

Wie viele belastende Erfahrungen (ACEs) machten Sie in Ihrer Kindheit und Jugend?

Es ist hilfreich, sich seine Gesundheitsrisiken bewusst zu machen, um geeignete Maßnahmen gegen sie ergreifen zu können. Beantworten Sie die nachfolgenden Fragen, die sich auf die Lebensjahre bis zu Ihrem 18. Geburtstag beziehen, mit JA oder NEIN:

	JA	NEIN
<p>1. Hat ein Elternteil oder eine andere erwachsene Person aus Ihrem Haushalt ... Sie oft beschimpft, beleidigt, schlechtgemacht oder gedemütigt? ODER oft ein Verhalten gezeigt, das Sie befürchten ließ, Sie könnten körperlich verletzt werden?</p>		
<p>2. Hat ein Elternteil oder eine andere erwachsene Person aus Ihrem Haushalt ... Sie oft gestoßen, grob angepackt, geohrfeigt oder etwas nach Ihnen geworfen? ODER Sie jemals so heftig geschlagen, dass Spuren zu sehen waren oder Sie verletzt wurden?</p>		
<p>3. Hat eine erwachsene Person oder jemand, der mindestens fünf Jahre älter war als Sie ... Sie jemals auf sexuelle Art berührt oder Sie dazu gebracht, ihren / seinen Körper auf eine sexuelle Art zu berühren? ODER jemals versucht, oralen, analen oder vaginalen Sex mit Ihnen zu haben oder tatsächlich oralen, analen oder vaginalen Sex mit Ihnen gehabt?</p>		
<p>4. Hatten Sie oft das Gefühl, dass ... niemand in Ihrer Familie Sie liebte oder Sie als einen wichtigen oder besonderen Menschen betrachtete? ODER dass Ihre Familienmitglieder nicht aufeinander achteten, sich einander nicht nahe fühlten oder einander nicht unterstützten?</p>		
<p>5. Hatten Sie oft das Gefühl ... dass Sie nicht genug zu essen bekamen, schmutzige Kleidung tragen mussten und niemanden hatten, der Sie beschützte? ODER dass Ihre Eltern zu betrunken oder zu high waren, um sich um Sie zu kümmern oder Sie zum Arzt zu bringen, wenn Sie ärztliche Hilfe benötigten?</p>		
<p>6. Lebten Ihre Eltern jemals getrennt oder waren geschieden?</p>		
<p>7. Wurde Ihre Mutter oder Stiefmutter ... oft gestoßen, grob angepackt, geohrfeigt oder mit etwas beworfen? ODER manchmal oder oft getreten, gebissen oder mit der Faust oder einem harten Gegenstand geschlagen? ODER jemals mindestens ein paar Minuten lang wiederholt geschlagen oder mit einer Schusswaffe oder einem Messer bedroht?</p>		

	JA	NEIN
8. Haben Sie mit jemandem zusammengewohnt, der / die ein/e Problemtrinker/in oder Alkoholiker/in war oder Drogen konsumierte?		
9. War ein Haushaltsmitglied depressiv oder psychisch krank, oder unternahm ein Haushaltsmitglied einen Selbstmordversuch?		
10. Kam ein Haushaltsmitglied ins Gefängnis?		
Zählen Sie zusammen, wie oft Sie mit JA geantwortet haben. Das Ergebnis ist die Anzahl Ihrer belastenden Kindheitserfahrungen.		

Der hier übersetzte Fragebogen entspricht dem offiziellen ACE-Questionnaire (Public Domain).

Erweiterte Liste von belastenden Kindheitserfahrungen

Kreuzen Sie von den aufgeführten Situationen / Ereignissen diejenigen an, die Sie vor Ihrem achtzehnten Geburtstag selbst erlebt oder beobachtet haben.

- 1. Verlust eines Elternteils oder einer Fürsorgeperson (durch Tod, Mord, Deportation, Entführung, Entsendung in ein Kriegsgebiet etc.)
- 2. Verlust eines nahen Familienmitglieds oder eines engen Freundes / einer engen Freundin (durch Tod, Mord, Deportation, Entführung, Entsendung in ein Kriegsgebiet etc.)
- 3. Schwere Erkrankung eines geliebten Menschen
- 4. Jede ausgeübte oder angedrohte Gewalt im eigenen Haushalt (ein Mitglied Ihres Haushalts verletzt ein anderes oder droht ihm körperliche Gewalt an, z. B. ein Elternteil wird gewalttätig gegen den anderen)
- 5. Feindselige Eltern oder Fürsorgepersonen (die die Beherrschung verlieren, Zwang ausüben, nicht zuhören)
- 6. Zerrüttete Ehe der Eltern (z. B. ständig streitende Eltern)
- 7. Zu viele Kinder, um elterliche Aufmerksamkeit zu erhalten
- 8. Pränataler oder perinataler Stress der Mutter
- 9. Angst, nicht zu genügen (z. B. sehr kritische oder überbehütende Eltern vermitteln Minderwertigkeitsgefühle; das Gefühl, dass Sie sie nie zufriedenstellen können, dass zu viel von Ihnen erwartet wird; das „leise Flüstern der Unzulänglichkeit“)
- 10. Sexueller, körperlicher oder emotionaler Missbrauch durch Geschwister oder andere Personen, einschließlich Vergewaltigung während einer Verabredung (gezwungen werden, etwas Sexuelles zu tun oder anzusehen; mitanzusehen müssen, wie eine andere Person zu sexuellen Aktivitäten gezwungen wird oder wie eine Schwester oder ein Bruder sexuell missbraucht wird)
- 11. Gewalt in der Gemeinde, Nachbarschaft oder Schule (z. B. sich im eigenen Wohnviertel nicht sicher fühlen; sehen oder hören, wie jemand im echten Leben niedergestochen, angeschossen oder ermordet wird; Schüsse hören; körperlich angegriffen, überfallen oder ausgeraubt werden; Gangs oder Unruhen ausgesetzt sein; das eigene Zuhause wurde verwüstet oder es wurde eingebrochen; von Lehrer*innen, Mitschüler*innen oder anderen Personen aus dem sozialen Umfeld schikaniert oder drangsaliert werden oder online gemobbt oder belästigt werden)
- 12. Diskriminierung (wegen der ethnischen Zugehörigkeit, Herkunft, sexuellen Orientierung, Religion, einer Behinderung etc. schlecht behandelt werden)
- 13. Isolation, ausgegrenzt werden (keine engen Freunde)
- 14. In Armut aufwachsen
- 15. Obdachlosigkeit
- 16. In einem Kriegsgebiet leben
- 17. Zeuge von grausamen Verletzungen, Tod oder Völkermord werden
- 18. Terrorismus
- 19. Gekidnappt oder entführt werden
- 20. Kinderhandel, Sklaverei
- 21. Gewaltsame Vertreibung; prekäre Lebensverhältnisse nach der Auswanderung
- 22. Sekten, Kultgemeinschaften
- 23. Inhaftierung
- 24. Zur Heirat gezwungen werden
- 25. Naturkatastrophen (wie Fluten, Tornados, Orkane oder Erdbeben)

Denken Sie über Ihre belastenden Kindheitserfahrungen nach

Schauen Sie zurück auf Ihre Ja-Antworten im Fragebogen zu belastenden Kindheitserfahrungen, auf die Situationen, die Sie auf der erweiterten Liste belastender Kindheitserfahrungen angekreuzt haben, und auf die speziellen ACEs von Säuglingen und Kleinkindern. Wählen Sie drei belastende Erfahrungen aus, an die Sie sich erinnern können. Notieren Sie sie in den dafür vorgesehenen Leerzeilen und denken Sie über sie nach, indem Sie die anschließenden Fragen beantworten, ohne über sich selbst zu urteilen.

