

Was ist das Thema?	Wenn ich mich verlassen fühle, trinke ich exzessiv, dann werde ich traurig und will nicht mehr leben. Ich denke daran, alle meine Medikamente auf einmal zu nehmen.	Ich höre eine Stimme, die zu mir sagt, ich sei wertlos und ein Versager. Ich sollte für all die dummen Sachen, die ich gemacht habe, bestraft werden. Dann denke ich an die Rasierklingen.
Was ist Ihr Bedürfnis?	Das Gefühl haben, dass sich jemand um mich kümmert und dass mein Leben einen Wert hat.	Jemand an meiner Seite, der mich unterstützt und für mich einsteht.
Wie könnten Sie das Bedürfnis auf eine sichere Art und Weise befriedigen?	Meine beste Freundin Jane oder meine Oma anrufen. Sie sagen mir, dass sie mich lieb haben und ich glaube ihnen. Ich müsste das aber machen, bevor ich Alkohol trinke, da sie nicht gerne mit mir reden, wenn ich betrunken bin. Ich könnte das Notizbuch von der Gruppe holen und lesen, was die Leute dort für mich geschrieben haben.	Ich könnte die Karte von der Gruppe lesen, auf der steht, dass sie mich wertschätzen und dass ich gute Vorschläge mache. Ich könnte Jane oder Oma anrufen. Ich könnte meinen Nachbarn, dem ich vertraue und der mich versteht, bitten, meine Rasierklingen bei sich aufzubewahren.
Welcher Modus ist involviert?	Das verletzliche Kind, beim Trinken das impulsive Kind	Strafender Elternmodus
Sicherheitsvertrag:	<p>Ich verpflichte mich, die oben genannten Handlungen auszuführen, bevor ich zu anderen Maßnahmen greife. Wenn ich nicht dazu fähig bin, so zu handeln, werde ich zuerst mindestens zwei Notfallkontakte anrufen, bevor ich etwas anderes tue.</p> <p>Datum: _____ Unterschrift: _____</p> <p>Zeuge: _____</p>	
Notfallkontakte:	<p>Kontakt Psychotherapeutin/Erreichbarkeit: Ann ist von Montag bis Freitag zwischen 9:00 und 5:00 Uhr erreichbar, Telefonnummer: 317 – 848-000</p> <p>Notfallnummer: Zentrum für seelische Gesundheit 24h, ich kann nach Sally fragen, Tel.: 317-0000000</p> <p>Hilfe im Notfall: Jane, Oma, Sharon aus der Gruppe</p>	

Was ist das Thema?		
Was ist Ihr Bedürfnis?		
Wie könnten Sie das Bedürfnis auf eine sichere Art und Weise befriedigen?		
Welcher Modus ist involviert?		
Sicherheitsvertrag:		
Notfallkontakte:		

	BEISPIEL – distanzierter Beschützer
Wie könnten Sie Ihr BEDÜRFNIS auf eine gesunde Art und Weise befriedigen?	Ich könnte Beruhigungsfertigkeiten anwenden, um gegenwärtig zu bleiben und über meine Gefühle zu lernen. Ich könnte der Gruppe erzählen, was gerade mit mir passiert oder die Therapeuten um Hilfe bitten.
Welche Schemata könnten Sie behindern, wenn Sie die gesunde Handlung ausführen?	Misstrauen, Missbrauch, Unzulänglichkeit, Bestrafung
Wechseln Sie in Ihren gesunden Erwachsenenmodus <i>Wie könnten Sie diese Schemata umgehen?</i>	Meine Schema-Karteikarten lesen – sie erinnern mich daran, dass ich es überleben kann zu fühlen und dass ich dadurch nicht nur Schmerz, sondern Freude und Liebe fühlen werde.
Realitätsüberprüfung <i>Was sind die objektiven Tatsachen dieser Situation?</i>	Ich weiß nicht genau, wie ich darauf reagieren würde, Wut zu fühlen. Ich habe meine Furcht oder Distanziertheit noch nicht überwunden, um dies herausfinden zu können. Nichts Schlimmes wird passieren, wenn man über Wut spricht.
Wie haben Sie Ihr Modusgewahrsein eingesetzt?	Ich habe beschlossen, in der Gruppe konzentriert zu bleiben, indem ich die Therapeuten beobachtet und alle, die etwas sagten, direkt angeschaut habe.
Was war das Ergebnis?	Ich habe etwas darüber gelernt, wie man Wut auf eine sichere Art und Weise fühlen kann. Ich habe nicht mehr so viel Angst vor meiner Wut.

Wie könnten Sie Ihr BEDÜRFNIS auf eine gesunde Art und Weise befriedigen?	Ich könnte sie fragen, ob sie ihr Versprechen wahr machen würde und ihr sagen, dass das wichtig für mich sei und ich mich betrogen fühlte.
Welche Schemata könnten Sie behindern, wenn Sie die gesunde Handlung ausführen?	Misstrauen, Missbrauch, Unzulänglichkeit, Bestrafung
Wechseln Sie in Ihren gesunden Erwachsenenmodus <i>Wie könnten Sie diese Schemata umgehen?</i>	Dazu muss ich meine Schema-Karteikarten über meine Rechte als Person und meine Stärken als Erwachsener einsetzen, um mein verletzliches Kind zu schützen.
Realitätsüberprüfung <i>Was sind die objektiven Tatsachen dieser Situation?</i>	Ich weiß nicht genau, ob die Therapeutin wirklich mit der Krankenschwester gesprochen hat. Ich muss sie fragen. Vielleicht hat sie es einfach vergessen – das bedeutet nicht, dass ich ihr egal bin. Ich habe ein Recht darauf, mein Bedürfnis erfüllt und ihre Hilfe zu bekommen.
Wie haben Sie Ihr Modusgewahrsein eingesetzt?	Ich habe mich selbst gefragt: Wovor habe ich Angst? Wenn das passieren würde, wie schlimm wäre das für mich heute als erwachsener Mensch? Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass diese schlechten Dinge tatsächlich passieren? Ich denke daran, dass ich im Jahr 2013 ein erwachsener Mensch bin.
Was war das Ergebnis?	

