

Nicht in allen Situationen reagiert meine Persönlichkeit dysfunktional.

Mit dem VDS23 finden wir die Trigger-Situationen

Meine WENN-DANN-Verhaltens-Signatur
(nach Walter Mischel)

TRIGGER-SITUATIONEN DER VERHALTENS-SIGNATUR (WENN S(D), DANN R (DYSF.))

VDS23 Items

<https://vds-skalen.eupehs.org/wp-content/uploads/VDS23-Situationsanalyse-2020.pdf>

und Faktoren

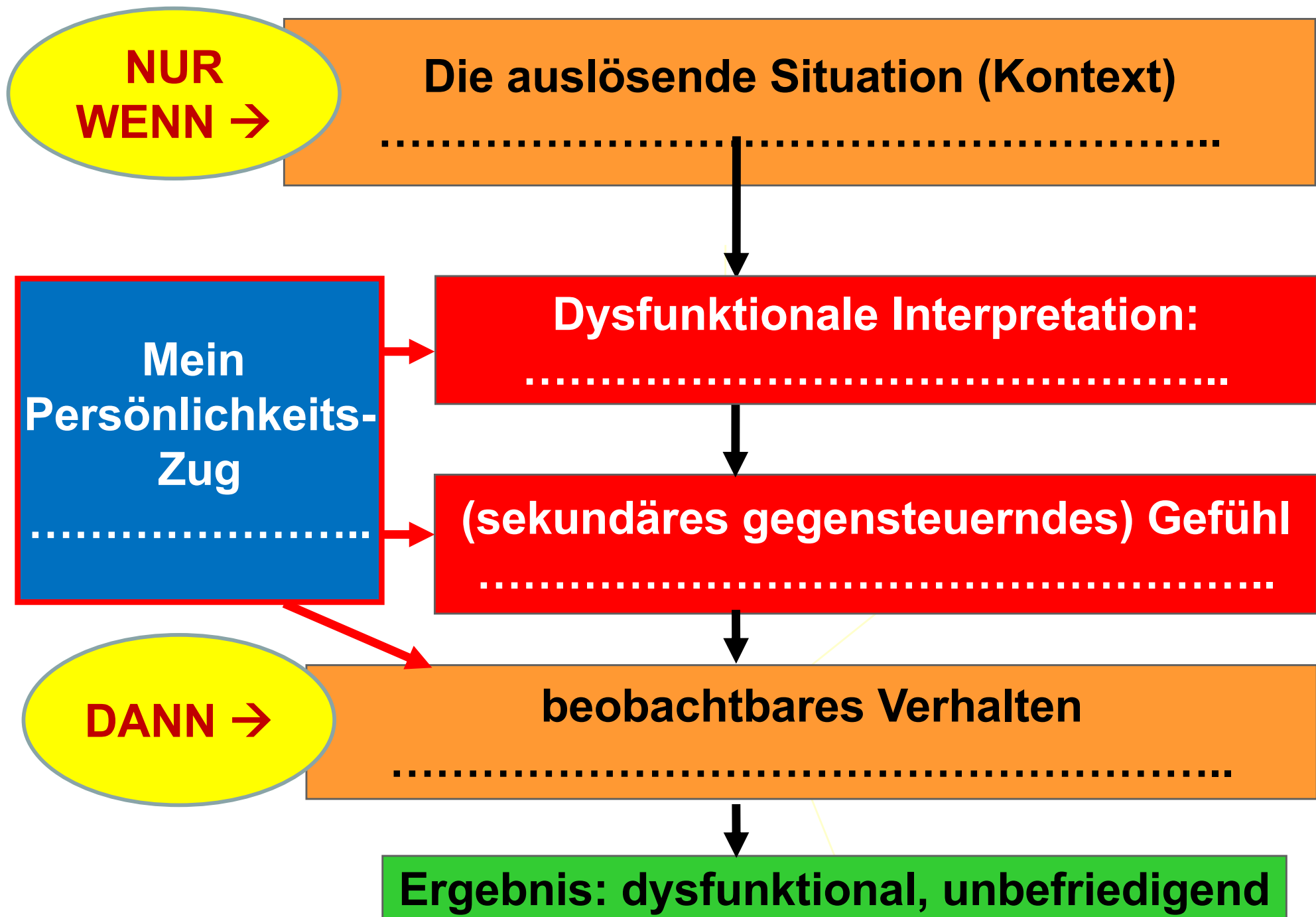
Typische Problem-Situationen (VDS23-Faktoren)

