

Vorname:..... Nachname: .....

Datum:.....

**VDS34 INNERE NORMEN**

Das sind Gebote und Verbote, die in Kindheit und Jugend von mir internalisiert wurden und die immer noch auf mich einwirken, sei es, dass ich sie einhalte, sei es, dass ich ein schlechtes Gewissen bekomme, wenn ich ihnen nicht folge. Also keine bewussten willentlichen Verhaltensmaximen, die ich selbstverantwortlich als Erwachsener für mich formuliert habe und für mich wichtig finde.

	<b>a) Meine persönlichen 10 Gebote:</b>	<b>Stärke des Gebots/Verbots</b>
<b>1. Gebot</b>	Du sollst .....	0 1 2 3
<b>2. Gebot</b>	Du sollst .....	0 1 2 3
<b>3. Gebot</b>	Du sollst .....	0 1 2 3
<b>4. Gebot</b>	Du sollst .....	0 1 2 3
<b>5. Gebot</b>	Du sollst .....	0 1 2 3
<b>6. Gebot</b>	Du sollst .....	0 1 2 3
<b>7. Gebot</b>	Du sollst .....	0 1 2 3
<b>8. Gebot</b>	Du sollst .....	0 1 2 3
<b>9. Gebot</b>	Du sollst .....	0 1 2 3
<b>10. Gebot</b>	Du sollst .....	0 1 2 3
	<b>b) Meine persönlichen 10 Verbote:</b>	
<b>1. Verbot</b>	Du sollst NICHT .....	0 1 2 3
<b>2. Verbot</b>	Du sollst NICHT .....	0 1 2 3
<b>3. Verbot</b>	Du sollst NICHT .....	0 1 2 3
<b>4. Verbot</b>	Du sollst NICHT .....	0 1 2 3
<b>5. Verbot</b>	Du sollst NICHT .....	0 1 2 3
<b>6. Verbot</b>	Du sollst NICHT .....	0 1 2 3
<b>7. Verbot</b>	Du sollst NICHT .....	0 1 2 3
<b>8. Verbot</b>	Du sollst NICHT .....	0 1 2 3
<b>9. Verbot</b>	Du sollst NICHT .....	0 1 2 3
<b>10. Verbot</b>	Du sollst NICHT .....	0 1 2 3

Wem gegenüber haben Sie am ehesten Schuldgefühle, wenn Sie sich nicht an diese Ge- und Verbote halten? .....

**Umgang mit Normen (Gebote und Verbote)**

Bitte kreuzen Sie die zutreffenden Aussagen an: (X)

1.	Gebote/Verbote müssen andere einhalten, mir selbst gegenüber bin ich da nicht so streng	0	1	2	3
2.	Ich brauche es, daß jemand auf mich aufpaßt, daß ich Gebote/Verbote einhalte	0	1	2	3
3.	Gebote/Verbote halte ich dann ein, wenn mich jemand beim Übertreten erwischen könnte.	0	1	2	3
4.	Gebote/Verbote sind mir oft bewußt und ich halte sie auch für richtig, aber ich orientiere mein Verhalten nicht oder kaum an ihnen und dies ist für mich stimmig (Ich bin halt so)	0	1	2	3
5.	Gebote/Verbote halte ich nach dem Prinzip „Dienst nach Vorschrift“ ein, d.h. nur in dem Ausmaß wie es absolut notwendig ist, damit man mir keinen Vorwurf machen kann.	0	1	2	3
6.	Gegen Gebote/Verbote lehne ich mich auf, da sie meine persönliche Freiheit einschränken.	0	1	2	3
7.	Gebote/Verbote werden mir erst bewußt, <u>nachdem</u> ich dagegen verstoßen habe. Dann habe ich Schuld- oder Schamgefühle. Diese halten mich aber nicht davon ab, beim nächsten Mal wieder dagegen zu verstoßen.	0	1	2	3
8.	Gebote/Verbote halte ich ganz bewußt ein, später passiert mir dann öfter mal ein Mißgeschick, das dazu führt, daß ich dem Gebot/Verbot doch nicht Folge leisten kann.	0	1	2	3
9.	Wenn meine Schuldgefühle mich nicht so plagen würden, würde ich wohl nicht so sehr Gebote und Verbote einhalten.	0	1	2	3
10.	Gebote/Verbote sind mir oft bewußt und ich halte sie auch für richtig, aber ich orientiere mein Verhalten nicht oder kaum an ihnen und dies ist für mich sehr unangenehm (Schuldgefühl, Schamgefühl, Selbstwert sinkt)	0	1	2	3
11.	Gebote/Verbote stürzen mich oft in Konflikte, da ich manche Situationen besser bewältigen könnte, wenn ich nicht an ein Gebot/Verbot gebunden wäre	0	1	2	3
12.	Wenn es mir gelang, ein Gebot einzuhalten, empfinde ich Genugtuung und Wohlbefinden.	0	1	2	3
13.	Gebote/Verbote sind mir oft bewußt und ich achte so oft es geht darauf, mich daran zu halten und dies gelingt mir fast immer.	0	1	2	3
14.	Ich habe die wichtigen Gebote und Verbote so verinnerlicht, daß ich mich auch ohne Aufpasser daran halten kann.	0	1	2	3
15.	Gebote/Verbote sind mir so wichtig, daß ich wachsam darauf achte, daß auch die anderen Menschen sie einhalten.	0	1	2	3
16.	Ich halte mich aus Überzeugung an Gebote und Verbote. Da müssen mich nicht erst meine Schuldgefühle von einem Verstoß abhalten.	0	1	2	3
17.	Gebote/Verbote sind mir nicht oft bewußt, aber ich orientiere mein Verhalten automatisch an ihnen.	0	1	2	3
18.	Gebote/Verbote halte ich ein, weil ich möchte, daß die mir wichtigen Menschen mich mögen und ich den Verlust deren Zuneigung nicht riskieren möchte.	0	1	2	3
19.	Gebote/Verbote halte ich ein, weil ich die Anerkennung und Wertschätzung anderer Menschen nicht verlieren möchte.	0	1	2	3
20.	Gebote/Verbote helfen mir, indem sie mir Orientierung geben und mich vor Verhaltensweisen schützen, die anderen Menschen und nicht zuletzt auch mir schaden würden.	0	1	2	3

**Zusammenfassung:**

Die beiden häufigsten, charakteristischsten Umgangsarten mit Normen sind:

Nr. ....

Nr. ....