Belastende Kindheitserfahrung #1:

Welche Botschaft vermittelte sie Ihnen über Sie selbst? Welchen Einfluss hatte sie möglicherweise darauf, wie Sie sich selbst erleben? Wie Sie andere Menschen wahrnehmen? Wie Sie die Welt erfahren?

Wie versuchten Sie, mit diesen Botschaften zurechtzukommen?

Belastende Kindheitserfahrung #2:

Welche Botschaft vermittelte sie Ihnen über Sie selbst? Welchen Einfluss hatte sie möglicherweise darauf, wie Sie sich selbst erleben? Wie Sie andere Menschen wahrnehmen? Wie Sie die Welt erfahren?

Wie versuchten Sie, mit diesen Botschaften zurechtzukommen?

Belastende Kindheitserfahrung #3:

Welche Botschaft vermittelte sie Ihnen über Sie selbst? Welchen Einfluss hatte sie möglicherweise darauf, wie Sie sich selbst erleben? Wie Sie andere Menschen wahrnehmen? Wie Sie die Welt erfahren?

Wie versuchten Sie, mit diesen Botschaften zurechtzukommen?

Liste von Auswirkungen unsicherer Bindung

Menschen reagieren unterschiedlich auf Bindungsstörungen. Eine unsichere Bindung in der Kindheit kann zu vielen unterschiedlichen Mustern im Erwachsenenalter führen. Wieder können sich viele dieser Symptome im Hintergrund, unterhalb der bewussten Wahrnehmungsebene, abspielen. Um Ihr Bewusstsein dafür zu schärfen, wie eine unsichere Bindung sich in Ihrem gegenwärtigen Leben auswirken könnte, gehen Sie bitte die nachfolgenden Selbstbeschreibungen durch. Achten Sie einfach mit neugierigem Interesse und ohne zu urteilen darauf, was hochkommt.

Ihre emotionale und körperliche Erregung

Ich habe:

- Schwierigkeiten, Gefühle zu regulieren – z. B. Angst, einschließlich Panikattacken, Trennungsangst, Sozialphobie, Angst, verlassen zu werden; Depressionen; Wut; ich fühle mich überfordert oder hilflos; ich kann es nicht ertragen, allein zu sein; es fällt mir schwer, positive Gefühle zu empfinden.
- eine hohe Stresserregung – ich bin nervös, schreckhaft oder reizbar, habe Konzentrationsschwierigkeiten oder Schlafprobleme, bin nicht zu beruhigen. Oder ich fühle mich emotional taub, kraftlos, verschlossen, abgestumpft.

Ihr Selbsterleben

Belastende Kindheitserfahrungen können Ihr Grundgefühl über sich selbst – Ihre Kernidentität – negativ beeinflussen. Die Auswirkungen sind nach der Neurowissenschaftlerin Ruth Lanius auf Gehirnscans zu erkennen (Lanius in Nakazawa 2019) und können sich folgendermaßen manifestieren:

- ein niedriger Selbstwert (ich empfinde mich als minderwertig, nicht gut genug, nicht liebenswert, machtlos, hilflos)
- Scham, Selbsthass, Selbstverachtung
- ein Gefühl der Leere, der Bedeutungslosigkeit, ein geringes Selbstgefühl
- das Gefühl, nicht normal zu sein
- das Gefühl, innerlich tot zu sein
- Ich fühle mich isoliert, entfremdet, allein; abgelehnt, von anderen getrennt; nicht zugehörig, nicht „zu Hause“.
- mangelndes Vertrauen in Beziehungen. Ich fühle mich unwürdig oder nicht gut genug.

Ihr Weltbild

Ich finde, ...

- die Welt ist nicht sicher.
- ich gehöre eigentlich nirgendwohin.
- Autoritätspersonen sind einschüchternd oder unangenehm.
- Beziehungen sind beängstigend.
- Menschen kann man nicht trauen oder auf Menschen ist kein Verlass.

Ihre Bewältigungsmethoden

Ich ...

- reagiere überempfindlich auf Kritik oder Ablehnung.
- präsentiere eine gelassene Fassade, die unter starkem Stress ins Wanken gerät.
- präsentiere eine erfolgreiche Fassade (nach außen hin wirke ich erfolgreich und selbstbewusst, doch innerlich fühle ich mich wie ein Wrack).
- zeige ein extremes und unflexibles Verteidigungsverhalten – ich bin auf Selbstschutz bedacht, halte andere fern, bin extrem unabhängig oder ich lasse zu viele Menschen zu nahe an mich ran (schwache Grenzen), bin extrem abhängig von anderen.
- bin normalerweise unzufrieden mit mir oder anderen.
- kompensiere ein Gefühl der Unzulänglichkeit ...
 - durch Narzissmus – eine Fassade der Überlegenheit, die Verletzlichkeit kaschiert.
 - indem ich mich verstecke, um mich selbst zu schützen, mich unsichtbar mache wie ein Mauerblümchen, mich von Menschen zurückziehe.
 - indem ich mir selbst oder anderen gegenüber extrem kritisch bin.
 - indem ich von anderen Aufmerksamkeit fordere (die Aufmerksamkeit, die ich als Kind nicht erhielt).
 - durch Perfektionismus, übersteigerte Leistungsorientiertheit (übermäßiges Streben nach Reichtum, extremes Konkurrenzdenken, Besessenheit vom eigenen Körperbild und seiner Optimierung durch exzessive Diäten, Trainingsprogramme etc.).
 - durch gefälliges Verhalten.
 - durch die Vermeidung von Problemen oder Herausforderungen oder indem ich aufgebe (aus Angst, zu versagen und mich selbst oder andere zu enttäuschen).
- habe Schwierigkeiten, mich in andere einzufühlen (Empathie wurde in den ersten Lebensjahren nicht vorgelebt).
- kann keine negativen Gefühle ertragen, nicht einmal positive. Ich betäube meine Gefühle und verberge sie aus Angst, dass andere sie nicht akzeptieren oder respektieren.
- finde es schwierig, Gefühle mit Worten auszudrücken. Stattdessen kommen meine Gefühle durch körperliche Symptome wie Asthma, Durchfall, Infektionen, Hautprobleme, Schmerzen, Zusammenbrüche etc. zum Ausdruck.
- bin übermäßig emotional – ich reagiere über oder werde dramatisch, wenn ich frustriert, enttäuscht, ignoriert, kritisiert etc. werde.
- unterdrücke oder ignoriere schmerzliche Gefühle, bin mir meiner Gefühle nicht bewusst, bin zu verkopft oder rational, verleugne oder vermeide unangenehme Gefühle.
- habe Schwierigkeiten, mich mit anderen zu verbinden oder mit anderen zusammenzuarbeiten.
- behandle emotionalen Schmerz selbst, indem ich Substanzen zu mir nehme (Drogen erscheinen mir zuverlässiger als Menschen).
- schade mir selbst oder riskiere Schäden durch Drogen, Selbstverletzungen, Gelegenheitssex oder andere riskante Verhaltensweisen oder Süchte (Lewis, Amini & Lannon [2000] weisen darauf hin, dass Opiode nicht nur körperliche Schmerzen betäuben, sondern auch emotionalen Schmerz über eine Trennung oder das Ende einer Beziehung. Selbstverletzungen setzen Opiate frei. Es gibt also zumindest einen Grund, sich beispielsweise selbst zu ritzen – den Hunger nach Liebe. Die Autoren fügen hinzu, dass liebevoller zwischenmenschlicher Kontakt ebenfalls eine Freisetzung von körpereigenen Opiaten bewirkt).

