

Gesunder ERWACHSENER

konstruktive Gedanken, Gefühle und Verhalten

„weiser Blick“ von außen, Metaperspektive, Selbstreflexion, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Bedürfnisorientierung, psychische Flexibilität, wertorientiertes Handeln

Innere ANTREIBER, KRITIKER

Antreiber

leistungsfordernd

Perfektionismus, überhöhte Ansprüche
(Bezugspersonen: z.B. hohe Leistungsstandards)

emotional fordernd

übertriebene Verantwortung für andere,
Herabmindern eigener Bedürfnisse, schuldinduzierend
(Bezugspersonen: z.B. bedürftig oder aufopfernde Vorbilder)

Kritiker

strafend

harte Selbstkritik, Selbstabwertung
(Bezugspersonen: z.B. entwertend,
vernachlässigend)

Spannung ⇒

verletzlich

Bedürfnis: **Bindung**

ärgerlich, wütend

Bedürfnis: **Selbstbehauptung**

impulsiv, undiszipliniert

Bedürfnis: **Selbstkontrolle**

KINDMODI

glücklich

positive Gefühle im
Hier und Jetzt

z.B. Leichtigkeit,
Lebensfreude

kurzfristige
Spannungsreduktion:

BEWÄLTIGUNGSMODI

Überkompensation

Schutz vor belastenden Emotionen durch
Dominanz und Kontrolle

- sich verhalten, als sei das Gegenteil der eigenen Verletztheit wahr (betont selbstbewusstes Auftreten)
- überhebliches, abwertendes Verhalten
- Aggressivität, Manipulation, Machtstreben
- Fordern von Aufmerksamkeit und Bestätigung
- extreme Kontrolle oder exzessives Vorbereiten

Vermeidung

Schutz vor Auseinandersetzung mit
belastenden Emotionen und Problemen

- **distanzierter Beschützer:** Abschalten, Ablenkung, Rationalisierung, Müdigkeit, Dissoziation, Erstarren
- **distanzierter Selbstberuhiger/-stimulierer:** z.B. Essen, Alkohol/Drogen, PC-Spielen, Kaufen, Serien, Arbeiten
- Rückzug von anderen Menschen
- Situations- und Konfliktvermeidung
- Selbstverletzungen, suizidales Verhalten

Unterordnung

Stabilisierung durch Anpassung
an andere oder an eigene Elternmodi

- aufopferndes Verhalten
- Zurückstellen eigener Bedürfnisse
- es den anderen recht machen wollen
- mangelnde Wehrhaftigkeit gegen schlechte Behandlung
- Verhaften in schädlichen Beziehungen
- Aufgeben, Kapitulation



IST-M

Petra Zimmermann
nach Zens, Jacob, Roediger