

VDS35 Schemaanalyse: Meine bisherige Überlebensregel finden und formulieren

Datum:

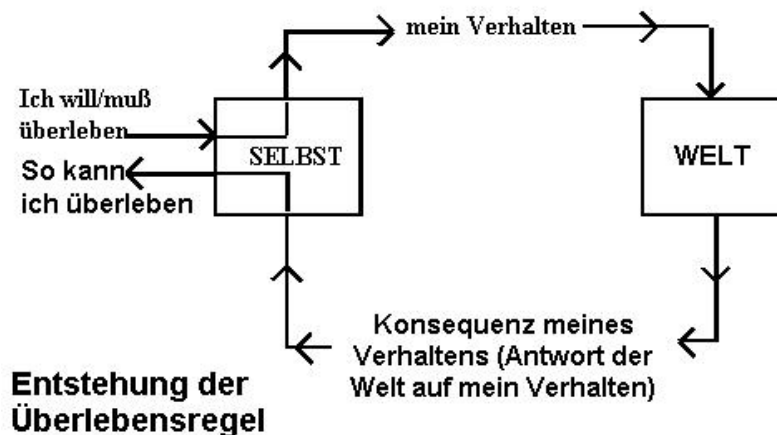
Name, Vorname:

Die Erfahrungen meiner Kindheit lassen sich oft auf einen Nenner bringen. Oder: sie verdichten sich nicht selten zu einer einzigen Verhaltensformel, an die ich mich eisern gehalten habe, als ob es ums Überleben gehen würde, als ob ein Verstoß gegen diese Verhaltensregel den Tod bedeuten würde, zumindest den emotionalen Tod bzw. das Ende der mir wichtigen Beziehungen. Deshalb nennen wir diese Formel die

Überlebensregel.

Sie ist diejenige Regel, die mir in der Kindheit das Überleben mit und gegen meine übermächtigen Eltern sicherte. Je traumatischer die Kindheit war, umso weniger werde ich mich im Erwachsenenalter trauen, zu prüfen, ob diese Regel auch mein heutiges Leben noch garantiert. Meist ist das längst nicht mehr der Fall. Und meist hindert mich das Einhalten dieser Regel daran, mein Leben erfüllend und befriedigend zu gestalten. Um diese Regel empirisch prüfen zu können, muss ich sie erst in Worte fassen. Unsere bisherigen Betrachtungen (anhand der Fragebögen) waren gezielte Vorarbeiten, um die Bestimmungsstücke dieser Regel zu finden. Jetzt müssen wir in einem ersten Schritt diese Ergebnisse in diesen Fragebogen übertragen und uns dann nur noch mit der affektiven Logik der Überlebensregel vertraut machen.

Ohne es uns bewusst zu machen, sorgt unsere Psyche autonom für eine Regelung unseres zwischenmenschlichen Überlebens. So wie im körperlichen Bereich dies ohne unser Zutun die Atmung und der Blutkreislauf machen. Das "Selbstbild" sagt, was ich brauche, was ich kann, was ich nicht kann und was für mich bedrohlich wäre. Das "Weltbild" sagt, was die Welt (das sind in der frühen Kindheit zunächst meine Eltern) mir geben kann, was ich tun muss, damit sie es mir gibt. Das Weltbild sagt mir auch, was in dieser Welt sehr rar und deshalb sehr kostbar ist. Und welche Gefahren und Bedrohungen in dieser Welt (zunächst die Eltern) lauern, was ich auf keinen Fall tun darf, wenn ich das Eintreten dieser Bedrohungen verhindern will. Kurzum - mein Weltbild ist die Summe meiner **Erwartungen**, wie sich Menschen mir gegenüber verhalten werden, je nachdem wie ich mich verhalte. Wenn ich mein "Selbstbild" und mein "Weltbild" in einen logischen Zusammenhang bringe, so entsteht daraus eine Verhaltensregel, die bei sehr zentralen Bedürfnissen und sehr zentralen Bedrohungen zu meiner "Überlebensregel" wird:



Meine Werte und Normen gehen vielleicht in diese Regel ein. Sie helfen mir, sie einzuhalten. Es kann aber auch sein, dass meine Überlebensregel mir verbietet, etwas zuzugeben oder die Wahrheit auszusprechen. Oder dass sie mir verbietet, Erfolg zu haben oder mich durchzusetzen.

Anleitung zum Ausfüllen von VDS35 Schemaanalyse: Meine bisherige Überlebensregel finden und formulieren

Um diesen Fragebogen ausfüllen zu können, müssen Sie bei den von Ihnen gerade ausgefüllten Fragebögen nachschauen. Wenn Sie diese nicht zur Hand haben, können Sie ihn nicht ausfüllen. Evtl. erhalten Sie die Begriffe vom Leiter, dem Sie die genannten Fragebögen bereits abgegeben haben.