Ihre Körperhaltung

Wenn andere mich betrachten würden, fänden sie meine Körperhaltung wahrscheinlich ...

- steif (selbstschützend)
- zusammengesunken (oft bei Menschen zu beobachten, die als Kind die Erfahrung machten, dass Fürsorgepersonen nicht auf sie eingingen)

Ausgesprochene oder unausgesprochene Botschaften

Durch unzureichende Fürsorge in den ersten Lebensjahren können sich Botschaften einprägen, die oft eher gefühlt als gedacht werden. Im Erwachsenenalter können diese Gefühle dann in verbalen Äußerungen oder unausgesprochenen Gedanken zum Ausdruck kommen:

- Mit mir stimmt etwas nicht.
- Mein Grundgefühl über mich selbst, mein Kernselbst, ist tief und nachhaltig beschädigt.
- Ich bin unwichtig.
- Ich tauge nichts, ich bin hohl.
- Ich wurde wie Müll behandelt, also muss ich Müll sein.
- Ich gehöre nicht dazu.
- Meine Fürsorgeperson mochte mich nicht, also bin ich nicht liebenswert.
- Ich bin schlecht.
- Ich bin machtlos, hilflos.
- Ich bin als Mensch weniger wert als andere.
- Ich bin voller Fehler, wertlos.
- Die Welt ist gefährlich. Bald wird etwas Schlimmes passieren. Bleib wachsam (wortlose Angst).
- Meine Gefühle sind unwichtig. Niemanden interessiert es, was ich empfinde.
- Es ist unangenehm, unter Menschen zu sein.
- Ich muss perfekt sein, um geliebt zu werden.
- Ich genüge nicht, ich sollte mehr zu bieten haben.
- Wenn ich nicht perfekt bin, bin ich ein Versager / eine Versagerin.

Ihre Traumasymptome

Aus eigener Erfahrung kenne ich ...

- Albträume, Flashbacks oder andere intrusive Erinnerungen. (Diese sind typischerweise nonverbal und visuell und werden körperlich erfahren. Sie signalisieren, dass eine Erinnerung nicht verarbeitet oder bewältigt wurde.)
- den Zustand, wenn meine liebevolle fröhliche Natur wie ausgeschaltet ist und ich stattdessen überwachsam, schreckhaft, reizbar oder hyperaktiv bin.
- zustandsabhängigen Stress. Stress oder Dinge, die mich an die belastende Vergangenheit erinnern, wecken implizite oder explizite Erinnerungen, mitsamt den ursprünglichen Gefühlen, Überlebensimpulsen, instinktiven Reaktionen und Körperempfindungen (z. B. im Bauch, im Herzen, in der Brust, in der Kehle oder in den Lungen). So kann die Nichtbeachtung durch einen wichtigen Mitmenschen das Gefühl der Vernachlässigung durch eine Fürsorgeperson in den frühen Lebensjahren triggern. Und ein Besuch des Elternhauses kann Gefühle der Unzulänglichkeit triggern.
- Dissoziation – das Gefühl, dass Sie oder die Welt um Sie herum unwirklich sind; das Gefühl, aus Ihrem Körper oder der Gegenwart wegzudriften, wenn eine Situation stressig wird.
- emotionale Taubheit oder Erstarrung.
- den unfokussierten Blick, als würden Sie ausdruckslos in die Ferne starren.
- den sprunghaften Wechsel von einem Extrem ins andere („Ich bin himmelhoch jauchzend oder zu Tode betrübt“ oder „Mein Liebster / meine Liebste ist ein Engel oder [wenn er / sie mich enttäuscht] ein Scheusal“).

Diese Liste basiert auf Brisch 2020, Heller & LaPierre 2013, Hendel 2018, Mellin 2010, Schore 2012, Siegel 2006, Steele 2007, Takikawa 2004 und van der Kolk 2019.

Erinnerungen an meine Familie

Denken Sie über die folgenden Fragen nach und beantworten Sie sie schriftlich. Notieren Sie einfach, was hochkommt, ohne zu urteilen. Nehmen Sie sich Zeit. Es ist ein wichtiger Schritt im Heilungsprozess, Ihre Reaktionen mit Gleichmut – und einer wohlwollenden Akzeptanz dessen, was Sie erlebten – aushalten zu lernen.

1. Wo lebten Sie in Ihrer frühen Kindheit? Wer wohnte mit Ihnen zusammen?

2. Waren die Mitglieder Ihres Haushalts gerne miteinander zusammen?

3. Wie lösten Erwachsene in Ihrem Haushalt ihre Unstimmigkeiten?

4. Gab Ihnen jemand in Ihrer frühen Kindheit das Gefühl, ein besonderer Mensch zu sein? Sicher zu sein?

5. Wer war/en in Ihrer frühen Kindheit Ihre wichtigste/n Fürsorgeperson/en?

6. Wie würden Sie Ihre Fürsorgepersonen beschreiben? Können Sie einige ihrer typischen Stärken und Schwächen nennen?

7. Wie würden Sie Ihre Beziehung mit jeder von ihnen beschreiben?

8. Wie haben sie Sie erzogen?

9. Was taten Sie als Kleinkind, wenn Sie aufgebracht waren? Bei wem suchten Sie Trost? Was geschah dann normalerweise?

10. Können Sie Ihr erstes Getrenntsein von Ihren Eltern oder einem Elternteil beschreiben? Wie war das für Sie? Wie reagierte/n sie / er?

11. Fühlten Sie sich als Kind jemals von Ihren Eltern oder einem Elternteil abgelehnt oder zurückgewiesen? Wenn ja, wie war das für Sie?

12. Was war in Ihrer frühen Kindheit das Schwierigste für Sie?

13. Welche (positiven und negativen) Auswirkungen haben Ihre frühen Kindheitserfahrungen auf Ihr heutiges Leben?

14. Welche anderen Familienmitglieder oder Fürsorgepersonen beeinflussten Sie positiv und/oder negativ?

15. Wer oder was hat Ihnen bisher geholfen zu überleben? Welche inneren Stärken, Interessen oder Motivationen ließen Sie durchhalten? Welche Ressourcen in Ihrem Umfeld unterstützten Sie?

Dieser Fragebogen ist angelehnt an George, Kaplan & Main 1985 sowie an van der Kolk 2019.

Über eine Therapie nachdenken

1. Haben Sie, wenn Sie über die Argumente für eine Therapie (vgl. Seite 60 f. im Buch) nachdenken, belastende Symptome, gegen die Sie gerne etwas unternehmen würden?

2. Wie könnte Ihr Leben sich ändern, wenn diese belastenden Symptome sich bessern würden?

3. Wenn Sie Hilfe suchen würden, wie würden Sie den Psychotherapeuten oder die Psychotherapeutin beschreiben, mit dem/der Sie am liebsten arbeiten würden? Welche Eigenschaften und Fähigkeiten sollte diese Person besitzen? Welche Art von Therapie käme infrage?

