





Verwenden Sie diese Tabelle, um die Informationen aus Ihren Gewährseinskreisen einzuordnen.

<b>MODUS</b>	<b>Wie bemerken Sie diesen Modus?</b>	<b>Wie haben Sie sich bisher verhalten?</b>	<b>Was war das Ergebnis?</b>
<b>Distanzierter Beschützer</b>			
<b>Anderer Bewältigungsmodus</b>			
<b>Verletzliches Kind</b>			
<b>Wütendes Kind</b>			
<b>Impulsives/ undiszipliniertes Kind</b>			
<b>Glückliches Kind</b>			
<b>Strafende Eltern</b>			
<b>Gesunder Erwachsener</b>			



Tragen Sie die Informationen aus Ihren Gewährseinskreisen hier ein:

	Distanzierter Beschützer	Wütender Beschützer	Überkompensation	Fügsames Unterwerfen	Andere, z. B. distanzierte Selbstberuhigung
In welcher Situation tritt dieser Modus auf?					
Warum ist dieser Modus entstanden, worin hatte er seine Ursache?					
Welche „Überlebenshilfe“ bot dieser alte Bewältigungsmodus?					
Welches Bedürfnis liegt ihm zugrunde?					
Wie handeln Sie in diesem Modus?					
Was ist heute das Ergebnis dieses alten Bewältigungsmodus?					
Was bemerken Sie, kurz bevor dieser Modus aktiv wird? Gibt es Frühwarnzeichen?					



<b>Hinweise, dass eine Modusreaktion auftritt: Körperlich/Gefühl/Gedanke</b>	<i>Plötzlich merke ich, dass ich nicht zugehört habe und nicht weiß, was in den letzten Minuten gesagt wurde.</i>
<b>Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Reaktion stärker ist, als es der Situation angemessen wäre? Inwiefern?</b>	<i>Es war in einer Gruppensitzung, wir sprachen gerade darüber, was wir im Erwachsenwerden über Wut gelernt haben. Warum nur konnte ich nicht zuhören?</i>
<b>Wissen Sie, warum der Modus ausgelöst wurde (Ursprung in der Kindheit)?</b>	<i>Wut ist zu furchterregend, um darüber zu sprechen. Ich will nicht über meine Kindheit nachdenken – was hat sie mit dem Hier und Jetzt zu tun? (Emotionale Hemmung)</i>
<b>Welche Erfahrung aus der Vergangenheit hat Ihre Reaktion beeinflusst?</b>	<i>Zuhause führte jeder Konflikt dazu, dass jemand verletzt oder bestraft wurde.</i>
<b>Welches Bedürfnis ist gegenwärtig?</b>	<i>Nicht nur kurzfristig zu fühlen. Die Fähigkeit, langfristig alle meine Emotionen zu fühlen. Mich nicht leer zu fühlen.</i>
<b>Wie handeln Sie normalerweise?</b>  <b>Wird durch diese Handlung das Bedürfnis erfüllt?</b>	<i>Ich steige einfach aus, drifte ab.  Nein, die Gruppensitzung gibt mir überhaupt nichts und ich verstehe nicht einmal die Hausaufgaben. Ich ziehe mich noch mehr zurück und fühle mich unzulänglich.</i>



<b>Hinweise, dass eine Modusreaktion auftritt: Körperlich/Gefühl/Gedanke</b>	<i>Extreme Angst und der Drang, mich zu verstecken Ich will davonlaufen Ich brauche Hilfe</i>
<b>Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Reaktion stärker ist, als es der Situation angemessen wäre? Inwiefern?</b>	<i>JA. Meine Angst ist viel größer als die Bedrohung.</i>
<b>Wissen Sie, warum der Modus ausgelöst wurde (Ursprung in der Kindheit)?</b>	<i>Misstrauen – Missbrauch Ein Therapeut sagte, er würde mit der Krankenschwester über meine Angst vor dem Alleinsein sprechen, es hat sich aber nichts geändert/getan.</i>
<b>Welche Erfahrung aus der Vergangenheit hat Ihre Reaktion beeinflusst?</b>	<i>Meine Mutter sagte, sie würde mich vor meinem Onkel beschützen, aber sie ließ mich mit ihm alleine.</i>
<b>Welches Bedürfnis ist gegenwärtig?</b>	<i>Bestätigung, dass Angst legitim ist.</i>
<b>Wie handeln Sie normalerweise?</b>  <b>Wird durch diese Handlung das Bedürfnis erfüllt?</b>	<i>Ich ziehe mich zurück  Nein – sie weiß nicht, wie verletzt und erschüttert ich wegen dieser Situation bin und wird es daher wahrscheinlich wieder machen.</i>