0.=nicht → 1.=kaum → 2.=etwas → 3.=deutlich → 4.=sehr → 5.=extrem¶

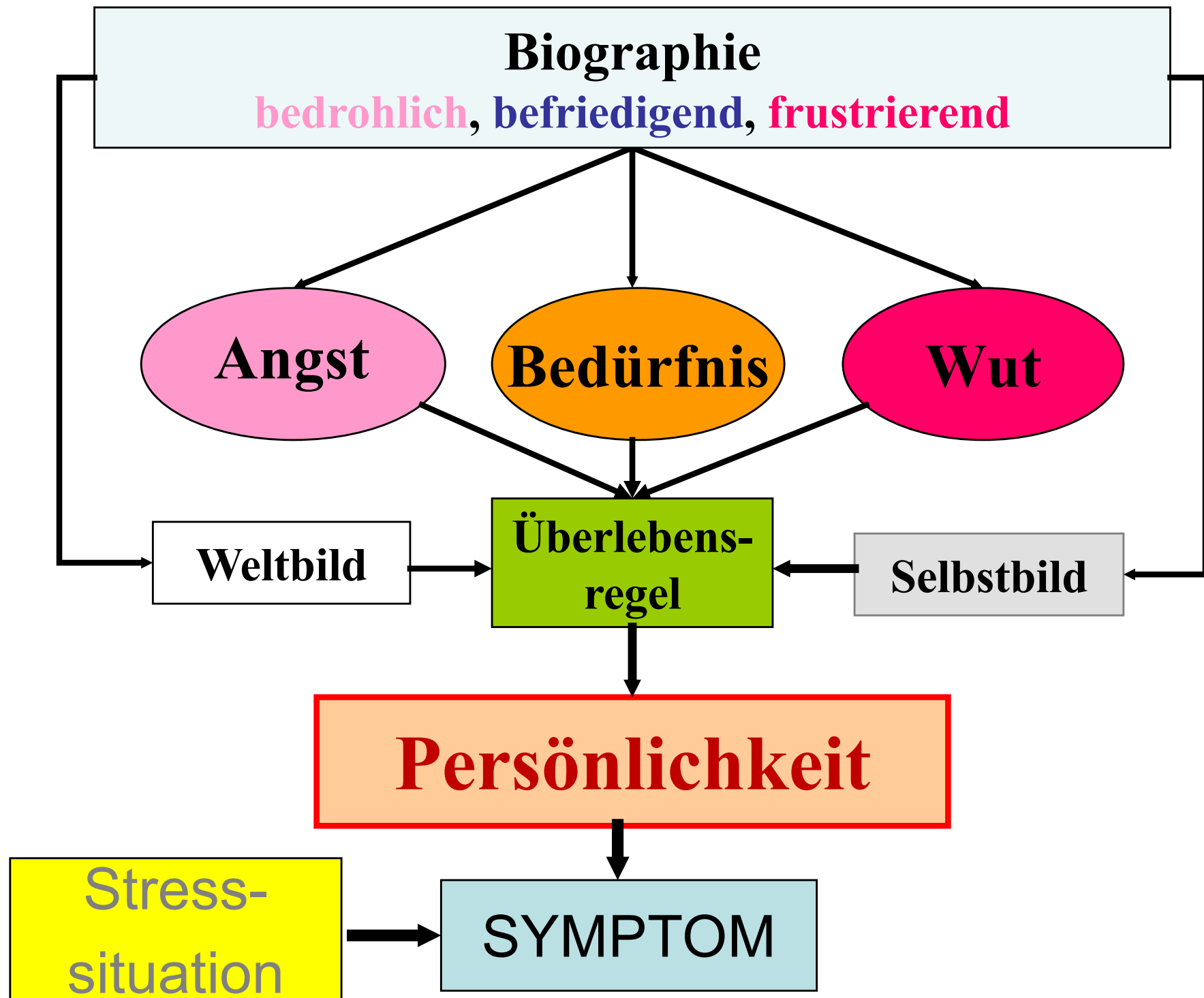
Nr.α	Faktorα	Kurzbezeichnungα	Diagramm·schwieriger·Situationen·(Faktoren)α
1α	Unsere·Beziehung·leidet· durch·Reaktionen·von·mir· oder·anderenα	Beziehung·nimmt· Schadenα	0----+----1----+----2----+----3----+----4----+----5α
2α	Nicht·schaffen,·Freiraum,· Grenzen·zu·behaupten· (Selbst·versus·Andere)α	Abgrenzung· gelingt·nichtα	0----+----1----+----2----+----3----+----4----+----5α
3α	Meine·Bedürfnisse·werden· frustriertα	Bedürfnis- Frustrationα	0----+----1----+----2----+----3----+----4----+----5α
4α	Gefahr,·in·der· Öffentlichkeit·etwas·zu·tun,· wofür·ich·abgelehnt·werdeα	Abgelehnt·werdenα	0----+----1----+----2----+----3----+----4----+----5α
5α	Verlust·von·Einfluss·auf· andereα	Einfluss-Verlustα	0----+----1----+----2----+----3----+----4----+----5α
6α	Ich·bin·unterlegen,· ohnmächtigα	Unterlegen·seinα	0----+----1----+----2----+----3----+----4----+----5α

