

VDS46 (S. Sulz, 2020): Planung und Gestaltung der Therapie: Umgang mit meiner Persönlichkeit

Meine Persönlichkeit

Persönlichkeit ist die Form und Kontur gewordene Verdichtung der kindlichen Lebenserfahrungen - eine individuelle Überlebensform, die unter widrigen Umständen ausreichende Stabilität herstellt

Meine Persönlichkeit 1:

- Ich habe **Angst**, etwas zu tun oder zu sagen, wofür ich kritisiert, **abgelehnt oder ausgelacht werde**.
- Ich **befürchte**, vor anderen in **Verlegenheit** zu geraten, z.B. durch Erröten oder Unsicherheit.
- Ich **weiß** im Gespräch mit unvertrauten Menschen oft **nicht, was ich sagen soll**.
- Ich **traue mich selten**, anderen **zu sagen, was ich will**.
- Forderungen anderer kann ich schlecht ablehnen. Ich **sage oft ja, obwohl ich lieber nein sagen möchte**.
- Wenn **mich etwas ärgert**, **behalte ich es meist für mich**, um Streit zu vermeiden.

Meine Persönlichkeit 2:

- Die wichtigsten **Entscheidungen trifft** fast immer **meine Bezugsperson** (Partner, Eltern, Freund)
- Es macht mir einfach **keinen Spaß, allein** ohne meine Bezugsperson (Partner, Eltern, Freund) etwas zu unternehmen
- Wenn ich dadurch die Zuneigung meiner Bezugsperson (Partner, Eltern, Freund) erringe bzw. bewahre, **übernehme ich dafür unangenehme** Tätigkeiten
- Ich **übernehme** meist die **Interessen** und Vorlieben **des anderen**

Meine Persönlichkeit 3:

- Ich **werde** oft nicht fertig, weil ich es **perfekt** machen will
- Ich **gebe** meist **nicht nach**
- Meine **Pläne/Vorhaben** sind mir wichtiger als meine privaten **Vergnügen** und als **Geselligkeit**
- Ich **kann mich lange nicht entscheiden**, weil ich das Für und Wider zu ausgiebig abwäge
- Ich bin sehr **gewissenhaft, gesetzestreu**, moralisch
- Mit Zeit, Geld oder Geschenken **bin ich sparsam.**
- **Gefühle** drücke ich **nur wenig** aus

Meine Persönlichkeit 4:

- **Unangenehme Arbeiten** verrichte ich **langsam oder mürrisch** oder als “Dienst nach Vorschrift”.
- **Pflichten “vergesse”** ich einfach.
- Ich **ärgere mich**, wenn andere mir sagen, wie ich meine Arbeit **besser machen könne**, selbst wenn sie Recht haben.
- Wenn mich stört, was mein Gegenüber will, so gehe ich eher in **passive Verweigerung** als in offenen Protest.
- Bei **Autoritätspersonen** fällt mir sofort ein, was es **an denen zu kritisieren** gibt und achte sie nicht sonderlich.

Meine Persönlichkeit 5:

- Ich **verschaffe** mir Bestätigung und **Beifall**.
- **Attraktives** Auftreten **ist mir wichtig**.
- Ich **drücke meine Gefühle sehr stark aus**.
- Ich fühle mich **woher, wenn ich im Mittelpunkt stehe**.
- Meine **Gefühle können schnell wechseln** - mal froh, dann wieder ganz traurig.
- Ich reagiere so stark mit Gefühlen, daß sie mich **in schwierigen Situationen eher kopflos** machen.
- Wenn **der andere die Initiative** ergreift, **wird es mir schnell zu nah** und ich ergreife die Flucht.

Meine Persönlichkeit 6:

- Ich habe **wenig Wunsch nach einer nahen Beziehung** (Familie oder Freundeskreis).
- Ich suche mir oft **Unternehmungen** aus, **die ich allein machen** kann.
- Ich **habe selten starke Gefühle** wie Wut oder Freude. **Lob und Kritik** anderer Menschen **lösen in mir kaum Gefühle aus**.
- Abgesehen von Eltern und Geschwistern habe ich **höchstens eine wichtige Bezugsperson** (Freund/in).
- Ich weiß von mir, daß ich eher **distanziert wirke**.
- Ich **zeige selten, was in mir vorgeht**.