	Wütendes Kind	Undiszipliniertes Kind
Wie könnten Sie Ihr BEDÜRFNIS auf eine gesunde Art und Weise befriedigen?	Erneut nachdrücklich fragen	Wenn mein Verlangen dringend ist, mehr dazu erklären oder herausfinden, wie lange ich warten muss.
Welche Schemata könnten Sie behindern, wenn Sie die gesunde Handlung ausführen?	Unzureichende Selbstkontrolle	Unzureichende Selbstkontrolle
Wechseln Sie in Ihren gesunden Erwachsenenmodus <i>Wie könnten Sie diese Schemata umgehen?</i>	Karten, die mich daran erinnern, AUFZUHÖREN (»Stopp-Signale«), bis 10 zu zählen, drei tiefe Atemzüge zu nehmen, notfalls kurz wegzugehen, um dann zu der Situation zurückzukehren. Der anderen Person sagen, dass ich eine kurze Pause benötige.	Starke Stopp-Signale einsetzen. Einen Weg finden, langfristige Ziele im Blick zu behalten.
Realitätsüberprüfung <i>Was sind die objektiven Tatsachen dieser Situation?</i>	Aufgrund der Art und Weise, wie in meiner Kindheit mit meinen Bedürfnissen umgegangen wurde, ist es für mich schwierig, Geduld zu haben. Zornausbrüche oder Wutanfälle werden bei mir sehr leicht ausgelöst, diese sind jedoch schädlich für meine Beziehungen mit anderen und FUNKTIONIEREN NICHT .	Ich habe nie gelernt, impulsives Handeln zu kontrollieren. Ich bemerke erst, dass ich gehandelt habe, wenn es schon zu spät ist. Ich brauche Hilfe, um frühe Signale meiner Impulse sowie deren Verstärkung zu bemerken.
Wie haben Sie Ihr Modusgewahrsein eingesetzt?	Ich kann mich daran erinnern, dass ich so handle, wie ich es gelernt habe, dass ich aber jetzt Verantwortung für meine Entscheidungen habe und lernen muss, die Vergangenheit von gegenwärtigen Situationen zu trennen. Ich kann mich z. B. fragen: »Warum bin ich heute SO wütend?«	Ich kann mich daran erinnern, dass Kinder Orientierung brauchen und ich es nie gelernt habe, mein impulsives Handeln zu regulieren. Ich habe nur gelernt, ohne die Erfüllung meiner Bedürfnisse auszukommen und dann wurde ich so verzweifelt, dass ich etwas Extremes gemacht habe – einfach, um Erleichterung zu spüren. Ich muss jetzt für mich Verantwortung übernehmen.

	Beispiel strafende Eltern
Wie könnten Sie Ihr BEDÜRFNIS auf eine gesunde Art und Weise befriedigen?	Ich könnte riskieren, zu erklären was passiert ist und dass es wirklich ein Fehler war und nicht in der Absicht, sie zu verletzen. Ich könnte sagen, dass es mir leidtut.
Welche Schemata könnten Sie behindern, wenn Sie die gesunde Handlung ausführen?	Misstrauen, Missbrauch, Unzulänglichkeit, Bestrafung Wenn ich als Kind zugab, einen Fehler gemacht zu haben, wurde ich sogar noch mehr bestraft. Solange man nicht perfekt war, war man nicht sicher.
Wechseln Sie in Ihren gesunden Erwachsenenmodus <i>Wie könnten Sie diese Schemata umgehen?</i>	Ich könnte meine Schema-Karteikarten benutzen, die mich daran erinnern, dass niemand perfekt ist und dass Fehler menschlich sind. Ich könnte mich daran erinnern, dass, wenn ich mich heute entschuldige und die Person gemein ist, ich Grenzen setzen und mein verletzliches Kind beschützen kann.
Realitätsüberprüfung <i>Was sind die objektiven Tatsachen dieser Situation?</i>	Ich bin menschlich, ich habe einen Fehler gemacht und dadurch jemanden verletzt. Ich kann mich dafür entschuldigen und es wieder gutmachen. Es war nicht meine Absicht, sie zu verletzen und es ist keine schlimme Sache. Ich bin nicht dafür verantwortlich, wenn sie meine Entschuldigung nicht annehmen kann und eine große Sache daraus macht.
Wie haben Sie Ihr Modusgewahrsein eingesetzt?	Ich kann mein Gehirn dazu verwenden, die dummen alten Nachrichten des strafenden Elternmodus herauszufordern, die sagen, dass ich entweder perfekt sein muss oder wertlos bin. Ich muss die Dinge, die mein Vater sagte, nicht glauben – sieh mal, wie schlimm es in seinem Leben wurde! Er ist keine gesunde Informationsquelle für mich. Ich erinnere mich selbst dran, dass ich im Jahr 2013 ein erwachsener Mensch bin.
Was war das Ergebnis?	Ich erklärte meiner Kollegin, was passiert war. Sie nahm meine Entschuldigung nicht an und tat, als hätte ich ihr etwas Schreckliches angetan. Ich weiß, was wahr ist und ich werde mich selbst nicht dafür bestrafen. Ich habe getan, was ich konnte und jeder macht Fehler. Ihre Reaktion ist jetzt ihr Problem.