	Wütendes Kind	Impulsives Kind
<b>Hinweise, dass eine Modusreaktion auftritt: Körperlich/Gefühl/Gedanke</b>	<i>Ich könnte platzen vor Wut, ich kann es nicht ertragen, ignoriert und beiseitegeschoben zu werden. Ich will auf etwas einschlagen oder schreien.</i>	Langfristig riskiere ich viel, um sofort zu kriegen, was ich will – z. B. rauche ich etwas oder schneide mich. Dabei denke ich eigentlich an nichts.
<b>Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Reaktion stärker ist, als es der Situation angemessen wäre? Inwiefern?</b>	<i>Wahrscheinlich – mir gefällt nicht, dass ich etwas gefragt und keine Antwort bekommen habe, aber meine Wut ist vielleicht zu stark</i>	<i>Wenn ich später darüber nachdenke, wird mir klar, was für eine schlechte Wahl ich getroffen habe und dass ich doch viel bessere Möglichkeiten gehabt hätte.</i>
<b>Wissen Sie, warum der Modus ausgelöst wurde (Ursprung in der Kindheit)?</b>	<i>Emotionale Vernachlässigung  Ich halte es nicht aus, wenn ich endlich nach etwas frage/um etwas bitte und keine Antwort bekomme.</i>	<i>Ich habe nie gelernt, auf etwas zu warten, das ich will. Ich wurde in dem Denken erzogen, dass ich das bekommen sollte, was ich will, dass mir das zusteht.</i>
<b>Welche Erfahrung aus der Vergangenheit hat Ihre Reaktion beeinflusst?</b>	<i>Meine Eltern ignorierten meine Bedürfnisse, meine Geschwister waren immer wichtiger als ich.</i>	<i>Meine Eltern setzten nie Grenzen. Meine Eltern haben mich verzogen. Meine Eltern haben mir vieles vorenthalten.</i>
<b>Welches Bedürfnis ist gegenwärtig?</b>	<i>Das kann vieles sein – Bestätigung, Anerkennung, dass ich wichtig bin, einen Wert habe.</i>	<i>Ich will etwas und zwar JETZT.</i>
<b>Wie handeln Sie normalerweise?</b>  <b>Wird durch diese Handlung das Bedürfnis erfüllt?</b>	<i>Ich schreie die Person an, beschimpfe sie wüst, stürme hinaus und knalle Türen zu. NEIN – sie (z. B. meine Geschwister) sind meistens sauer und ignorieren mich erst recht oder erzählen meine Eltern, was passiert ist. Ich bin an allem schuld und ihnen passiert nichts.</i>	<i>Ich handle, ohne vorher darüber nachzudenken.  Ich kann vielleicht mein aktuelles Bedürfnis erfüllen, gefährde dadurch aber oft meine langfristigen Ziele – z. B. Schulabschluss oder Beziehung.</i>



<b>Hinweise, dass eine Modusreaktion auftritt: Körperlich/Gefühl/Gedanke</b>	<i>Ich höre eine Stimme, die mir sagt, dass ich wertlos und schlecht bin. Ich halte das nicht aus, muss sie zum Schweigen bringen. Ich fühle mich hilflos und schlecht. Ich denke, dass ich sie um jeden Preis stoppen muss.</i>
<b>Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Reaktion stärker ist, als es der Situation angemessen wäre? Inwiefern?</b>	<i>Ja, ich habe doch nur einen kleinen Fehler gemacht. Ich habe mal beschlossen, etwas geselliger zu sein und fragte meine Kollegen, ob jemand mit ins Kino kommen wolle. Allerdings habe ich eine Kollegin nicht gefragt und sie damit verletzt.</i>
<b>Wissen Sie, warum der Modus ausgelöst wurde (Ursprung in der Kindheit)?</b>	<i>Ich wuchs in dem Glauben auf, dass ich nie gut genug war, und dass ich, wenn ich nicht perfekt war, wegen meiner Wertlosigkeit abgelehnt würde.</i>
<b>Welche Erfahrung aus der Vergangenheit hat Ihre Reaktion beeinflusst?</b>	<i>Das, was ich zuhause lernte und wie mich meine Eltern behandelten</i>
<b>Welches Bedürfnis ist gegenwärtig?</b>	<i>Bestätigung meiner Bemühungen, Verständnis meiner guten Absicht, realistische Standards, Mut, neue Dinge auszuprobieren.</i>
<b>Wie handeln Sie normalerweise?</b>	<i>Ich vermeide es, in der Nähe der Person zu sein, die wütend auf mich ist. Ich gehe irgendwo alleine hin, um mich zu bestrafen.</i>
<b>Wird durch diese Handlung das Bedürfnis erfüllt?</b>	<i>Nein, ich fühle mich noch mehr wie ein Verlierer und muss mit unliebsamen Konsequenzen fertig werden.</i>