Meine Persönlichkeit 7:

- **Auf Kritik reagiere ich oft mit Wut oder Demütigung.**
- Wenn ich mal **Probleme** habe, **dann ganz besondere.**
- Sehr oft bewegen mich **Phantasien großen Erfolges.**
- Ich **suche Aufmerksamkeit und Bewunderung.**
- Ich **bin eine außergewöhnlichen Persönlichkeit** und will nicht wie einer unter vielen behandelt werden.
- Wenn ich es mal nicht geschafft habe, **erstklassig** zu sein, so **fühle ich mich als der ganz große Versager**
- **Wenn andere besser sind als ich, kann ich es kaum aushalten.**

Meine Persönlichkeit 8:

- Ich habe **intensive Beziehungen** zu einem Menschen. Anfangs idealisiere ich ihn, zum Schluß **verachte** ich ihn.
- **Ganz impulsiv möchte ich** Geld ausgeben, stehlen, rücksichtslos fahren, wollüstig sein, fressen oder saufen.
- Immer wieder kommt es bei mir zu **extrem starker Wut**, die ich oft **nicht kontrollieren** kann.
- Ich kann **nicht spüren, wer oder was ich bin**, was ich will, was mir wichtig ist.
- Oft frißt mich das **Hin- und Hergerissen sein zwischen intensiven Gefühlen** wie Haß und Liebe oder Glück und Unglück auf.
-

Persönlichkeitsformen:

- Skala 1: selbstunsicher
- Skala 2: dependent
- Skala 3: zwanghaft
- Skala 4: passiv-aggressiv
- Skala 5: histrionisch
- Skala 6: schizoid
- Skala 7: narzißtisch
- Skala 8: emotional instabil

Mein wichtigster Persönlichkeitszug :

Am meisten gehört zu mir:

Persönlichkeit Nr.

(.....)

Am zweitmeisten gehört zu mir:

Persönlichkeit Nr.

(.....)

Meine (Persönlichkeitszug)

Reaktionen in einer konkreten Situation

1. Mein (zweit-)wichtigster Persönlichkeitszug ist:	2. Eine typische Situation ist:
3. Welche Bedeutung hat die Situation und die Person für mich?	4. Was macht der andere da mit mir?
5. Mein primäres Gefühl ist:	6. Mein primärer Handlungsimpuls ist:.....
7. Ich fürchte als Folge:	8. Mein zweites Gefühl ist deshalb:
9. Ich unterdrücke deshalb folgende Reaktion:	10. Ich handle bisher fast immer so:

Anmerkungen für den Therapeuten

Hier kann eine Aktivierung verhaltenssteuernder sekundärer und unterdrückter primärer Gefühle erfolgen.

Resultat kann sein, daß das primäre Gefühl hilft, den Mut zu bisher vermiedenen Verhaltensweisen zu finden.

Interventionsschritte sind: den Patienten

- sich in der konkreten Situation imaginieren lassen (und deren Bedeutung)
- das Verhalten des Gegenübers und dessen Bedeutung spüren
- sein Gefühl spüren lassen (Welches Gefühl wäre das natürlichste?)
- Den Zusammenhang Bedürfnis - Situation - Gefühl erkennen, verstehen und spüren lassen
- Die Auswirkungen verstehen, erkennen lassen
- Heutige Bewältigungsmöglichkeit erkennen lassen.

Wichtig ist, daß eine Aktivierung schmerzlicher Gefühle mit einer positiven Beziehungserfahrung einhergeht und mit einer Bewältigungserfahrung abschließt!

Meine Persönlichkeit und meine Gefühle

1. Mein wichtigster Persönlichkeitszug ist:

Beispiel:

Mein Gefühl dabei ist:

Dieses Gefühl wird ausgelöst durch

Die Auswirkungen auf meine Beziehungsgestaltung sind

.....

Was würden Sie daran gerne ändern?

Wie könnten Sie dies ändern ?

Wer/was hindert Sie daran?

Welches Gefühl entsteht?

Was wollen Sie aus diesem Gefühl heraus tun?

Welches Verhalten ist funktional?

Was brauche ich, um so zu reagieren?

Wie kann ich dies herstellen?

2. Gehen Sie mit Ihrem zweitwichtigsten Persönlichkeitszug ebenso vor!

Intervention zur emotionalen Aktivierung:
In Szene setzen oder Rollenspiel

Stellen wir die typische Situation doch einmal nach:

.....

Wie verhält sich Ihr Gegenüber?

Was macht er/sie da mit Ihnen?

Welches Gefühl haben Sie?

Wie reagieren Sie?

Was läßt Sie so reagieren?

Welche Auswirkungen hat dies auf Ihre Beziehung(en)?

.....

Wie könnten Sie diese Auswirkungen verändern?

.....

Bedeutung für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung

Fragen an den Therapeuten:

Wie wirkt sich der (zweit-)wichtigste Persönlichkeitszug auf die therapeut. Beziehung aus?