Wie könnten Sie Ihr BEDÜRFNIS auf eine gesunde Art und Weise befriedigen?	
Welche Schemata könnten Sie behindern, wenn Sie die gesunde Handlung ausführen?	
Wechseln Sie in Ihren gesunden Erwachsenenmodus <i>Wie könnten Sie diese Schemata umgehen?</i>	
Realitätsüberprüfung <i>Was sind die objektiven Tatsachen dieser Situation?</i>	
Wie haben Sie Ihr Modusgewahrsein eingesetzt?	
Was war das Ergebnis?	

Problem-Modus: Verletzliches Kind**(1) Gewahrsein – Was ist die auslösende Situation und welche Schemata werden aktiv?**

Die Schemata sind wahrscheinlich Verlassenwerden, Misstrauen/Missbrauch, zu hohe Standards, Unzulänglichkeit.

(2) Bedürfnis

Ermutigung, mich sicher fühlen, Zugang zu meinem gesunden Erwachsenen haben, um mein verletzliches Kind zu beschützen, was auch immer passiert.

(3) Plan: Wie können SIE Ihr Gewahrsein/Ihre Wahrnehmung für Veränderungen nutzen?

Einer Person, bei der ich mich einigermaßen sicher fühle, könnte ich erzählen, wie ich mich fühle. Ich könnte mit meinem Therapeuten darüber reden oder es in einer Gruppensitzung einbringen. Ich könnte mich selbst daran erinnern, dass meine Gefühle deshalb so übermächtig und beängstigend erscheinen können, weil ich sie in meiner Kindheit verdrängt habe. Jetzt bin ich ein erwachsener Mensch und werde fähig sein, mit ihnen umzugehen und ich muss das auch nicht alleine tun. Ich kann mich dafür entscheiden, jemandem so weit zu vertrauen, dass ich meine Gefühle zulassen und zeigen kann.

Wie könnte die Gruppe Ihnen helfen?

Unterstützung, wenn ich über meine Ängste spreche. Ich könnte ein wenig Imaginationsarbeit riskieren, um mehr über mein verletzliches Kind und seine Bedürfnisse herauszufinden.

Wie könnten Ihnen die Therapeuten helfen?

Mich dazu ermutigen, dass ich es in den Sitzungen riskiere, meine Gefühle herauszulassen, auch wenn ich dann weinen oder schreien muss. Sie könnten mir zeigen, dass sie keine Angst vor meinen Gefühlen haben – dass ich nicht zu viel für sie bin.

(4) Anwendung: Was müssen Sie tun, um Ihren Plan umzusetzen?

Ich muss mir Erinnerungszeichen machen und sie dort anbringen, wo ich sie sehen kann. Ich muss konsequent Verantwortung dafür übernehmen, jeden Schritt, den ich in der Gruppen- oder Einzeltherapie mache oder verspreche zu tun, auch durchzuziehen.

(5) Hausaufgabe: Setzen Ihren Plan um und schreiben Sie über Ihre Ergebnisse.

Ich habe über diese Gefühle in der Gruppe gesprochen. Als ich redete und weinte, wurde mir bewusst, dass ich den Teil des kleinen Kindes in mir fühlte, der sich nichts mehr wünschte als die Liebe seiner Mutter. Ich begann, Mitleid mit dem kleinen Mädchen zu haben, das so sehr versuchte, perfekt zu sein, da es dachte, damit Mamas Liebe zu gewinnen. Ich sagte meinem kleinen Kind, dass ich es lieb habe, so wie es ist. Andere stimmten mir zu und sprachen liebevoll mit mir.

Problem-Modus: Strafender Elternmodus**Was ist passiert und was ist daran problematisch?**

Wenn ich Stimmen höre, die mir sagen, dass ich böse bin und bestraft werden sollte, verletze ich mich selbst. Selbstverletzung führt zu einer Klinikeinweisung, es könnte meinen Körper schädigen und mich sogar umbringen.

Schritte im Modus-Management**(1) Gewahrsein – Was ist die auslösende Situation und welche Schemata werden aktiv?**

Wenn ich einen Fehler mache oder jemand wütend auf mich ist, höre ich Stimmen, die mir sagen, dass ich bestraft werden sollte. Wenn das passiert, spüre ich manchmal mein verletzliches Kind und habe Angst – ich weiß nicht, wie ich um Hilfe bitten kann. Teilweise drücke ich durch meine Selbstverletzung aus, wie verzweifelt ich bin und wie dringend ich Hilfe brauche.

Diese Situationen lösen meine Schemata der strikten Standards, des Bestrafungsbedürfnisses und der Suche nach Anerkennung aus.

(2) Bedürfnis

Hilfe, Fürsorge, Bestätigung, dass ich nicht schlecht bin, nicht alleine sein

(3) Plan: Wie können SIE Ihr Gewahrsein/Ihre Wahrnehmung für Veränderungen nutzen?

Sobald ich die Stimme der strafenden Eltern höre, kann ich präventive Maßnahmen ergreifen. Diese können für mich sein: Das Poster mit meinem verletzlichen Kind anschauen, die Karten der Leute lesen, denen ich wichtig bin. Mein verletzliches Kind braucht Trost und Fürsorge – also sollte ich mir mein Kuscheltier und meine Decke holen.

Die Verantwortung dafür übernehmen, um Hilfe zu bitten. Bedenken, dass niemand meine Gedanken lesen kann. Ich muss damit experimentieren, welche Maßnahmen meine strafenden Stimmen zum Schweigen bringen.

Wie könnte die Gruppe Ihnen helfen?