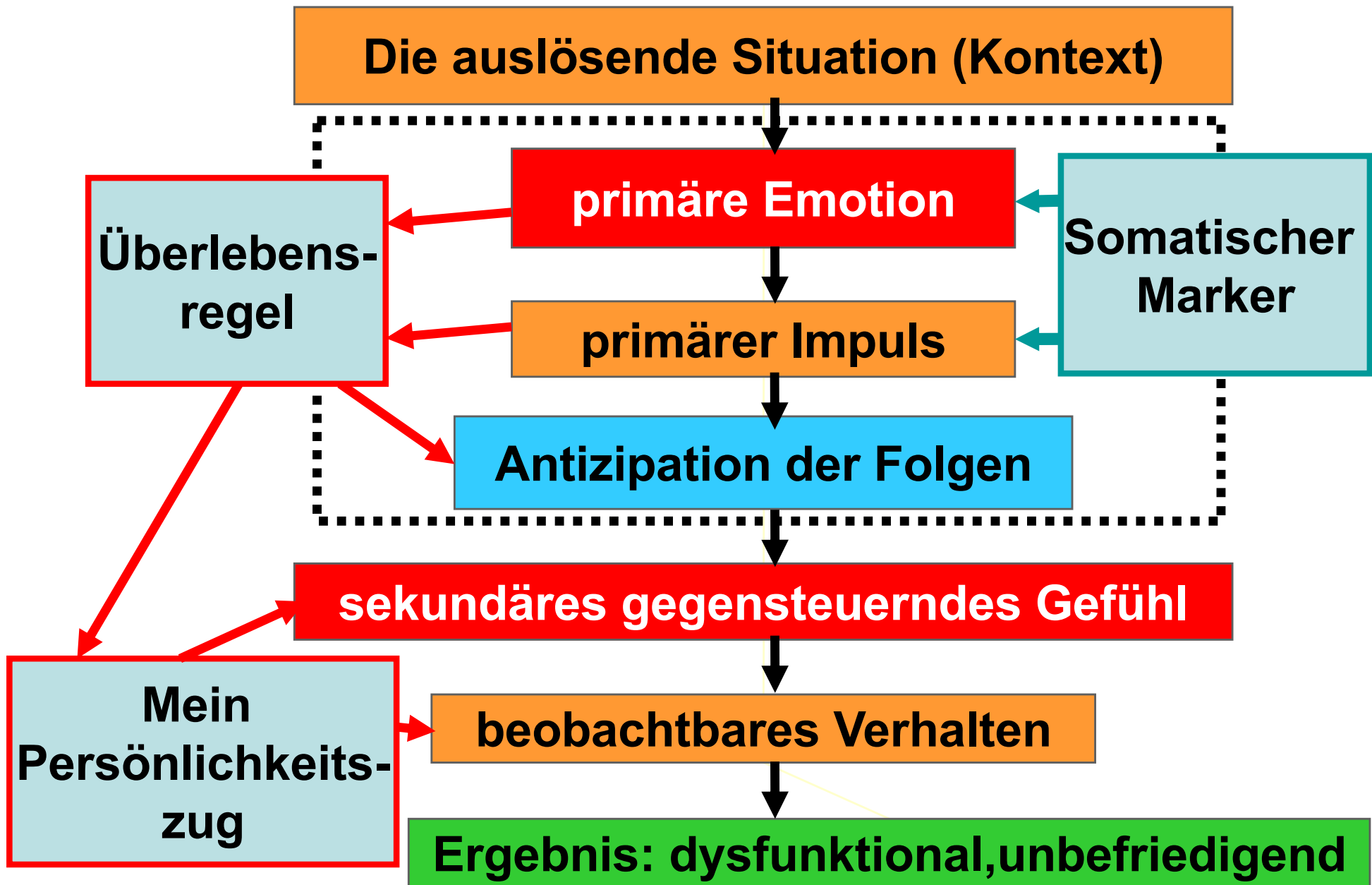
Die Ausnahmen (S theta)

- In welchen Situationen zeigt sich mein dysfunktionaler Persönlichkeitszug (.....) NICHT?
- Was ist der Unterschied?
- Welche Angst ist kleiner? Was entängstigt?
- Welches Bedürfnis ist geringer? Was mach autarker?
- Welche Kompetenzerwartung ist größer?
- Welche Beziehung ist sicherer?
- Was sind die diskriminativen Stimuli für funktionale Persönlichkeit und diejenigen für dysfunktionale Persönlichkeit?