.....
.....

Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?

.....
.....

Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?

.....
.....

Bedeutung für die Gestaltung der Gruppe

Fragen an die Gruppe:

Wie wirkt sich der (zweit-)wichtigste Persönlichkeitszug auf die Gruppe aus?

.....

Welches Gruppenverhalten ist die beste Antwort =
entwicklungsfördernd?

.....

Welches Gruppenverhalten ist schädlich =
entwicklungshemmend?

.....

Prüfung der Änderungsmotivation

Nach den Betrachtungen, die wir gerade bezüglich Ihrer Persönlichkeit anstellten -

Welche Veränderung ist sinnvoll und hilfreich für Sie?

Was wollen Sie vom Gefühl her verändern?

☐ Daß Sie dieses Erleben so sehr haben?

☐ Oder wie Sie mit diesem Erleben umgehen?

Ihr Änderungsziel: Was wollen Sie genau erreichen?

.....

.....

Entscheiden Sie sich, jetzt mit dieser Veränderung zu
beginnen? ☐ JA ☐ NEIN

Falls nein, gehen Sie zum nächsten Thema weiter

Situationen, in denen ich bisher entsprechend meinem wichtigsten
 Persönlichkeitszug reagierte: **Erhebung der „Baseline“**
 Mein Persönlichkeitszug:

Situation: (Protokollieren Sie alle aufeinander folgenden Situationen, bis Sie eine Stichprobe von 10 Situationen haben)	Mein bisheriges (dysfunktionales) Verhalten:	Mein künftiges (funktionales) Verhalten:

Statt(wichtige Persönl.Skala)
 verhalte ich mich jetzt

Welche <u>Situation</u> ?	Bedeutung d. <u>Situation</u> für mich:
Welche <u>Person</u> ist da?	Bedeutung d. <u>Person</u> für mich:
<u>Mein Anliegen</u> (Hoffnung /Furcht):	Bedeutung <u>meines Anliegens</u> für sie:
<u>Ihr Anliegen/Wunsch</u> :	Bedeutung <u>ihres Anliegens</u> für mich:
<u>Mein Handeln</u> entgegen meiner bisherigen Persönlichkeit:	Die Bedeutung <u>meines Handelns</u> für die andere Person wird sein:

Rollenspiel, um das neue Verhalten auszuprobieren

- Stellen wir die typische Situation noch einmal nach:
-
- Wie verhält sich Ihr Gegenüber?
- Was macht er/sie da mit Ihnen?
- Welches Gefühl haben Sie?
- Wie reagieren Sie?
- (Rollenspiel)
- Nachbesprechung, Feedback,
- korrigiertes Rollenspiel
- Feedback

Statt(2.wichtigste Persönl.Skala)
 verhalte ich mich jetzt

Welche <u>Situation</u> ?	Bedeutung d. <u>Situation</u> für mich:
Welche <u>Person</u> ist da?	Bedeutung d. <u>Person</u> für mich:
Mein <u>Anliegen</u> (Hoffnung /Furcht):	Bedeutung <u>meines</u> <u>Anliegens</u> für sie:
Ihr <u>Anliegen</u> /Wunsch:	Bedeutung <u>ihres</u> <u>Anliegens</u> für mich:
Mein <u>Handeln</u> entgegen meiner bisherigen <u>Persönlichkeit</u> :	Die Bedeutung <u>meines</u> <u>Handelns</u> für die andere Person wird sein:

Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen

Zielerreichungsdefinition

Mein (zweit-)wichtigster Persönlichkeitszug ist:	Die Situation ist:
Ich reagiere ab jetzt so:	Der andere reagiert so:
Das Ergebnis ist gut, wenn mein Verhalten konkret enthält:	Das Ergebnis ist gut, wenn sein Verhalten konkret enthält:
Das Ergebnis ist noch nicht gut, wenn mein Verhalten enthält:	Das Ergebnis ist noch nicht gut, wenn sein Verhalten enthält:

So gehe ich JETZT mit meiner Persönlichkeit um. **Bis zum Ziel!?**

Ich übe den neuen Umgang mit meiner Persönlichkeit am:	Die Situation ist:
Ich reagiere so:	Der andere reagiert so:
<input type="checkbox"/> Das Ergebnis ist schon gut	<input type="checkbox"/> Deshalb werde ich das Verhalten beibehalten. Das nächste Mal am
<input type="checkbox"/> Das Ergebnis ist noch nicht so gut, es fehlt noch	<input type="checkbox"/> Deshalb werde ich weiter üben. Das nächste Mal am
Nach-mal Üben ist es mir zur Gewohnheit geworden	<input type="checkbox"/> Und das Ergebnis ist meist befriedigend. <u>Ich bin am Ziel!</u>