Bewegung

Jede Woche werde ich die folgenden aeroben Trainingseinheiten (z. B. spazieren gehen, schwimmen oder Fahrrad fahren) oder ein intensives Intervalltraining absolvieren. Legen Sie die Tage und die Anzahl der Trainingseinheiten fest:

Zusätzlich werde ich die folgenden Kraftübungen (z. B. mit Widerstandsbändern oder Gewichten) und Beweglichkeitsübungen (z. B. Yoga oder Stretching) machen. Legen Sie die Tage sowie die Art und Anzahl der Übungen fest:

Mein wöchentlicher Speiseplan

Schreiben Sie in diesen Plan, welche Speisen und Getränke Sie jeden Tag in welchen Mengen konsumieren wollen.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Frühstück							
Snack							
Mittagessen							
Snack							
Abendessen							
Snack							

Floatback-Übung für aufwühlende Ereignisse

	Aufwühlendes aktuelles Ereignis	Kernerinnerung
Kurze Beschreibung des Ereignisses (mit Altersangabe)		
Emotionen		
Körperempfindungen		
Bilder		
Gedanken		
Grad der subjektiven Belastung vor dem <i>Floatback</i>		
Grad der subjektiven Belastung nach dem <i>Floatback</i>		

Kernüberzeugungen

✓	Negative Überzeugungen	Positive Überzeugungen
	wertvoll als Mensch	
	Ich bin wertlos.	Ich bin wertvoll ... die Zeit wert, die ich brauche, um zu wachsen.
	Ich zähle nicht.	Jeder Mensch zählt. Jeder Mensch hat Potenzial. „Selbst mein kleiner Beitrag zählt.“
	Ich bin unwichtig, bedeutungslos.	Ich bin ein wertvoller Mensch.
	Ich bin anders.	Ich bin einzigartig und wertvoll.
	Ich werde von X nie Anerkennung erhalten.	Selbst wenn ich von X keine Anerkennung erhalte, kann ich mich selbst lieben und annehmen.
	liebevoll und liebenswert	
	Ich bin nicht liebenswert.	Ich bin liebenswert.
	Ich kann nicht lieben.	Ich lerne zu lieben.
	Ich bin hässlich.	Mein unvollkommener Körper ist ein Wunder, das Wertschätzung verdient.
	Niemand wird mich lieben, wie ich bin.	Vielleicht wird jemand mich lieben, wie ich bin. In der Zwischenzeit werde ich mich selbst lieben.
	lebenstüchtig	
	Ich bin inkompetent, unzulänglich, machtlos, schwach. Ich habe mich / mein Leben nicht im Griff.	Ich bin nicht perfekt, aber ich werde immer besser. Manchmal habe ich nicht alles unter Kontrolle – das ist okay! In einigen Dingen bin ich wirklich gut. Auch unvollkommene Menschen sind wertvoll. Schwäche kann in Stärke verwandelt werden. Ich bin inzwischen stärker.
	Ich bin dumm, ein/e Idiot/in.	Ich mache Fortschritte. Genau wie andere Menschen habe ich Stärken, aber auch Schwächen, an denen ich arbeiten kann.
	Ich kann nichts.	Ich kann einiges. Einige Dinge mache ich wirklich gut. Und ich werde lernen, viele weitere Dinge auch gut zu machen.

✓	Negative Überzeugungen	Positive Überzeugungen
	Ich kann vom Leben nicht das bekommen, was ich will.	Ich denke, ich kann das bekommen, was ich will. Ich habe jetzt Wahlmöglichkeiten.
	Ich habe viele Fehler.	Wer hat keine Fehler? Ich bin trotzdem wertvoll.
	Ich kann das nicht schaffen.	Ich werde das schaffen, auch wenn es unangenehm ist.
	Ich bin kaputt.	Mein Kern ist unversehrt.
Wachstum nach Fehlern		
	Ich bin eine Niete.	Ich bin nicht perfekt, aber voller Potenzial.
	Ich muss perfekt sein.	Ich genüge. Ich werde versuchen, einen guten oder sogar ausgezeichneten Job zu machen.
	Ich muss zu 100 Prozent erfolgreich sein.	Es ist okay, Fehler zu machen, während ich lerne. Wo steht geschrieben, dass ich in der ersten Liga spielen muss?
	Ich bin ein hoffnungsloser Fall.	Wo Leben ist, ist auch Hoffnung. Ich will daraus lernen. Ich halte meine Träume lebendig.
im Grunde gut		
	Ich bin ein schlechter Mensch.	Ich versuche, ein guter Mensch zu sein. Ich möchte ein guter Mensch sein. Ich lerne aus meinen Fehlern.
	Ich bin schrecklich.	Ich bin unvollkommen und wertvoll.
	Ich bin peinlich.	Wie jeder andere Mensch mache ich Fehler. Leider.
Sicherheit und Vertrauen		
	Ich kann niemandem trauen.	Manche Menschen sind vertrauenswürdig. Manche Menschen sind bedingt vertrauenswürdig. Ich kann mich entscheiden, einigen Menschen zu vertrauen.
	Ich kann meine Gefühle nicht zeigen.	Ich vertraue meinen Gefühlen.
	Ich bin in Gefahr.	Ich war in Gefahr. Jetzt bin ich sicher.

Arbeitsbogen zu den Kernüberzeugungen

Negative Überzeugung über Sie selbst	Positive Überzeugung (Ersatzgedanke)
Kernerinnerung (Beschreibung)	
Emotionen	Neue Emotionen
Unangenehme Körperempfindungen	Neue Körperempfindungen
Bilder (besonders von Ihnen selbst)	Neue Bilder (besonders von Ihnen selbst)
Anfänglicher Belastungsgrad	Neuer Belastungsgrad

Die Defusionstechnik

1. Wählen Sie eine nicht allzu schmerzliche Erinnerung aus. Vielleicht erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich blamiert, zurückgewiesen, beschämt, missachtet, beleidigt, lächerlich gemacht, ungeliebt oder unzulänglich fühlten. Vielleicht haben Sie einen Fehler gemacht oder eine schlechte Entscheidung getroffen. Vielleicht wurden Sie schlecht behandelt. Vielleicht bezeichnete ein Elternteil oder jemand aus Ihrem Freundeskreis Sie als faul oder feige, und Sie haben jahrelang versucht, vor dieser Erinnerung wegzulaufen. Oder vielleicht haben Sie in jüngerer Zeit eine belastende Erfahrung gemacht. Beschreiben Sie kurz die Situation:

2. Notieren Sie, auf welche Weise diese Situation Ihnen zu schaffen machte. Beschreiben Sie Ihre Gedanken, Gefühle, Bilder und Körperempfindungen.

Gedanken

Gefühle

Bilder

Körperempfindungen

3. Wie lange hat die Erinnerung Ihnen zu schaffen gemacht?

Sind Sie sie durch Nachdenken losgeworden?

Geplante Reaktionen auf Scham

Listen Sie für jede der folgenden Situationen drei Reaktionen auf:

1. Wenn ich mit Leuten zusammen bin, die immer noch versuchen, mich zu beschämen, kann ich ...

2. Wenn ich mich beschämt fühle, kann ich mir sagen (und ernsthaft versuchen, es zu glauben) ...

3. Wenn beschämende Gefühle zurückkehren oder wenn jemand versucht, mich zu beschämen, kann ich Selbstfürsorge praktizieren, indem ich ...