Mich dabei unterstützen, in Rollenspielen an der Verbannung meiner strafenden Eltern zu arbeiten. Verstehen, dass ich mich nicht selbst verletze, um Aufmerksamkeit zu bekommen, sondern wegen eines dringenden Bedürfnisses nach Hilfe und Unterstützung oder Fürsorge.

Wie könnten Ihnen die Therapeuten helfen?

Einen Vertrag unterzeichnen, der festlegt, was ich tun werde und wie sie mir helfen werden. Ihre Aufgabe könnte z.B. sein, nach einem „Ausrutscher“ meinerseits mit mir zu besprechen, was falsch gelaufen ist und was ich sonst noch tun sollte, um mich zu verändern.

(4) Anwendung: Was müssen Sie tun, um Ihren Plan umzusetzen?

Ich muss mir Erinnerungszeichen machen und sie dort anbringen, wo ich sie sehen kann. Ich muss konsequent Verantwortung dafür übernehmen, jeden Schritt, den ich in der Gruppen- oder Einzeltherapie mache oder verspreche zu tun, auch durchzuziehen.

(5) Hausaufgabe: Setzen Ihren Plan um und schreiben Sie über Ihre Ergebnisse.

Unterwegs zu meinem Zimmer sagte ich zu einer Mitpatientin, dass ich das Gefühl hätte, mich verletzen zu müssen. Sie rief mir hinterher: „WARTE – was hast du vor?“ Das erinnerte mich daran, meine PLAN-Karte aus meiner Tasche zu ziehen. In meinem Zimmer fühlte ich mich nicht sicher, deshalb nahm ich die kleine Version aus meinem Notizbuch und schaute sie an. Ich fragte die Mitpatientin, ob wir nicht in den Aufenthaltsraum gehen und reden könnten. Sie sagte ja. An diesem Abend verletzte ich mich nicht. Ich bin stolz auf meine Bemühungen und werde es feiern, indem ich es der Gruppe erzähle und Lob von den anderen annehme.

Problem-Modus: _____

Was ist passiert und was ist daran problematisch?

Schritte im Modus-Management

(1) Gewahrsein – Was ist die auslösende Situation und welche Schemata werden aktiv?

(2) Bedürfnis

(3) Plan: Wie können SIE Ihr Gewahrsein/Ihre Wahrnehmung für Veränderungen nutzen?

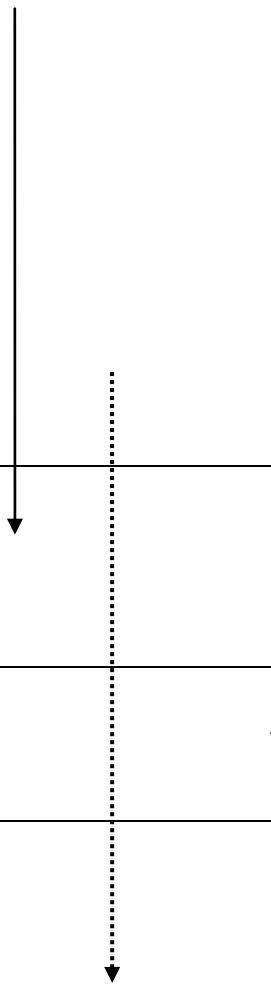
Wie könnte die Gruppe Ihnen helfen?

Wie könnten Ihnen die Therapeuten helfen?

(4) Anwendung: Was müssen Sie tun, um Ihren Plan umzusetzen?

(5) Hausaufgabe: Setzen Ihren Plan um und schreiben Sie über Ihre Ergebnisse.

Schema-Modus	Schema-Auslöser	Ihre Probleme im Zusammenhang mit diesem Modus	Gibt es Moduswechsel? Wenn ja, in welchen Modus?	Wie erfolgt Ihre Bearbeitung daran?
Verletzliches Kind	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wenn ich mich verletzt fühle. ▶ Die Erinnerung, wie meine Mutter mich behandelte. ▶ Die Erinnerung an Missbrauch. ▶ Wenn mit lauter und böser Stimme zu mir gesprochen wird. ▶ Wenn ich mich verlassen fühle oder Angst habe. 	Wenn ich mich wegen etwas Gegenwärtigem verletzt fühle, kommen viele alte verletzte Gefühle wieder hoch und mein verletzliches Kind kann diese nicht ertragen.	<p>Ja, manchmal wechsele ich zum impulsiven Kind</p> <p>Manchmal Wechsel zu strafenden Eltern</p> <p>Manchmal Wechsel zu distanzierter Beschützer</p>	<p>(1) Bedürfnis identifizieren: mich umsorgt fühlen, mich sicher und stabil fühlen.</p> <p>(2) Für dieses Bedürfnis um Hilfe bitten (Therapeuten oder Gruppe): Ich könnte um eine Umarmung bitten oder dass sich jemand zu mir setzt.</p> <p>(3) Zugang zum gesunden Erwachsenen, um Hilfe zu bekommen. <i>Beispiel: Machen Sie einen Kreis, um mit Ihrem gesunden Erwachsenen Kontakt aufzunehmen</i></p> <p>Mein gesunder Erwachsener könnte mir mein Kuscheltier holen und eine weiche Decke, um mich darin einzuwickeln. Ich könnte mich darin wiegen und mich an die Umarmungen meiner Großmutter erinnern.</p>
Ängstliches oder impulsives Kind	Ich glaube, dieses Gefühl nicht eine Minute länger ertragen zu können.	In diesem Modus schneide ich mich oder schlucke alles Mögliche, um diese furchtbaren verletzten Gefühle abzustellen.	<p>↓</p> <p>Impulsives Kind</p>	<p>(1) Ich muss andere um Hilfe bitten, um sicher zu bleiben – z. B. um nichts Unsicheres oder Dinge zum Schlucken in meiner Nähe zu haben.</p>
Strafende oder fordernde Eltern	Der Wechsel wird ausgelöst, wenn ich meine innere Elternstimme zu mir sagen höre, dass es mein Fehler ist oder dass ich schlecht bin.	In diesem Modus verletze ich mich selbst als Strafe dafür, zu fühlen, »schwach« zu sein.	<p>↓</p> <p>strafender Elternmodus</p>	<p>(1) Ich brauche den Schutz guter Eltern.</p> <p>(2) Ich könnte über meine Gefühle mit jemand sprechen, der mir versichert, dass ich gut bin.</p> <p>(3) Ich könnte zu meinem gesunden Erwachsenen Kontakt aufnehmen und das beruhigende Bild benutzen, das wir in der Gruppe erstellt haben oder die Gute-Eltern-Karten lesen.</p>
Bewältigungsmodus	Das kann automatisch passieren, wenn alles zu intensiv oder übermächtig wird.	In diesem Modus kann ich mich später selbst verletzen – um etwas zu spüren, wenn es zu sehr beängstigend wird, sich wie betäubt zu fühlen.	<p>↓</p> <p>distanzierter Beschützermodus</p>	<p>(1) Ich muss meine verletzten Gefühle reduzieren.</p> <p>(2) Ich könnte meine Gefühle herauslassen.</p> <p>(3) Ich könnte eine gesündere Art und Weise der Distanzierung wählen, wie z. B. meinen »sicheren Ort« oder mein Sicherheit gebendes Bild. Die Wahrnehmung, dass ich zu verzweifelt werde, ist wichtig, um den distanzierten Beschützer zu stoppen.</p>