Situationen, in denen ich bisher entsprechend meinem wichtigsten
Persönlichkeitszug reagierte: **Erhebung des „neuen Verhaltens“**

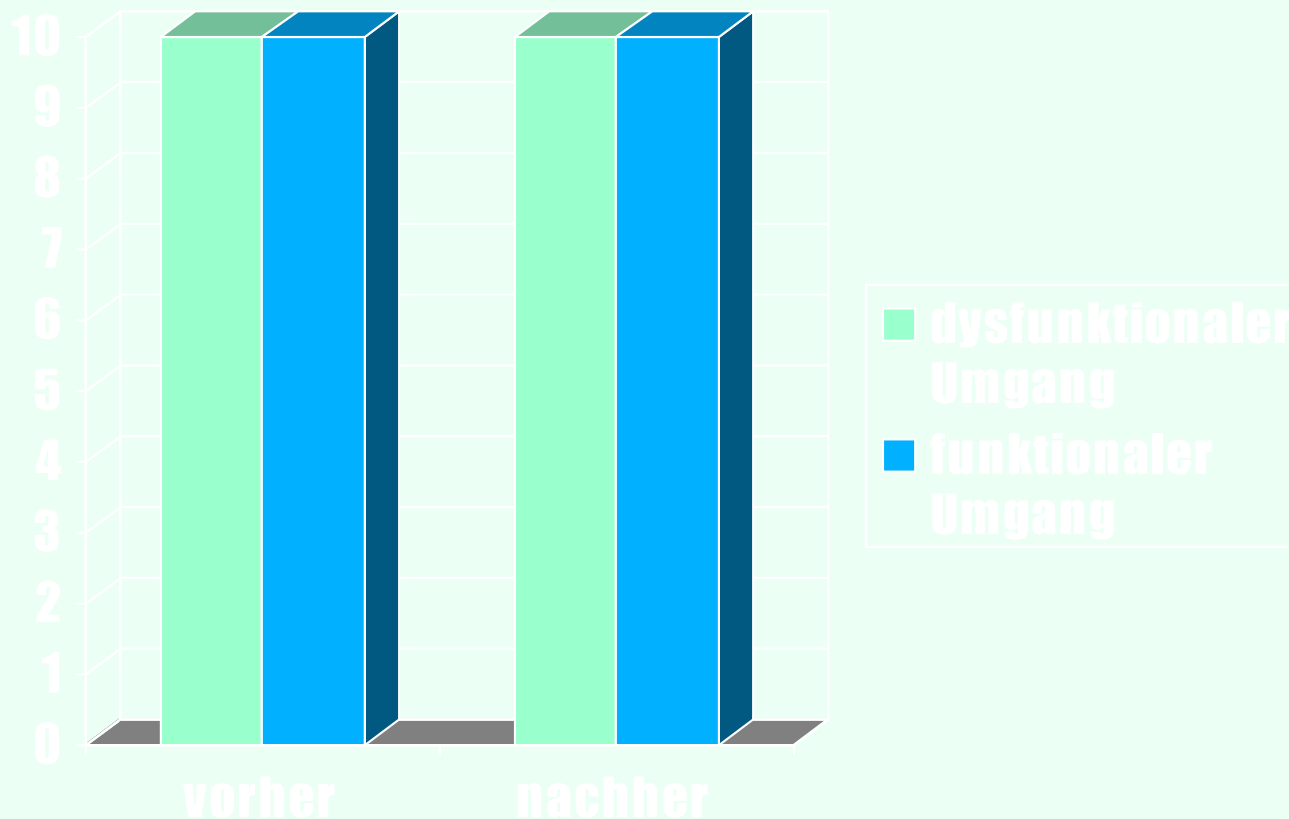
Mein bisheriger Persönlichkeitszug:

Situation: (Protokollieren Sie alle aufeinander folgenden Situationen, bis Sie eine Stichprobe von 10 Situationen haben)	Mein früheres (dysfunktionales) Verhalten:	Mein jetziges (funktionales) Verhalten:

Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen

Zielerreichungsmessung

Experiment: mein Persönlichkeitszug
(tragen Sie die Häufigkeiten der Vorher-Messung in die linke und diejenigen der Nachher-Messung in die rechte Säule ein)



Falls das Ziel nicht erreichbar ist ...

Falls das Ziel nicht erreichbar ist:
Falls ich auf das Verhalten des anderen nicht ausreichend einwirken
kann,
überlege ich mir,
ein anderes eigenes Verhalten oder
eine andere Situation oder
eine andere Person zu wählen.