinierte Person.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Falls nicht offen ersichtlich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend

12 Unterwerfung / Unterordnung (Domäne: Fremdbezogenheit)

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

12.1 Grundmuster

	Kind	Erwachsener
1. Ich denke, wenn ich tue, was ich will, fordere ich nur Ärger heraus.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Ich habe das Gefühl, keine andere Wahl zu haben, als den Wünschen anderer nachzugeben, sonst würden sie sich rächen oder mich zurückweisen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. in Beziehungen lasse ich die anderen bestimmen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Ich habe so oft andere für mich die Entscheidungen treffen lassen, so daß ich manchmal gar nicht weiß, was ich selber will.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Ich habe ziemliche Schwierigkeiten einzufordern, daß meine Rechte und Gefühle respektiert werden.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

12.2 Eltern

	Mutter	Vater
1. behandelte mich, als ob meine Meinungen oder Wünsche nicht zählen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. tat, was sie/er wollte, ungeachtet meiner Bedürfnisse.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. kontrollierte mein Leben so, daß ich wenig Entscheidungsfreiheit hatte.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. alles hatte auf ihre/seine Art zu laufen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Falls nicht offen ersichtlich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend

13 Aufopferung (Domäne: Fremdbezogenheit)

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

13.1 Grundmuster

	Kind	Erwachsener
1. Ich bin immer der/diejenige, der/die letztendlich für die anderen sorgt.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Ich bin ein guter Mensch, da ich mehr an die anderen denke als an mich.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Ich bin so damit beschäftigt, alles mögliche für andere zu tun, daß ich keine Zeit für mich habe.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Ich war immer der/diejenige, der/die sich die Probleme der anderen angehört hat.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Die anderen sagen, ich täte zuviel für andere und zu wenig für mich.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

13.2 Eltern

	Mutter	Vater
1. opferte ihre/seine eigenen Bedürfnisse zum Wohle der Familie.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. War unfähig, den zahlreichen täglichen Verpflichtungen nachzugehen, so daß ich mehr als meinen Anteil zu übernehmen hatte.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. War häufig unglücklich und verließ sich auf mich, um Unterstützung und Verständnis zu bekommen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Gab mir das Gefühl, stark zu sein und daß ich für andere Leute sorgen sollte.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Falls nicht offen ersichtlich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend

14 Streben nach Zustimmung und Anerkennung (Domäne: Fremdbezogenheit)

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

14.1 Grundmuster

	Kind	Erwachsener
1. Meine Selbstachtung basiert vor allem darauf, wie die anderen mich sehen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Ich bin so um Übereinstimmung bemüht, daß ich manchmal gar nicht weiß, wer ich eigentlich bin.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Selbst, wenn ich jemanden nicht mag, wünsche ich mir immer noch, daß er/sie mich mag.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Wenn ich nicht eine Menge Aufmerksamkeit von den anderen bekomme, fühle ich mich weniger wichtig.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Viel Lob und Komplimente geben mir das Gefühl, eine wertvolle Person zu sein.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

14.2 Eltern

	Mutter	Vater
1. sorgte sich um Anerkennung durch andere, sozialen Status und den äußeren Anschein.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Legte großen Wert auf Erfolg, Leistung und Wettbewerb.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Sorgte sich darum, wie mein Verhalten auf sie oder ihn zurückfallen könnte.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Schien mich mehr zu lieben oder schenkte mir mehr Beachtung, wenn ich herausragende Leistungen zeigte.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Falls nicht offen ersichtlich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend

15 Negativität / Pessimismus (Domäne: übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit)

Negative Überzeugung: wenn es mal gutgeht, kommt bald ein Übel.

15.1 Grundmuster

	Kind	Erwachsener
1. Selbst wenn die Dinge gut zulaufen scheinen, habe ich das Gefühl, daß das nur vorübergehend ist.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Man kann gar nicht vorsichtig genug sein, irgendwas geht immer schief.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Ich habe Angst, daß eine falsche Entscheidung zu einem Desaster führen könnte.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Ich blicke mehr auf die negativen Aspekte und Ereignisse im Leben als auf die positiven.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Leute, die mir nahe stehen, halten mich für ständig besorgt.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

15.2 Eltern

	Mutter	Vater
1. sorgte sich viel um die finanziellen Probleme der Familie	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Gab mir das Gefühl, daß – wenn immer ich nur einen kleinen Fehler mache – etwas Schlimmes passieren würde.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Hatte eine pessimistische Grundeinstellung, erwartete oft das Schlimmste.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Konzentrierte sich auf die negativen Aspekte des Lebens oder die Dinge, die falsch liefen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Falls nicht offen ersichtlich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend

16 emotionale Gehemmtheit (Domäne: übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit)

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

16.1 Grundmuster

	Kind	Erwachsener
1. Ich bin zu kontrolliert, um anderen gegenüber positive Gefühle zu zeigen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Ich finde es unangenehm, meine Gefühle zu zeigen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Ich finde es schwer, herzlich und spontan zu sein.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Ich kontrolliere mich so sehr, daß die anderen denken, ich sei emotionslos.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Die anderen halten mich für emotional gehemmt.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

16.2 Eltern

	Mutter	Vater
1. mußte alles unter Kontrolle haben.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Fühlte sich unwohl, Zuneigung oder Verletzbarkeit zu zeigen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. War gut organisiert, zog das Gewohnte der Veränderung vor.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Zeigte selten Ärger.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Falls nicht offen ersichtlich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend

17 Überhöhte Standards (Domäne: übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit)

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

17.1 Grundmuster

	Kind	Erwachsener
1. Ich muß fast immer der/die Beste sein. Ich nichts zweitklassiges bei mir akzeptieren.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Egal, wie sehr ich mich bemühe, ich bin nie gut genug.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Ich muß alle meine Verpflichtungen erfüllen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Ich fühle mich unter ständigem Druck voranzukommen und Dinge zu erledigen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Es fällt mir schwer, Verantwortung anzulehnen und meine eigenen Fehler zu entschuldigen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

17.2 Eltern

	Mutter	Vater
1. Hatte sehr hohe Ansprüche an sich selbst.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Erwartete von mir ständig,, daß ich mein Bestes tue.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. War in vielerlei Hinsicht Perfektionist. Dinge hatten „genauso“ zu sein.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Gab mir das Gefühl, daß fast nichts, was ich tat, gut genug war.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Hatte strikte rigide Regeln von „richtig“ und „falsch“	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
6. Wurde ungeduldig, wenn Dinge nicht genau oder schnell genug gemacht wurden.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
7. Achtete mehr darauf, daß Dinge gut gemacht wurden als darauf, Spaß zu haben oder zu entspannen.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Falls nicht offen ersichtllich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

1 = völlig unzutreffend	2 = meistens unzutreffend	3 = kaum zutreffend
4 = manchmal zutreffend	5 = überwiegend zutreffend	6 = genau zutreffend

18 Strafneigung (Domäne: übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit)

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

18.1 Grundmuster

	Kind	Erwachsener
1. Wenn ich einen Fehler mache, verdiene ich es, bestraft zu werden.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Es gibt keine Entschuldigung, wenn ich einen Fehler mache.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Leute, die ihre eigene Last nicht tragen, sollten bestraft werden.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Wenn Leute etwas Schlechtes machen, habe ich Schwierigkeiten mit der Haltung „Vergeben und Vergessen“.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Ich werde ärgerlich, wenn Leute sich Entschuldigungen ausdenken oder anderen die Schuld an ihren Problemen geben.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

18.2 Eltern

	Mutter	Vater
1. Wurde wütend und kritisierte mich heftig, wenn ich etwas falsch machte.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Bestrafte mich, wenn ich etwas falsch machte.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Gab mir Schimpfnamen (wie „Blödmann“ oder „Idiot“), wenn ich Fehler machte.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Beschuldigte andere, wenn etwas falsch lief.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Falls nicht offen ersichtlich, könnte es sein, daß sich das Grundmuster unter einer Schicht von Vermeidung oder Überkompensation versteckt?

Auswertungsbogen

	Grundmuster	Mutter	Vater
1. Abgetrenntheit und Ablehnung			
1. Verlassenheit			
2. Mißtrauen/Mißbrauch			
3. emotionale Entbehrung			
4. Unzulänglichkeit			
5. soziale Isolation			
5a. Unattraktivität			
2. Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung			
6. Abhängigkeit			
7. Verletzbarkeit			
8. Verstrickung			
9. Versagen			
3. Beeinträchtigung mit Begrenzungen			
10. Anspruchshaltung			
11. unzureichende Selbstkontrolle			
4. Fremdbezogenheit			
12. Unterwerfung/Unterordnung			
13. Aufopferung			
14. Streben nach Zustimmung und Anerkennung			
5. Übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit			
15. Pessimismus			
16. emot. Gehemmtheit			
17. überhöhte Standards			
18. Bestrafungsneigung			