Neue Bewältigungsstrategien

1. Beschreiben Sie in der ersten Spalte, wie Sie in der Vergangenheit typischerweise auf Stress reagiert haben.
2. Identifizieren Sie in der zweiten Spalte die Bedürfnisse, die Sie mit dieser Bewältigungsstrategie zu erfüllen versuchten.
3. Beschreiben Sie in der dritten Spalte, was Sie mit dieser Bewältigungsstrategie erreicht haben. Vielleicht stellen Sie fest, dass sie gewisse Vorteile hatte. Wenn sie keine hätte, hätten Sie sie wahrscheinlich bereits aufgegeben.
4. Beschreiben Sie in der vierten Spalte neue Bewältigungsstrategien, die Ihre Bedürfnisse besser erfüllen könnten. Denn wenn Sie keine bessere Option haben, werden Sie wahrscheinlich in die alten Bewältigungsmuster zurückfallen. Machen Sie sich zum jetzigen Zeitpunkt keine Gedanken darüber, ob Sie die neuen Bewältigungsstrategien tatsächlich umsetzen können. Diese Übung soll Ihnen nur helfen, abzuschätzen, wo Sie sind, und neue Bewältigungsmöglichkeiten zu erkennen, die für Sie vorteilhafter sein könnten. Allein das Bewusstsein, Optionen zu haben, die Sie bisher vielleicht nicht ernsthaft in Betracht gezogen haben, kann sehr aufbauend sein.

Alte Bewältigungsstrategien	Bedürfnis, das ich zu erfüllen versuchte	Was ich mit dieser Strategie erreicht habe	Neue Bewältigungsstrategien

Eine furchtlose, gründliche und liebevolle moralische Bestandsaufnahme

Lesen Sie die Definitionen der Charakterstärken. Sie können an ihnen nach Belieben Korrekturen vornehmen, die Sie für angebracht halten. Bewerten Sie in der zweiten Spalte, wo Sie momentan stehen. Die dritte Spalte hilft, Sie dazu zu motivieren, besser zu werden, indem sie Sie an bereits vorhandene Stärken und Möglichkeiten erinnert. Die vierte Spalte fordert Sie auf, sich konkrete Schritte zu überlegen, um Ihren Charakter bestmöglich zu formen.

Um beispielsweise an Ihrer Ehrlichkeit zu arbeiten, könnten Sie eine Woche lang ein „Tagebuch der Ehrlichkeit und Unehrlichkeit“ führen. Darin notieren Sie jeden Tag:

Lügen, die Sie hören. Wie fühlt es sich an, sie zu hören?

Lügen (auch „Notlügen“), die Sie erzählen. Wie fühlt es sich an, sie zu erzählen? Macht es Sie zufriedener?

Wahrheiten, die Sie sagen (zollen Sie sich besondere Anerkennung, wenn Sie die Wahrheit auch dann sagen, wenn das schwierig ist.) Was empfinden Sie dabei in Ihrem Innern?

Am Ende der Woche ziehen Sie Bilanz und setzen sich ein (erreichbares) Ziel, wie Sie ehrlicher werden möchten. Sie könnten sich beispielsweise vornehmen, einen ganzen Tag lang nur die Wahrheit zu sagen – keine Notlügen, Täuschungsmanöver oder Ausreden, um das Gesicht zu wahren. Fragen Sie sich: „Was könnte schlimmstenfalls passieren, wenn ich die Wahrheit sage? Was könnte im besten Fall geschehen?“

Charakterliche Stärke	Bewerten Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 10 bedeutet, dass Sie diese Stärke so gut wie menschenmöglich leben.	Beschreiben Sie eine frühere Situation, in der Sie diese Stärke zeigten.	Beschreiben Sie, was Sie tun könnten, um diese Stärke besser und öfter zu zeigen.
Mut bedeutet: Sie tun beharrlich das Richtige, trotz des Drucks, etwas anderes zu tun.			
Ehrlichkeit bedeutet: Sie sagen immer nur die Wahrheit. Keine Notlügen, Halbwahrheiten (die Wahrheit kann taktvoll und freundlich sein), Betrugereien oder Diebstähle.			
Integrität bedeutet: Ihr Verhalten entspricht Ihren Werten. Und Sie zeigen Ihr wahres authentisches Selbst, ganz unverstellt.			
Respekt bedeutet: Sie achten andere und behandeln Sie als wertvoll. Und Sie sind höflich und zuvorkommend.			
Fairness bedeutet: Sie spielen nach den Regeln, übervorteilen andere nicht und behandeln sie unvoreingenommen.			

Charakterliche Stärke	Bewerten Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 10 bedeutet, dass Sie diese Stärke so gut wie menschenmöglich leben.	Beschreiben Sie eine frühere Situation, in der Sie diese Stärke zeigten.	Beschreiben Sie, was Sie tun könnten, um diese Stärke besser und öfter zu zeigen.
<p>Loyalität, Treue und Vertrauenswürdigkeit bedeuten: Sie halten Verpflichtungen, Zusagen und Vertraulichkeitsvereinbarungen ein, sprechen nicht schlecht über andere hinter deren Rücken und sind zuverlässig.</p>			
<p>Verantwortungsbewusstsein bedeutet: Sie sind fähig und bereit, zu reagieren, wenn bestehende Notwendigkeiten und Pflichten es erfordern. Sie sind verlässlich und schützen sich selbst und andere.</p>			
<p>Freundlichkeit und Fürsorglichkeit bedeuten: Sie sind um das Wohl anderer besorgt und möchten ihr Wachstum unterstützen. Sie sind hilfsbereit, rücksichtsvoll, großzügig und mitfühlend.</p>			
<p>Sexuelle Integrität bedeutet: Sie verleihen Ihrer Sexualität im Rahmen einer liebevollen und rücksichtsvollen Beziehung Ausdruck, und nie auf eine egoistische oder ausbeuterische Weise.</p>			
<p>Toleranz bedeutet: Sie reagieren mit Geduld und Nachsicht auf die Eigenheiten und Unvollkommenheiten anderer.</p>			
<p>Bescheidenheit bedeutet: Sie betrachten alle Menschen als gleichermaßen wertvoll. Und Sie können von jedem lernen. Denn Sie haben Fehler und viel zu lernen, genau wie alle anderen.</p>			
<p>Dankbarkeit bedeutet: Sie empfinden eine ehrfürchtige Wertschätzung für all das Wunderbare im Leben – für die großen und die kleinen Dinge.</p>			

Charakterstärken fördern



1. Wählen Sie eine Charakterstärke aus, die Sie gerne ausbauen würden. Fügen Sie sie in den nachfolgenden Satz ein und zählen Sie so viele positive Auswirkungen auf, wie Ihnen einfallen (das kann sehr motivierend sein):

Wenn ich mehr _____ (Ehrlichkeit, Freundlichkeit, Toleranz etc.) entwickle, hat das folgende positive Auswirkungen:

2. Werden Sie nun aktiv, um diese Charakterstärke auszubauen. Tun Sie mindestens die nächsten drei Tage lang Dinge, die Sie in der vierten Spalte der vorangegangenen Tabelle („Eine furchtlose, gründliche und liebevolle moralische Bestandsaufnahme“) aufgelistet haben. Notieren Sie hier, was Sie tun wollen:

Seien Sie geduldig und beharrlich. Charakterstärken lassen sich nicht über Nacht ausbauen. Rechnen Sie mit Rückschlägen. Versuchen Sie es weiter. Die Früchte Ihrer Bemühungen wachsen vielleicht langsam, aber sie wachsen.

Schriftliche Überlegungen

Denken Sie über die untenstehenden Fragen nach und notieren Sie dann die Gedanken, die Ihnen in den Sinn kommen.

1. Wo finden Sie Trost, Sinn oder Zuversicht?

2. Gibt es spirituelle oder religiöse Aktivitäten, die Ihre Seele nähren könnten? Manche Menschen überlegen sich, zu meditieren, heilige Schriften zu lesen, zu beten, sich einer Glaubensgemeinschaft anzuschließen, Gottesdienste zu besuchen, Zeit in der Natur zu verbringen, an Heilungsritualen teilzunehmen, sich Zeit zu nehmen, um Gottes Gegenwart zu spüren, und so weiter.