Schema-Modus	Schema-Auslöser	Ihre Probleme im Zusammenhang mit diesem Modus	Gibt es Moduswechsel? Wenn ja, in welchen Modus?	Wie erfolgt Ihre Bearbeitung daran?
Verletzliches Kind				
Ängstliches oder impulsives Kind				
Strafende oder fordernde Eltern				
Bewältigungsmodus				

Hausaufgabe: Wahrnehmung alter Bewältigungsstrategien und deren Veränderung**SITUATION**

Ich war wütend und weinte, weil mich meine Mutter stark kritisiert hat. Ich rief meine Schwester an. Sie sagte: „Ach, jetzt geht das schon wieder los – du reagierst immer so übertrieben. Mutter will dir doch nur helfen, du verstehst das immer falsch.“

WAS WAR IHR BEDÜRFNIS?

Dass meine Schwester mir zuhörte und mich verstand und bestätigte.

WIE VERSUCHTEN SIE, DIE ERFÜLLUNG IHRES BEDÜRFNISSES ZU ERREICHEN (altes Verhaltensmuster)?

Ich driftete ab und hörte ihr nicht mehr zu. Als sie sagte, „Also kann ich mich darauf verlassen, dass du dich für mich um diese Sache kümmerst, ok?“, bemerkte ich, dass ich 10 Minuten des Gesprächs nicht mitbekommen hatte. Es war mir zu peinlich, ihr das zu sagen, also sagte ich „Ja“.

WURDE IHR BEDÜRFNIS ERFÜLLT?

Nein, überhaupt nicht, und ich fühlte mich nur noch schlechter. Ich habe zugestimmt, etwas zu machen und weiß nicht einmal, was. Ganz bestimmt werde ich deshalb Schwierigkeiten bekommen.

Den nächsten Abschnitt werden wir gemeinsam in der Gruppe bearbeiten.

IST IN IHREM ALTEN VERHALTEN EIN MODUS INVOLVIERT? Ja

WELCHER? Der Modus des distanzierten Beschützers

SIND NOCH ANDERE MODI BETEILIGT?

Strafende Eltern, Unterwerfung

NEUES VERHALTEN ZUR ERFÜLLUNG DES BEDÜRFNISSES

Ich kann meine Schwester wieder anrufen und sie darum bitten, mir nochmals zu sagen, was ich für sie tun soll. Ich kann ihr auch sagen, dass es mich verletzt, wenn ich sie anrufe, weil ich Unterstützung brauche und sie mir dann nicht zuhört. Ich glaube, dass sie es gut mit mir meint, deshalb werde ich ihr direkter sagen, was ich brauche und abwarten, ob sie mir das geben kann. Ich werde ihr sagen, dass sie mir einfach nur zuhören muss und mir sagen, dass sie mich versteht.

Beschreiben Sie, was passiert, wenn Sie die neuen Verhaltensmöglichkeiten ausprobieren. Bringen Sie es zur nächsten Gruppensitzung mit.

Meine Schwester erklärte mir, was ich für sie tun sollte. Sie fragte, warum ich es beim ersten Mal nicht gehört hätte. Da sagte ich ihr, dass ich mich verletzt fühlte und nicht mehr zugehört hatte. Dann probierte ich die neue Möglichkeit aus. Sie sagte, dass sie mir nur helfen wollte, dass sie aber nächstes Mal vorsichtiger sein und mir besser zuhören würde.

WURDE IHR BEDÜRFNIS DIESES MAL ERFÜLLT?

JA. Ich hatte Angst, es ihr zu sagen, war aber glücklich, dass sie zugestimmt hat. Ich habe mich wirklich gut gefühlt – bestätigt und getröstet von dem, was sie selbst sagte. Vor allem, dass sie mich lieb hat.

WAS WERDEN SIE TUN, UM DIESE NEUE ERFAHRUNG IN ERINNERUNG ZU BEHALTEN?