1. Wir beginnen mit der ersten Zeile Ihrer Überlebensregel. Der Satz beginnt mit dem Gebot „Nur wenn ich immer (mich so und so verhalte)“. Die gestrichelten Lücken in der ersten Zeile füllen wir mit Begriffen aus dem Persönlichkeitsfragebogen VDS30 aus. Er enthält 9 Eigenschaften, zu denen Sie je 10 Fragen beantwortet haben. Wenn Sie es genau nehmen wollen, zählen Sie die Punkte je Eigenschaft zusammen und nehmen Sie die beiden Eigenschaften mit der höchsten Punktzahl. Sie können aber auch zusätzlich nach Ihrem Gefühl vorgehen und so die beiden wichtigsten Eigenschaften auswählen. Setzen Sie dafür folgende Begriffe ein:

Nr.	Abkürzung	Eigenschaft	Das Gegenteil ist
1	SU	selbstunsicher	mich durchsetze
2	DE	sehr anpassungsbereit	meinen eigenen Interessen nachgehe
3	ZW	pflichtbewusst/leistungsorientiert	auch mal faul bin
4	PA	passiv-aggressiv	offen angreife
5	HI	kontaktfreudig-emotional	abwarte, am Rand stehe
6	SC	kontaktmeidend-rational	gefühlvoll in Beziehungen gehe
7	NA	selbstbezogen	durchschnittlich bin
8	BO	emotional unausgeglichen	meine Gefühle im Griff habe
9	PR	Misstrauisch	Vertrauen zu anderen habe

Wenn Sie z. B. bei Eigenschaft NR. 1 und 3 die höchsten Werte hatten, schreiben Sie in die erste Zeile Ihrer Überlebensregel:

Nur wenn ich immer

selbstunsicher und/oder pflichtbewusst/leistungsorientiert bin
(wichtigster und zweitwichtigster Persönlichkeitszug VDS30)

2. Die zweite Zeile Ihrer Überlebensregel finden Sie so:

Schreiben Sie zuerst das Gegenteil Ihrer wichtigsten Persönlichkeitszüge rein. Das können Sie aus obiger Tabelle ablesen. Wenn Sie einen für Sie treffenderen Begriff finden, der das, was Sie sich verbieten oder sich nicht trauen besser kennzeichnet, nehmen Sie diesen.

z. B.

und wenn ich niemals

mich durchsetze bzw. mal faul bin oder

(das Gegenteil meiner wichtigen Persönlichkeitszüge (VDS30) mache)

Jetzt fehlt in dieser Zeile noch ein Begriff. Dazu schlagen Sie den Wutfragebogen VDS29 auf. Dort haben Sie Fragen zu sieben Gruppen von Wut und Ärger beantwortet und zuletzt angegeben, welche Wut- oder Ärgergruppe die wichtigste und welche die zweitwichtigste ist.

z. B. Trennungswut und/oder Gegenaggression

Diese beiden Begriffe können Sie noch diese zweite Zeile schreiben. Diese sieht dann z. B. so aus:

und wenn ich niemals

mich durchsetze bzw. mal faul bin oder Trennungswut oder Gegenaggression habe

3. Nehmen Sie jetzt den Bedürfnisfragebogen VDS27 zur Hand.

Hier sehen Sie drei Gruppen von Bedürfnissen:

- Zugehörigkeitsbedürfnisse (1 bis 7)
- Autonomie- oder Selbstbedürfnisse (8 bis 14)

- Homöostasebedürfnisse (15 bis 21).

Sie können nun bei jeder dieser Gruppen um das Bedürfnis einen Kreis machen, bei dem Sie den höchsten Wert angekreuzt haben. Wenn mehrere Bedürfnisse diesen höchsten Wert haben, entscheiden Sie vom Gefühl her, welches Ihnen am wichtigsten ist (das haben Sie ja bereits im Fragebogen hingeschrieben).

Das gleiche machen Sie mit den beiden anderen Bedürfnisgruppen.

Diese drei Bedürfnisse tragen Sie in die dritte Zeile der Überlebensregel ein:

Bewahre ich mir die Befriedigung von

..... und/oder und /oder

z. B.

Bewahre ich mir die Befriedigung von

Willkommensein und/oder Selbstbestimmung

und/oder Missbrauchsfreiheit

4. Nun betrachten Sie den Angstfragebogen VDS28:

Sie haben Fragen zu sieben Gruppen von Ängsten beantwortet und zuletzt angegeben, welche Angstgruppe die wichtigste und welche die zweitwichtigste ist.

Schreiben Sie diese beiden Ängste in die vierte Zeile Ihrer Überlebensregel:

und verhindere das folgende Bedrohung bzw. Gefahr eintritt

..... und/oder
(meine wichtigste und/oder zweitwichtigste Angst VDS28)

z. B.

und verhindere das folgende Bedrohung bzw. Gefahr eintritt

Angst vor Trennung und/oder Angst vor Gegenaggression.

Nun haben Sie den Satz vervollständigt, der eine grobe Annäherung an Ihre individuelle Überlebensregel sein kann, nach der Sie sich bisher unbewusst gerichtet haben und die Sie in schwierigen Situationen wichtigen Menschen gegenüber möglichst nicht verletzt haben.