3. Michael Singer (2009) schrieb: „Das größte Geschenk, das man Gott machen kann, ist, sich an seiner Schöpfung zu erfreuen.“ Wie könnten Sie als Geschöpf Gottes – oder als Mensch, der wie all seine Mitmenschen wertvoll und auf der Reise ist – mehr Freude darüber empfinden, dass Sie Sie sind?

4. Oft ist unsere Spiritualität davon gefärbt, wie unsere Eltern mit uns interagiert haben. Gehen Sie vielleicht von irgendwelchen Annahmen aus, die von Ihren Eltern oder Fürsorgepersonen beeinflusst wurden und die es Ihnen erschweren, aus Ihren spirituellen / religiösen Überzeugungen Trost zu ziehen? Vielleicht denken Sie zum Beispiel: „Gott ist gemein, genau wie meine Eltern. Niemand mag mich wirklich. Meine Fehler werden nicht vergeben oder vergessen. Ich muss perfekt sein.“ Was könnte geschehen, wenn Sie solche Annahmen in Frage stellen würden?

2. Prüfen Sie als Nächstes jede Leistung und zählen Sie die Qualitäten (die inneren Ressourcen) auf, die nötig waren, um sie zu vollbringen. Die Tabelle 27.1 listet diverse Qualitäten auf und soll Ihnen als Anregung dienen. Bitte beschränken Sie sich nicht auf diese Liste, sondern fügen Sie in die Leerzeilen weitere Qualitäten ein, die in der jeweiligen Situation hilfreich waren.

Kunstfertigkeit	Ehrgeiz	Kreativität
Gleichgewichtssinn	Neugier	Soziale Kompetenzen
Koordination	Risikobereitschaft	Kommunikationsfähigkeiten
Erinnerungsvermögen	Mut	Empathie
Intelligenz	Entschlossenheit	Engagement
Mitgefühl	Selbstdisziplin	Verantwortungsbewusstsein
Humor	Zuverlässigkeit	Loyalität
Verhandlungsgeschick	Gute Arbeitsmoral	Hoffnung
Durchsetzungsvermögen	Fantasie	Intuition
Beobachtungsgabe	Unabhängigkeit	Führungsqualitäten
Teamfähigkeit	Respekt	Integrität
Gutes Urteilsvermögen	Durchhaltevermögen	Ruhige Gelassenheit oder Geduld
Flexibilität	Resilienz	Enthusiasmus
Weitere Qualitäten:		

Tabelle 27.1: Liste von Qualitäten

Zum Beispiel können Sie Ihre Leistungen und Qualitäten folgendermaßen auflisten (Tabelle 27.2):

Leistungen	Qualitäten
Ich trennte mich von meinen Eltern und ging in den Kindergarten	Unabhängigkeit, Mut
Ich lernte Fahrradfahren	Gleichgewichtssinn, Koordination, Mut, Erinnerungsvermögen
Ich lernte in der zweiten Klasse tanzen	Soziale Kompetenzen, Mut, Erinnerungsvermögen, Gleichgewichtssinn, Koordination

Tabelle 27.2: Beispiele für Leistungen und Qualitäten

Benutzen Sie die folgende Leertabelle, um Ihre Liste zu organisieren:

Leistungen	Qualitäten

3. Sie werden feststellen, dass bestimmte Qualitäten immer wieder in Ihrer Liste auftauchen. Zählen Sie, wie oft Sie eine Qualität in Ihrer Liste aufgeführt haben, und machen Sie für jede Nennung in Tabelle 27.1 ein Häkchen neben diese Qualität. Die Qualitäten mit den meisten Häkchen nutzen Sie nicht nur besonders oft, sondern wahrscheinlich auch am liebsten und erfolgreichsten. In schwierigen Zeiten helfen Ihnen diese Qualitäten am meisten. Sie sind Ihre größten inneren Ressourcen.
4. Vielleicht stellen Sie fest, dass einige Qualitäten nur wenige oder gar keine Häkchen haben. Das können Qualitäten sein, die Sie nicht zu nutzen brauchten, oder Qualitäten, die Sie gerne verbessern würden. Wenn Sie möchten, kreisen Sie in Tabelle 27.1 die Qualitäten ein, die Sie gerne mit der Zeit ausbauen würden. Wenn Sie eine Qualität als ausbaufähig markieren, ist das wohlgemerkt keine Kritik oder Beleidigung. Vielmehr spiegelt es einen gesunden Wunsch, zu wachsen, wider. Es ist immer eine gute Entscheidung, Ihr Leben zu verbessern. Das tun Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl. Wer sich gegen eine Weiterentwicklung entscheidet, also in passive Stagnation verfällt, gibt sich selbst auf und bleibt ein Opfer seiner Vergangenheit.

Neue Muster schaffen

Finden Sie eine bequeme Körperhaltung. Beruhigen Sie Ihren Geist über Ihre Atmung und beginnen Sie dann mit der Übung.

1. Beschreiben Sie ein Muster, das Sie gerne ändern würden. (Zum Beispiel: „Ich bin in sozialen Situationen ängstlich und unsicher.“)

2. Benennen Sie Bilder, Emotionen, Körperempfindungen und Gedanken, die zu diesem Muster beitragen. (Zum Beispiel: „Ich sehe Vaters kritischen Blick. Ich fühle mich eingeschüchtert. Ich befürchte, dass die Leute mich nicht mögen werden. Meine Muskeln spannen sich an und meine Schultern verkrampfen sich.“)

3. Reagieren Sie achtsam. Bezeichnen Sie ruhig, selbstbewusst und freundlich Ihre Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen und Bilder einfach als das, was sie sind. (Sagen Sie sich zum Beispiel: „Da ist Angst – das ist nur ein Gefühl. Es definiert nicht, wer ich im Kern bin. Gefühle kommen und gehen. Was ich auch empfinde, es ist in Ordnung. Möge ich es empfinden.“) Notieren Sie Ihre achtsamen Reaktionen.

4. Beschreiben Sie kurz, wie Sie sich gerne fühlen würden. (Zum Beispiel: „Ich wäre gerne gelassen und selbstbewusst.“)

5. Bestimmen Sie, wie Sie gerne reagieren würden. Konzentrieren Sie sich auf neue Bilder, Emotionen, Körperempfindungen und Gedanken. (Zum Beispiel: „Ich akzeptiere meine Angst und gehe freundlich mit ihr um. Mein Körper und mein Gesicht sind entspannt. Ich bin ruhig. Meine Haltung ist anmutig, selbstbewusst und offen. Mein Gesicht hat einen liebenswürdigen Ausdruck. Ich stelle mich mit neugierigem Interesse auf andere Menschen ein und bemerke ihre freundlichen Mienen. Ich denke, dass es völlig in Ordnung ist, sich manchmal ein bisschen unbehaglich zu fühlen. Das gehört zum Menschsein dazu.“)

6. Üben Sie im Geiste ein neues Muster ein. Sehen Sie sich selbst in der Zukunft auf eine herausfordernde Situation mit diesem neuen Muster von Emotionen, Körperempfindungen, Gedanken und Bildern reagieren. Sie könnten Ihre Haltung Ihrem neuen Selbstvertrauen anpassen. Sie könnten sich auch daran erinnern: „Das ist ein Lernprozess. Ein Schritt nach dem anderen. Ich bringe Freundlichkeit in diesen unvollkommenen Augenblick und genieße es.“ Schreiben Sie alle Gedanken nieder, die Ihnen in den Sinn kommen.