Ich schreibe das, was meine Schwester sagte, auf eine Karte und hänge sie in meinem Zimmer auf.

Hausaufgabe: Wahrnehmung alter Bewältigungsstrategien und deren Veränderung**SITUATION****WAS WAR IHR BEDÜRFNIS?****WIE VERSUCHTEN SIE, DIE ERFÜLLUNG IHRES BEDÜRFNISSES ZU ERREICHEN (altes Verhaltensmuster)?****WURDE IHR BEDÜRFNIS ERFÜLLT?****Den nächsten Abschnitt werden wir gemeinsam in der Gruppe bearbeiten.**

IST IN IHREM ALTEN VERHALTEN EIN MODUS INVOLVIERT?

WELCHER?

SIND NOCH ANDERE MODI BETEILIGT?

NEUES VERHALTEN ZUR ERFÜLLUNG DES BEDÜRFNISSES

Beschreiben Sie, was passiert, wenn Sie die neuen Verhaltensmöglichkeiten ausprobieren. Bringen Sie es zur nächsten Gruppensitzung mit.

WURDE IHR BEDÜRFNIS DIESES MAL ERFÜLLT?

WAS WERDEN SIE TUN, UM DIESE NEUE ERFAHRUNG IN ERINNERUNG ZU BEHALTEN?

Ziel: Halten Sie Ihre modusbezogene Belastungsintensität unterhalb eines kritischen Niveaus, um lebensbedrohliches, selbstverletzendes oder anderes problematisches Verhalten zu vermeiden.

Beantworten Sie die folgenden Fragen vor der Gruppensitzung:

Wie erfolgreich ist Ihr aktueller Modus-Management-Plan? Wie viel Prozent der Zeit sind Sie sicher vor lebensbedrohlichen, selbstverletzenden oder anderen lebenserschütternden Verhaltensweisen (z. B. körperliche Aggression, verbale Angriffe, Einnehmen von Beruhigungsmitteln vor Therapiesitzungen oder der Einsatz anderer Bewältigungsstrategien)?

Was, denken Sie, ist erforderlich, um Ihren Prozentsatz an sicherer Zeit zu erhöhen? (z. B. »Ich brauche Hilfe, um meinen Plan effektiver zu machen« oder »Ich brauche Hilfe dabei, meinen Plan häufiger zu benutzen« oder Ähnliches)

Fülle Sie die beiden folgenden Abschnitte in der Sitzung aus:

Hilfe, die ich von der Gruppe bekommen habe:

Meine Pläne, diese Hilfen oder die Ideen der Gruppe von dieser Woche einzusetzen:

Beantworten Sie diese letzte Frage vor der nächsten Gruppensitzung, damit Sie Ihre Ergebnisse mitteilen können.

Wie habe ich den in der Gruppe entwickelten Plan und die Ergebnisse angewandt?

Modus, Gefühle, Bedürfnisse	Kognitive Gegenmittel: Realitätsüberprüfung	Emotionale Gegenmittel: Bild oder Erinnerung	Verhaltensbezogene Gegenmittel: Beruhigungsstrategien
<p>Modus: der distanzierte Beschützer</p> <p>Gefühle: ängstlich, überwältigt</p> <p>Bedürfnis: Sicherheit</p>	<p>Lesen des Informationsblatts zu diesem Modus und der Pro-und-Kontra-Liste, die ich erstellt habe. Diese Dinge erinnern mich daran, dass ich jetzt nicht mehr das „große Gewehr“ brauche, um mich zu schützen; ich bin kein hilfloses Kind mehr.</p>	<p>Zu meinem Bild des sicheren Ortes gehen und das Bild aufrufen, in dem die kleinen Kinder der Gruppenmitglieder in den Park kommen, um mit mir zu spielen. Mich auch daran erinnern, wie sie den Rowdy vertrieben haben, der mich das ganze Schuljahr über geärgert hatte. Es ist ein großartiges Gefühl zu wissen, dass einem jemand den Rücken stärkt.</p>	<p>Zur Erinnerung einige Dinge auf Karteikarten schreiben und diese täglich lesen. Ein Bild von mir und der Gruppe auf dem Spielplatz malen und es an meinen Kühlschrank hängen.</p>

Modus, Gefühle, Bedürfnisse	Kognitive Gegenmittel: Realitätsüberprüfung	Emotionale Gegenmittel: Bild oder Erinnerung	Verhaltensbezogene Gegenmittel: Beruhigungsstrategien
<p>Modus: verletzliches Kind</p> <p>Gefühle: furchtsam und einsam</p> <p>Bedürfnis: akzeptiert werden, dazugehören</p>	<p>Personen, denen ich vertraue, fragen, ob sie mich akzeptieren</p>	<p>Erinnerung an meine Zeit als Feriencamp-Mitarbeiter – die Kinder mochten mich sehr gern, ich kam gut mit den anderen Mitarbeitern aus, wir haben viel als Gruppe gemacht. Am Ende des Sommers wollte ich dort nicht weg, da es für mich der Ort war, an dem ich mich als Teil der Familie gefühlt habe.</p>	<p>Die Antworten, die ich beim »Wirklichkeits-Check« bekomme, auf meinen Erinnerungskärtchen oder in meinem »Positiv-Tagebuch« notieren. Ein Bild malen von mir und der Feriencamp-Gruppe.</p>