<b>Hinweise, dass eine Modusreaktion auftritt: Körperlich/Gefühl/Gedanke</b>	
<b>Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Reaktion starker ist, als es der Situation angemessen wäre? Inwiefern?</b>	
<b>Wissen Sie, warum der Modus ausgelöst wurde (Ursprung in der Kindheit)?</b>	
<b>Welche Erfahrung aus der Vergangenheit hat Ihre Reaktion beeinflusst?</b>	
<b>Welches Bedürfnis ist gegenwärtig?</b>	
<b>Wie handeln Sie normalerweise?</b>  <b>Wird durch diese Handlung das Bedürfnis erfüllt?</b>	



Verwenden Sie hier auch Informationen aus Ihrem Gewährseinskreis.

Informationen über meinen verletzlischen Kindmodus:

<b>Gefühle, die ich in diesem Modus habe:</b>	Ein vages Unwohlsein im Bauch, ängstlich, aufgeregt
<b>Bedürfnisse:</b>	Ich glaubte immer, was ich brauchte, war, dass ich DAS nicht fühlen musste. Das war das einzige, das ich tun konnte/was ich zu tun wusste.
<b>Gedanken:</b>	Ich lerne, dass mein verletzliches Kind Trost braucht und die Versicherung, dass es in Sicherheit ist und versorgt wird. Ich dachte immer, es wäre das Problem – zu bedürftig, ein kleines Baby. Jetzt weiß ich, dass seine Bedürfnisse normal waren, Missbrauch und Vernachlässigung als Kind dagegen nicht. Ich glaubte immer, ich sei schlecht, aber heutzutage denke ich manchmal, dass ich das nicht verdient habe und dass das alles nicht meine Schuld war.
<b>Schema-Auslöser oder Situationen, die für meinen VKM schwierig sind:</b>	Wenn meine Gefühle oder Bedürfnisse ignoriert werden. Zeiten, in denen sich die Dinge schnell ändern und nicht vorhersehbar sind. Launenhafte Menschen, die manchmal freundlich und dann wieder gemein sind.
<b>Trost oder Möglichkeiten, sich sicher zu fühlen:</b>	Ich kann ein Sicherheitsobjekt festhalten wie z. B. meinen Teddybär. Ich kann mich in meinem Zimmer in eine Decke einwickeln. Ich kann mir die Dinge in meiner „Schatzkiste“ anschauen, die mich daran erinnern, dass ich nicht alleine bin. Ich kann meine Therapiekarten benutzen.
<b>Personen, die mir Sicherheit geben:</b>	Meine Therapeuten, die Paten in der Gruppe, einige andere Peers, mein Freund zuhause.
<b>Wie kann ich die Bedürfnisse meines VKM direkt erfüllen?</b>	Normalerweise dissoziiere ich. Manchmal verletze ich mich selbst, um den emotionalen Schmerz zu einem körperlichen zu machen, da dieser leichter erträglich ist.
<b>Was möchte ich versuchen? (Vor dem Therapeuten und der Gruppe)</b>	Jemanden darum bitten, mir zuzuhören, mich in den Arm zu nehmen oder mir auf die Schulter zu klopfen und zu sagen, dass es vorbeigehen und wieder gut sein wird.
<b>Etwas Neues, das ich versuchen könnte:</b>	So gut ich kann die Bedürfnisse meines verletzlischen Kindes möglichst direkt gegenüber Personen zu äußern, die mir gesagt haben, dass sie mir zuhören und helfen wollen.



Verwenden Sie hier auch Informationen aus Ihrem Gewährseinskreis.

Informationen über meinen verletzlischen Kindmodus:

<b>Gefühle, die ich in diesem Modus habe:</b>	
<b>Bedürfnisse:</b>	
<b>Gedanken:</b>	
<b>Schema-Auslöser oder Situationen, die für meinen VKM schwierig sind:</b>	
<b>Trost oder Möglichkeiten, sich sicher zu fühlen:</b>	
<b>Personen, die mir Sicherheit geben:</b>	



Wie kann ich die Bedürfnisse meines VKM direkt erfüllen?	
Was möchte ich versuchen? (Vor dem Therapeuten und der Gruppe)	
Etwas Neues, das ich versuchen könnte:	