Im hier verwendeten Beispiel heißt die Überlebensregel:

Nur wenn ich immer

selbstunsicher und/oder pflichtbewusst/leistungsorientiert bin

und wenn ich niemals

mich durchsetze bzw. mal faul bin oder Trennungswut oder Gegenaggression habe

Bewahre ich mir die Befriedigung von

Willkommensein und/oder Selbstbestimmung und/oder Missbrauchsfreiheit

und verhindere das folgende Bedrohung bzw. Gefahr eintritt

Angst vor Trennung und/oder Angst vor Gegenaggression.

Wenn Sie Ihren eigenen Satz formuliert haben, lesen Sie ihn einige Male langsam durch und lassen Sie ihn auf sich wirken. Dann gehen Sie im Fragebogen weiter und beantworten auf der letzten Seite die Fragen zur Bedeutung dieser Überlebensregel für Sie. Zum Schluss können Sie noch die für Ihr gegenwärtiges Leben hilfreichere "Erlaubnis gebende Lebensregel" formulieren.



Nur wenn ich immer

..... oder
(wichtigster und zweitwichtigster Persönlichkeitszug VDS30)

und wenn ich niemals

Ärger zeige oder das Gegenteil meiner wichtigsten
Persönlichkeitszüge (VDS30) mache:

bewahre ich mir die Erfüllung von

.....und/oder
(VDS27: wichtigste Bedürfnisse)

und verhindere das folgende Bedrohung eintritt

..... und/oder
(meine wichtigsten Ängste VDS28)

→ Fragen Sie, wenn Sie nicht wissen, wo Sie was eintragen sollen! Evtl. ist es hilfreich, das gemeinsam mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten auszufüllen.

Wie stark beeinflusst Sie heute noch Ihre Überlebensregel?

		0 = nicht	1 = etwas	2 = mittel	3 = sehr
1	Wie wahr ist Ihre bisherige Überlebensregel (vom Gefühle her, nicht von der Vernunft her)? Wie sehr glauben Sie an ihre Richtigkeit?	0	1	2	3
2	Wie sehr bestimmte/bestimmt Ihre Überlebensregel Ihr Erleben und Verhalten?	0	1	2	3
3	Wie sehr fürchteten/fürchten Sie negative Konsequenzen bei einem Verstoß gegen Ihre Überlebensregel (vom Gefühl her, nicht von der Vernunft her)?	0	1	2	3
4	Wie stark waren/sind die negativen Gefühle, bei einem Verstoß gegen die Überlebensregel?	0	1	2	3
5	Wie häufig handelten/handeln Sie entgegen Ihrer Überlebensregel?	0	1	2	3
6	Wie gut gelang/gelingt es Ihnen gegen Ihre Überlebensregel zu handeln?	0	1	2	3

Welche „Erlaubnis gebende Lebensregel“ ist HEUTE eine für Sie hilfreiche Formulierung?:

Auch wenn ich seltener entsprechend meines dysfunktionalen Persönlichkeitszugs
(.....) handle

Und wenn ich künftig öfter Ärger zeige bzw. entgegen meines dysfunktionalen
Persönlichkeitszuges handle:,

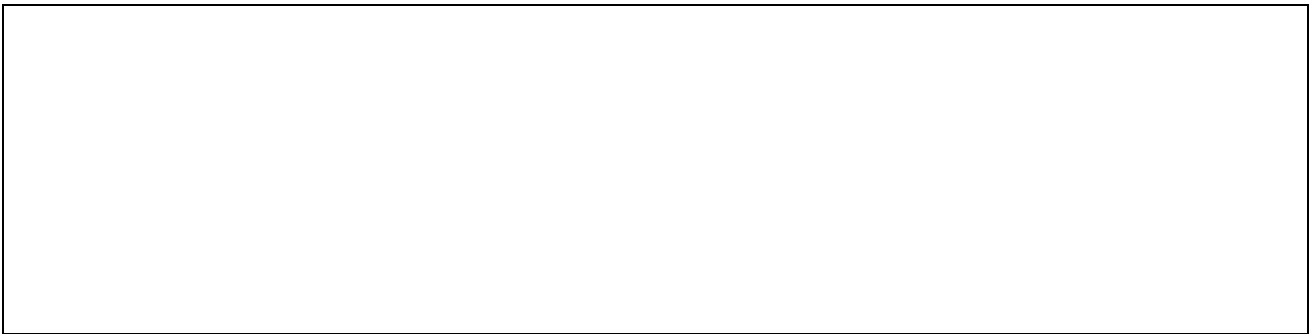
Bekomme ich trotzdem, was ich brauche, nämlich die Erfüllung von
.....und/oder

(VDS27: wichtigstes Zugehörigkeits-(1-7) und/oder Selbstbedürfnis 8-14 oder
Homöostasebedürfnis 15-21)

Und muss nicht fürchten, dass folgende Bedrohung eintritt

..... und/oder

(meine wichtigste und/oder zweitwichtigste Angst VDS28)



Danke für Ihre Zeit und Mühe!