7. Wiederholen Sie diese Zukunftsimagination mit den neuen Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken mindestens noch zwei Mal. Achten Sie darauf, dass die Imagination einen Anfang, eine Mitte und ein Ende hat. Erspüren Sie dann Ihre Körperempfindungen und Emotionen und achten Sie darauf, ob sie sich verändert haben. Notieren Sie sie unten.

Positive Bezugspersonen immer in sich tragen

1. Denken Sie über positive Beziehungen nach, die Sie hatten. Wer fällt Ihnen ein?

2. Können Sie sich an Zeiten oder Situationen erinnern, in denen jemand Ihnen das Gefühl gab, sicher, geborgen, geliebt, beschützt, geschätzt oder wichtig zu sein? Beschreiben Sie diese Zeiten/Situationen und die Menschen, die Ihnen dieses Gefühl gaben. Beschreiben Sie ihre Gesichter. (Möglicherweise sind Personen darunter, die Ihnen bereits in Schritt 1 einfielen.)

3. Wählen Sie einen der Menschen aus, die Ihnen in Schritt 1 oder 2 einfielen. Stellen Sie sich vor, dass dieser Mensch mit Ihnen im Raum ist. Beschreiben Sie, was Sie vor sich sehen sowie Ihre Emotionen, Gedanken und körperlichen Reaktionen. Gibt es Kerngedanken, die dieser Mensch Ihnen vermittelte und die einen positiven Unterschied machten? (Gedanken wie „Ich bin wertvoll“, „Ich bin liebenswert“, „Ich bin sicher und werde beschützt“)?

4. Wenn Sie in Zukunft schwierige Zeiten erleben, in denen Sie aus dem Gleichgewicht geraten sind, wissen Sie, dass Sie sich vorstellen können, dass dieser Mensch als Unterstützung bei Ihnen ist. Wie wäre es, sich an die Präsenz dieses Menschen in schwierigen Zeiten zu erinnern?

Checkliste der Schamsymptome

Kreuzen Sie ohne zu urteilen an, welche der aufgelisteten Beschreibungen auf Sie zutreffen.

Emotionaler Gesamtzustand

- ängstlich, selbst wenn ich relativ sicher bin
- negativ (kritisch gegenüber mir selbst, anderen oder Situationen; sarkastisch)
- reizbar, zornig, wachsam
- nachtragend, neidisch. Ich will haben, was andere haben und mir fehlt.
- hochempfindlich bei Kritik, Ablehnung oder Zurückweisung
- schnell überwältigt oder überfordert
- traurig, verschlossen, gescheitert, passiv, erstarrt, festgefahren

Körperliche Anzeichen

- Abwenden des Blickes – gesenkter Blick, Vermeidung von Augenkontakt, wegschauen, wenn ein schmerzhaftes Thema zur Sprache kommt
- gekrümmte Körperhaltung – gesenkter Kopf, hängende Schultern, gebeugter Rücken, verdrehtes Becken durch verspannten Psoas-Muskel; oder das Gegenteil: steife aggressive hyperwachsamer Haltung (hochgezogene Schultern)
- das Gesicht mit den Händen verdecken („Gesichtsverlust“)
- sich winden, herumzappeln
- erröten
- aufeinandergepresste Lippen, heruntergezogene Mundwinkel
- zusammengebissene Zähne
- falsches Lächeln, freudloses Lachen
- gerunzelte Stirn

Somatische (körperliche) Veränderungen

- Kribbeln
- Frösteln
- Zittern, Beben
- trockener Hals
- Übelkeit
- Bauchkrämpfe
- Druck- oder Engegefühl in Hals oder Brust
- Durchfall oder Verstopfung
- Drang, sich zu bewegen, oder Schwächeanfall
- extreme Stresserregung – Herzklopfen, schnelle Atmung und hoher Blutdruck können sich mit der Zeit ins Gegenteil verkehren, also eine Verlangsamung von Herz und Atmung und niedrigen Blutdruck zur Folge haben, begleitet von Energielosigkeit und dem Gefühl, innerlich tot zu sein.

Sprechweise

- leise, nuschelnd
- zusammenhanglos
- stotternd
- zögernd, sich selbst unterbrechend
- lange Pausen
- inkohärent (Verwirrung der Gedanken)
- tiefe monotone Stimme

Schmerzhafte Gefühle

- Selbsthass, Selbstverachtung, Selbstablehnung, geringes Selbstwertgefühl
- verunglimpft, blamiert, schmutzig, entehrt, nicht respektiert
- angewidert von mir selbst, meinem Körper oder sexueller Intimität
- innerer Schmerz wegen Unzulänglichkeiten
- Mangel an Selbstachtung
- Selbstzweifel
- klein, unbedeutend
- unzulänglich
- lächerlich, ausgeliefert, anderen unterlegen oder minderwertig
- Demütigung, ich will mich verstecken, um unbemerkt zu bleiben, oder im Boden versinken
- Angst, dass die eigenen Unzulänglichkeiten von anderen erkannt werden; besorgt, was andere denken
- Angst, verlassen oder abgelehnt zu werden
- Angst vor Intimität
- nicht liebenswert
- hilflos, machtlos, hoffnungslos
- zerbrechlich, labil
- falsch
- Selbstverurteilung
- wie ein Objekt
- schlecht, wertlos
- einsam, als würde ich nicht dazugehören oder dazupassen
- ignoriert, übergangen
- verwirrt, durcheinander
- Freudlosigkeit
- unglücklich (obwohl ich „erfolgreich“ bin), zu ernst, humorlos
- emotional taub, hohl, leer oder flach
- übermäßige Schuldgefühle (weil ich für mich eintrat, wegen begangener Fehler, weil ich andere enttäuscht habe und so weiter)
- Angst vor Autoritätspersonen
- lebensmüde, suizidal (eine verständliche Reaktion, wenn man keine Möglichkeit kennt, unerträglichen Schmerz zu lindern)

Bewältigungsstrategien

Um akzeptiert zu werden, neige ich zu folgenden Verhaltensweisen:

- Ich bin anderen gefällig, um nicht abgelehnt zu werden.
- Ich lächle, um anderen zu gefallen.
- Ich entschuldige mich ständig oder auf überzogene Weise.
- Ich bin übertrieben unterwürfig.
- Ich vermeide es, anderen zu widersprechen.
- Ich vermeide es, für mich selbst einzustehen, eigene Vorlieben oder Wünsche zu äußern oder durchzusetzen.
- Ich suche die Zustimmung anderer – als Bestätigung, dass ich etwas wert bin.
- Ich suche auf ungesunde Arten nach Liebe und Aufmerksamkeit.
- Ich binde mich an verletzende Menschen, um Bindungsbedürfnisse zu befriedigen.
- Ich bleibe bei verletzenden Menschen, um mich vor dem Verlassenwerden zu schützen.
- Ich benehme mich aufreizend.

Wie ich mein fehlerhaftes Selbst verberge:

- Ich halte vieles geheim (Beispiele: Ich stelle meine Familie als normal dar. Ich rede nicht über mich selbst).
- Ich meide Menschen, isoliere mich, bin zurückhaltend, scheu.
- Ich verstecke mich vor anderen, verschwinde aus ihrem Blickfeld.
- Ich bin unfähig, zu entspannen und zuzulassen, dass andere mich kennenlernen.
- Ich ziehe mich aus Beziehungen zurück, um mich vor Ablehnung zu schützen.
- Ich vermeide Herausforderungen aus Angst, zu versagen.
- Ich verhalte mich defensiv, reagiere hochempfindlich auf Kritik und bestreite Fehlverhalten.
- Ich verleugne schmerzhaft Gefühle (was meine Heilung verhindert).
- Ich konzentriere mich darauf, andere zu „therapieren“ und zu kontrollieren, statt mich selbst zu lieben und zu akzeptieren.