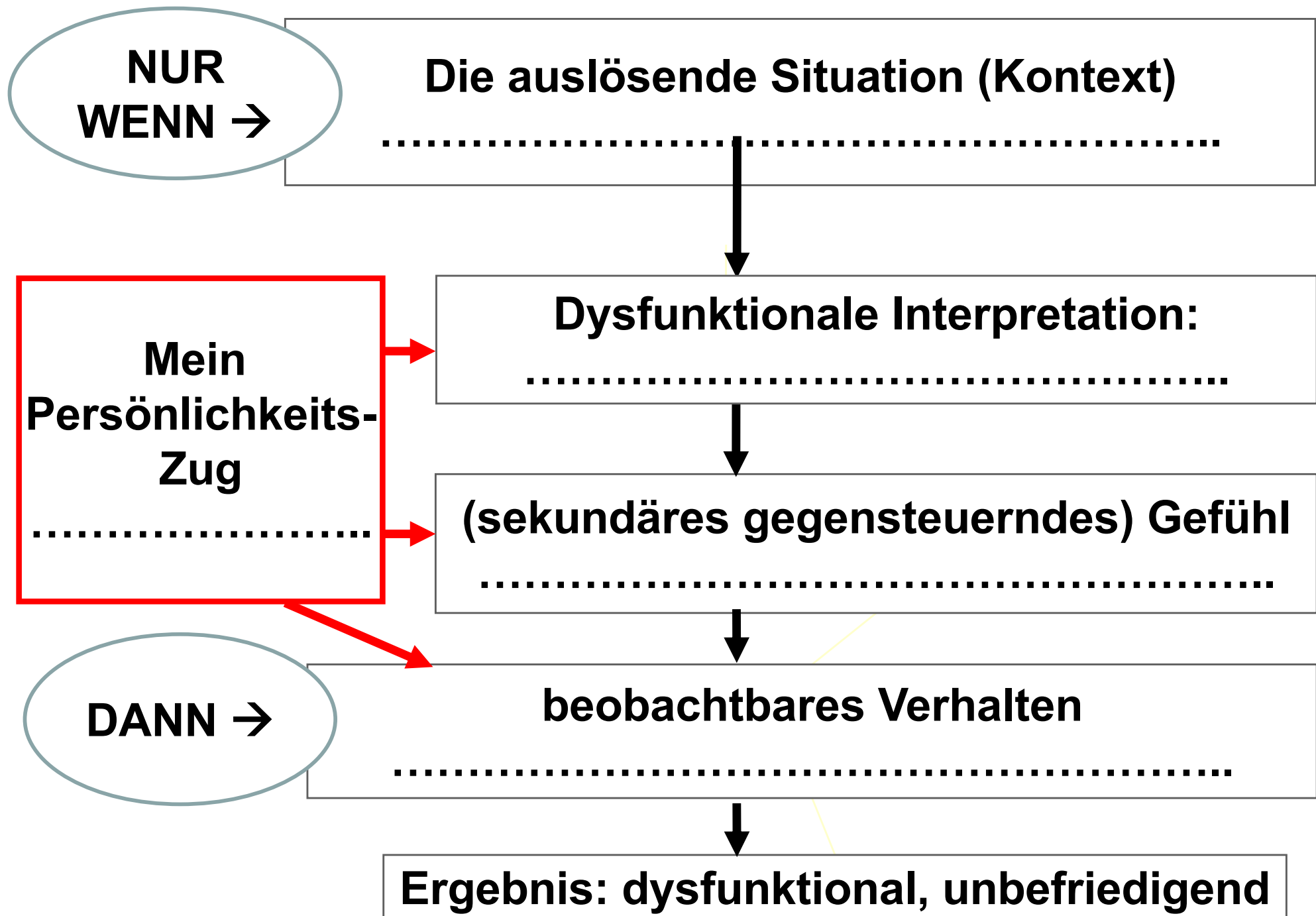


WENN-DANN-Verhaltens-Signatur (nach Walter Mischel)





Wie die Überlebensregel die Persönlichkeit beeinflusst



Meine WENN-DANN-Verhaltens-Signatur (nach Walter Mischel)

Meine Verhaltens-Signatur: Die auslösende Situation:

Meine Überlebensregel:

Nur wenn ich immer:

Und wenn ich nie:

Bewahre ich:

Verhindere ich:

Meine primäre Emotion: Ich ärgere mich über ...

Mein primärer Impuls: Mein Ärger würde am liebsten...

Antizipation der Folgen: Wenn ich das tun würde, dann ...

**Somatischer
Marker
(wie reagiere ich körperlich?)**

sekundäres gegensteuerndes Gefühl: Da kriege ich gleich ein Gefühl von (Angst, Schuld, Ohnmacht..) ...

beobachtbares Verhalten: Vorsichtshalber verhalte ich mich deshalb so:

Und nehme in Kauf:

Wie die Überlebensregel die Persönlichkeit bestimmt