Modus, Gefühle, Bedürfnisse	Kognitive Gegenmittel: Realitätsüberprüfung	Emotionale Gegenmittel: Bild oder Erinnerung	Verhaltensbezogene Gegenmittel: Beruhigungsstrategien
<p>Modus: strafender Elternmodus</p> <p>Gefühle: beschämt, schlecht</p> <p>Bedürfnis: Bestätigung, Akzeptanz</p>	<p>Die Hausaufgaben zum Thema »kognitive Verzerrungen« lesen und mich daran erinnern, wie sehr »alles oder nichts« die Aussagen des strafenden Elternmodus sind. Die Collage meiner Errungenschaften und Leistungen anschauen mit all den Preisen und Belohnungen, die ich bekommen habe und den guten Dingen, die die Therapeuten und Gruppenmitglieder über mich geschrieben haben.</p>	<p>Zu meinem Bild des sicheren Ortes gehen und die Imaginationsarbeit wieder aufrufen, die die Therapeutin mit mir gemacht hat, und als sie mir sagte, dass es nicht meine Schuld sei, dass Papa wegging – er hat Mama verlassen, nicht mich. Sie sagte mir, wie viel Spaß sie mit mir in der Gruppe hatte, wenn wir Spiele machten, und die ganze Gruppe kam in das Bild und gab meinem verletzlichen Kindmodus eine Gruppenumarmung und sagte, er verdiene es, geliebt zu werden und sei liebenswert. Ich kann das nun alles wieder spüren und jetzt fühlt es sich richtig an.</p>	<p>Ich werde einen Gedankenstopp machen, sobald ich wieder den Unsinn höre, den meine Mutter damals zu mir sagte. Ich werde ihre Stimme loswerden, indem ich das so lange mache, bis sie aus meinem Kopf verschwunden ist.</p>

Wir haben mit drei Arten von Gegenmitteln gearbeitet. Das passende Gegenmittel wird immer auf der Basis des jeweiligen Bedürfnisses ausgewählt. Sie werden vielleicht auch feststellen, dass für Sie ein Gegenmittel-Typ effektiver ist als ein anderer oder dass er für einen bestimmten Modus effektiver ist.

Anzeichen, dass ein Modus aktiv war und was erforderlich ist	Mein Gegenmittel	Ergebnis und was ich gelernt habe, um mein Gegenmittel zu verstärken

Anzeichen, dass ein Modus aktiv war und was erforderlich ist	Mein Gegenmittel	Ergebnis und was ich gelernt habe, um mein Gegenmittel zu verstärken

Modus, Gefühle, Bedürfnisse	Kognitive Gegenmittel: Realitätsüberprüfung	Emotionale Gegenmittel: Bild oder Erinnerung	Verhaltensbezogene Gegenmittel: Beruhigungsstrategien

Kognitives Gegenmittel

Dies betrifft Aussagen, die Sie bewusst für sich selbst machen können, um den Überzeugungen und der Denkweise eines Modus zu widersprechen. Zum Beispiel: Wenn Sie einen strengen Elternmodus haben und jedes Mal, wenn Sie einen Fehler machen, den automatischen Gedanken haben »Ich bin ein Idiot« – dann könnte ein kognitives Gegenmittel sein, diesen automatischen Gedanken als »Stichwort« dafür zu benutzen, sich einen Satz, an den Sie glauben, ins Gedächtnis zu rufen. So ein Satz könnte bspw. sein: »Einen Fehler zu machen bedeutet nicht, dass ich ein Idiot bin, Fehler zu machen zeigt nur, dass ich ein normaler Mensch bin. Ich werde daraus lernen.« So könnte man den Fehler in ein angemessenes Verhältnis zu setzen. Manche Fehler haben Konsequenzen und können unsere Beziehungen oder unsere Arbeit negativ beeinflussen. Wenn Sie aber die Einstellung »aus Fehlern lernen« annehmen anstatt in den strafenden Elternmodus zu wechseln und sich selbst einen Idioten zu nennen, werden Sie mit Sicherheit mehr Erfolg haben. In keiner psychologischen Studie wurde belegt, dass Beschimpfungen oder Beleidigungen sich selbst gegenüber die Leistungen einer Person verbessern. Dagegen ist die Fähigkeit, Fehler zu erkennen und aus ihnen zu lernen, ein sehr effektiver Weg, um sich zu selbst zu verbessern.

Die Schritte zu einem kognitiven Gegenmittel sind:

- (1) Erkennen von automatischen negativen Gedanken, die den problematischen Modus unterstützen.
- (2) Alternativen überlegen – wie das oben beschriebene Beispiel. Schreiben Sie es auf und haben Sie es griffbereit, damit Sie es möglichst oft sehen können.
- (3) Wenn Sie keine Idee für eine gute Alternative haben, bitten sie jemanden um Hilfe.