Wie ich mich selbst erziehe (auch, um mich in Zukunft vor möglicher Ablehnung zu schützen):

- Ich bin äußerst selbstkritisch, streng mit mir oder wütend auf mich (Wut ist weniger schmerzhaft als Scham).
- Ich beobachte und beurteile mich ständig.
- Ich sehe nur meine Schwächen.

Wie ich überkompensiere (um den Schmerz der Scham zu vermeiden):

- Ich baue eine falsche Fassade auf, um andere zu beeindrucken. Ich akzeptiere meine eigenen Unvollkommenheiten nicht.
- Ich bin arrogant, überheblich.
- Ich bin narzisstisch, großspurig, egozentrisch.
- Ich betrachte mich als unverwundbar (eine Illusion).
- Ich gebe mich selbstbewusst, um einen Mangel an Selbstvertrauen zu überspielen.
- Ich versuche, mehr aus mir zu machen (ich strebe hartnäckig nach Perfektion, bemühe mich unaufhörlich und humorlos um Selbstoptimierung, auch durch kosmetische Operationen, exzessives Fitnesstraining, ein ehrgeiziges Streben nach Reichtum und gesellschaftlichem Status).
- Ich bin ein/e Überflieger/in (beispielsweise versuche ich, eine Supermutter zu sein, und setze meine Kinder unter Druck, möglichst perfekt zu sein).
- Ich versuche, jeden und alles zu kontrollieren.
- Ich bin übermäßig ordentlich, reinlich.

- Ich lüge andere an, um mir ihre Kritik oder Missbilligung zu ersparen.
- Ich verhalte mich defensiv oder übermäßig aggressiv („Angriff ist die beste Verteidigung“).

Wie ich meinen Schmerz verberge oder vor ihm flüchte:

- Ich betäube schmerzhaft Gefühle (zum Beispiel durch Süchte oder indem ich viel von meiner Kindheit vergesse, leugne, dass sie schmerzt, oder dissoziiere).
- Ich übernehme übertrieben viel Verantwortung für andere, um nicht in mich selbst hineinschauen zu müssen (Co-Abhängigkeit). Ich bemitleide oder rette andere, statt zu lieben. Ich setze andere an die erste Stelle, ungeachtet des Preises, den ich dafür zahle.
- Ich füge mir selbst Schaden zu (das ist Ausdruck einer Abneigung gegen sich selbst; Opiode betäuben nicht nur körperlichen, sondern auch emotionalen Schmerz, beispielsweise wegen einer Trennung oder Zurückweisung).
- Ich isoliere mich von anderen.
- Ich versuche vieles gar nicht erst oder gebe schnell auf, um nicht den Schmerz des Versagens spüren zu müssen.
- Ich kämpfe mit anderen um den Respekt, den ich mir selbst nicht entgegenbringe.
- Ich versuche, eine Beurteilung durch andere zu vermeiden, indem ich mich unsichtbar mache.
- Ich bin anderen gefällig, um keine Missbilligung zu riskieren.
- Ich bitte nicht um das, was ich brauche oder gerne hätte.
- Ich versuche, perfekt zu sein, um Zustimmung zu gewinnen.
- Ich leugne die Schuld, wenn ich etwas falsch gemacht habe.

Wie ich meinen eigenen Schmerz auf andere projiziere (ich greife andere an, um mich überlegen zu fühlen und Gefühle der Bedeutungslosigkeit zu bekämpfen):

- Ich gebe anderen die Schuld und nehme die Opferrolle ein (so muss ich auch keine Verantwortung übernehmen).
- Ich bin destruktiv, weil ich mich für einen Gesichtsverlust rächen will. Ich schlage vor Schmerz oder Wut wild um mich.
- Ich kritisiere andere.

Mangelnde Selbstfürsorge (eine logische Folge eines geringen Selbstwertgefühls)

- Ich vernachlässige oder ignoriere meine eigenen Bedürfnisse.
- Ich sabotiere, malträtiere oder schädige mich selbst.
- Ich gebe mich Süchten oder anderen vorübergehenden Ablenkungen hin, zum Beispiel Drogen, Nervenkitzel oder leerem Sex.
- Ich bleibe in schlechten Beziehungen – ich lasse mich von anderen schlecht behandeln und klammere mich aus Angst, verlassen zu werden, an schlechte Beziehungen.

Schema (tief verwurzelte Ansichten oder ein **Felt Sense** als treibende Kraft hinter vielen der oben genannten Symptome)

- Ich gehöre nicht in diese Welt. Ich passe nicht hinein.
- Ich bin ein schwarzes Schaf in der Familie.
- Irgendetwas stimmt ganz und gar nicht mit mir. Ich bin im Grunde schlecht.
- Ich bin kaputt, schwach, widerlich, verachtenswert, schmutzig.
- Ich habe zu viele Fehler, um geliebt zu werden.
- Ich bin unfähig, unzulänglich.
- Die Leute werden mich tolerieren, aber nicht umarmen.
- Ich bin nicht liebenswert (deshalb wurde ich verlassen).
- Andere sind mehr wert als ich.

- Ich werde es nie auf die Reihe kriegen.
- Entweder ich habe alles im Griff und bin perfekt, ein Superstar, oder ich bin wertlos.
- Ich bin voller Fehler, und das ist schrecklich.
- Ich bin eine Enttäuschung für die Menschen, die mir etwas bedeuten, und für mich selbst.
- Ich tauge nichts oder bin nicht gut genug.
- Ich bin ein/e Versager/in (ein nagendes verunsicherndes Gefühl, das trotz äußerer Erfolge weiterbesteht).
- Schlechtes passiert schlechten Menschen. Weil mir Schlechtes passiert ist, bin ich ein schlechter Mensch.
- Es ist schrecklich, kritisiert zu werden.
- Mein Vater/meine Mutter war ein nichtsnutziger Mensch. Ich bin sein/ihr Fleisch und Blut, darum bin ich auch ein Nichtsnutz.
- Meine Gefühle, Gedanken oder Wünsche interessieren niemanden.
- Meine Gefühle sind zu schmerzhaft, um sie zuzulassen. Es ist besser, sie zu betäuben.
- Ich bin selbst schuld an allem, was in meinem Leben falsch läuft.
- Ich werde besser werden, wenn ich mich scharf kritisierere oder fertigmache.
- Ich bin Müll am Straßenrand.
- Ich verdiene es nicht, erfolgreich zu sein, ein gutes Leben zu haben. Vielleicht verdiene ich es nicht einmal, überhaupt zu leben.
- Ich bin ein/e Blender/in.
- Ich darf keinerlei Risiken eingehen.

Spirituelle Verzweiflung

- Ich frage mich: „Wo stehe ich vor Gott? Wird Gott mich verlassen? Bin ich ein hoffnungsloser Fall, für den es keine Erlösung gibt?“
- Ich fühle mich von Gott und anderen Menschen abgeschnitten.
- Ich glaube, dass die Unschuld verloren ging und nicht wiedererlangt werden kann.
- Ich spüre Gottes Gegenwart/Nähe/Liebe nicht. Ich glaube nicht, dass ich Gott näherkommen oder mich mit ihm verbinden kann.
- Ich fühle mich von Trost, Frieden und einer schützenden höheren Macht abgeschnitten.
- Ich fühle mich unrein und jenseits von Vergebung.