Emotionale Gegenmittel

Dieser Teil ist möglicherweise nicht ganz einfach. Ein Beispiel eines erlebnisaktivierenden Gegenmittels für den strafenden oder fordernden Elternmodus könnte sein: Finden Sie einen Weg, um sich eine Zeit/eine Situation in Erinnerung zu rufen, zu der Sie sich wertgeschätzt und nicht als Idiot gefühlt haben und versuchen Sie, diese gedanklich wieder zu erleben. Beispiele hierfür wären: Die Abschlussfeier an der Schule oder der Universität; als Sie ein gutes Zeugnis erhielten oder als Sie eine gute Note für eine Klausur, einen Aufsatz oder ein Projekt bekamen; ein Tag, an dem Sie eine gute Bewertung Ihrer Arbeit erhielten oder an dem Ihnen in der Therapiegruppe gesagt wurde, dass Sie die Hausaufgabe sehr gut gemacht haben. Das Gegenmittel muss ganz individuell gestaltet sein und eine Zeit oder Situation spiegeln, zu der Sie sich NICHT den Aussagen des strafenden oder kritischen Elternmodus entsprechend gefühlt haben. Die dysfunktionalen Stimmen, die wir internalisiert haben, spielen unsere Fehler immer wieder ab und auch die scheinbaren »Beweise«, die ihre falschen »Alles-oder-nichts«-Bewertungen bestätigen. Dieses »emotionale Verprügeln« fordert seinen Tribut. Da die gefühlsbezogenen Teile eines Modus außerhalb unserer bewussten Wahrnehmung funktionieren können, ist es äußerst wichtig, diesen Teil aufzuspüren und erlebnisaktivierende Gegenmittel für ihn zu entwickeln. Sie wissen genau, wie es sich anfühlt, in den Klauen Ihres inneren Kritikers oder strafenden Elternteils zu sein. Was Sie finden, entwickeln und stärken müssen, ist das Gefühl dafür, wie ihr verletzliches Kind wertgeschätzt und geliebt wird. Das kann damit beginnen, in der Therapiegruppe das Gefühl, wie die Mitpatienten und Therapeuten Sie schätzen und sich um sie kümmern, wirklich in sich aufzunehmen. Sie können dieses Gefühl wieder aufrufen, es stärken und in Ihren gesunden Erwachsenenmodus aufnehmen. Schließlich wird Ihr gesunder Erwachsener dazu fähig sein, Ihr verletzliches Kind wie gute Eltern zu schätzen, zu lieben und zu versorgen.

Verhaltensbezogene Gegenmittel

Hierbei ist es wichtig zu beobachten, welche automatischen Verhaltensweisen mit dem dysfunktionalen kritischen Modus auftreten. Ein Beispiel wäre: »Ich gehe ins Bett und suhle mich darin, wie schlimm ich bin.« Dieses Verhalten wird aber nur Ihren Kritiker füttern und er wird Sie weiterhin verprügeln. Ein verhaltensbezogenes Gegenmittel wäre, auf eine Art und Weise zu handeln, die die strafenden Eltern verbannt. In diesem Beispiel könnte das etwa sein, mit einem Freund zu sprechen, von dem Sie wissen, dass er Sie schätzt und Ihnen dabei helfen wird, in Ihrer Selbsteinschätzung vernünftiger und realistischer zu sein.

Hier beginnen wir mit einem Problem, übersetzen es in die Modussprache und überlegen konkrete Schritte für die Veränderung.

Problemeinschätzung	
(1) Beschreiben Sie das PROBLEM , an dem Sie arbeiten möchten.	Es ist für mich sehr schwierig, Freundschaften zu knüpfen. Eigentlich habe ich gar keine Freunde.
(2) Welches BEDÜRFNIS ist bei diesem Problem betroffen?	Nicht einsam sein, Kameradschaft, Aufmerksamkeit, Bestätigung, gemocht werden
(3) Wie ist der MODUS DES VERLETZLICHEN KINDES involviert?	Ich habe große Angst, wenn ich unbekannte Menschen treffe, deshalb ist es sehr schwierig für mich, mit ihnen zu sprechen und ihnen die Möglichkeit zu geben, mich kennenzulernen.
(4) Ist ein weiterer KINDMODUS involviert? Auf welche Art und Weise?	Manchmal werde ich wirklich wütend, weil ich das Gefühl habe, zwischen Einsamkeit und Angst gefangen zu sein. Das kann zu impulsiven Handlungen und sogar Selbstverletzung führen.
(5) Ist ein ELTERNMODUS involviert? Wie?	Mein strafender Elternmodus sagt, dass ich dumm und wertlos bin und dass mich niemand mag. Ich höre das unablässig.
(6) Wie ist Ihr Handeln durch ungesunde BEWÄLTIGUNGSMODI beeinflusst?	Ich erstarre, dann werde ich wütend und stoße andere Leute zurück.
(7) Beschreiben Sie, wie Sie normalerweise HANDELN und das ERGEBNIS davon.	Ich gebe mich sarkastisch und zynisch. Als Ergebnis spüre ich, dass andere mich meiden.
Modusveränderungsplan	
(8) Welchen SCHRITT können Sie tun, um Ihre Rolle in dem Problem zu ändern?	Ich könnte versuchen, in der Gruppe meine »Schutzschilde« nicht einzusetzen und ihnen zu sagen, wie groß meine Angst ist, dass mich alle hassen und mich niemand versteht.
(9) Wie kann die GRUPPE helfen?	Wenn ich offener bin, könnten sie mir positives Feedback geben. Sie können die von mir ausgedrückten Gefühle validieren.
(10) Wie können die THERAPEUTEN helfen?	Sie könnten bemerken, wenn ich mich abspalte oder in den wütenden Beschützer wechsele und könnten mich in der Gruppe oder im Einzelgespräch vorsichtig darauf hinweisen.

Hier beginnen wir mit einem Problem, übersetzen es in die Modussprache und überlegen konkrete Schritte für die Veränderung.

Problemeinschätzung	
(1) Beschreiben Sie das PROBLEM, an dem Sie arbeiten möchten.	
(2) Welches BEDÜRFNIS ist bei diesem Problem betroffen?	
(3) Wie ist der MODUS DES VERLETZLICHEN KINDES involviert?	
(4) Ist ein weiterer KINDMODUS involviert? Auf welche Art und Weise?	
(5) Ist ein ELTERNMODUS involviert? Wie?	
(6) Wie ist Ihr Handeln durch ungesunde BEWÄLTIGUNGSMODI beeinflusst?	
(7) Beschreiben Sie, wie Sie normalerweise HANDELN und das ERGEBNIS davon.	
Modusveränderungsplan	
(8) Welchen SCHRITT können Sie tun, um Ihre Rolle in dem Problem zu ändern?	
(9) Wie kann die GRUPPE helfen?	
(10) Wie können die THERAPEUTEN helfen?	