

## Unliebsame Zeitgenossen kennen- und schätzen lernen



Formulieren Sie hier ganz spontan Ihre Themen in Bezug auf Scham und Schuld ...

## Scham und Schuld machen Sinn



Stellen Sie sich Scham oder Schuld als Wasserball vor ...

## Unterschiede zwischen Scham und Schuld



Lernen Sie, Scham und Schuld anhand der typischen Gedanken zu unterscheiden ...



Entdecken Sie kontrafaktisches Denken bei sich ...



Welche Impulse spüren Sie, wenn Sie sich an die Situationen erinnern ...



Notieren Sie sich Ihre typischen Körpersignale ...



Welche guten Seiten von Scham und Schuld sind für Sie persönlich wichtig?

## Soziale Prägungen von Scham und Schuld



Mögliche familiäre Übertragungswege von Scham und Schuld ...



Welche gesellschaftlichen Werte, Gesetze und Normen sind Ihnen wichtig?



Welche Rituale oder Handlungen rund um Schuld und Scham nutzen Sie?



Wie sieht Ihr Idealselbst aus?



Welche frühen Zuschreibungen kennen Sie?

### Inhalt

## Scham- und Schuldleben



Erlauben Sie sich, an die eigenen scham- und schuldlosen Zeiten zu erinnern ...



Gab es solche schwerwiegenden Veränderungen in Ihrem Leben?

## Wie Scham- und Schuldempfinden sich entwickeln

### Ohne Empathie geht nichts



Wenn Sie mehr über sich und die eigene Empathie erfahren wollen ...

### Der Einfluss von frühkindlichen Erfahrungen



Was wissen Sie über die Zeit rund um Ihre Geburt?

## Wie Grundbedürfnisse und frühes Scham- und Schuldleben zusammenhängen



Nun finden Sie Platz für Ihre Gedanken und Ideen rund um Ihre Grundbedürfnisse ...



Welche Grundbedürfnisse sind für Sie wirklich wichtig?



Gab es in Ihrem Leben Überversorgung?



Stellen Sie sich vor, dass Emotionen eine bestimmte Farbe haben ...



Kennen Sie Menschen mit einem guten Selbstwert?

## Selbstfürsorge, Selbstliebe und Selbstakzeptanz



Wann habe ich zuletzt eine persönliche Auszeit genossen?



Was sind meine individuellen Kraftquellen?

## Das eigene Scham- und Schuldleben kennen- und verstehen lernen



Ein kurzer Notfallplan für intensive überflutende Emotionen

## Informationen aus der Zeit rund um die Geburt sammeln und ordnen



Gab es Besonderheiten, von denen mir erzählt wurde, als meine Mutter mit mir schwanger war?



Sie können Ihr gesamtes Leben auf einer Zeitachse eintragen ...

## Die familiären Werte und das eigene Verhalten



Wie war mein Charakter als Kind?

## Welche Neigung mit Scham oder Schuld zu reagieren, hat sich entwickelt?



Was hören Sie sich zu sich selbst in guten Momenten sagen?



Was glauben Sie? Reagieren Sie eher mit der Tendenz zu Scham oder zu Schuld?



Fallen Ihnen eigene Beispiele und Situationen ein, in denen Sie scham- oder schuld-induzierende Kommunikation genutzt haben?

## Meine individuellen Muster der Scham- und Schuldreaktion aufdecken



Die Ampelmetapher lässt sich für die Vorstellung der Scham- und Schuldreaktionen ganz wunderbar verwenden ...



Lernen Sie mit ein bisschen Abstand auf die eigenen Emotionen zu schauen ...

## Meine typischen Scham- und Schuldthemen



Wofür bin ich im Alltag anfällig? Was sind meine typischen Scham- und Schuldthemen?



Um den eigenen Scham- und Schuldthemen noch näher zu kommen, wollen wir hier noch mal die wichtigen Grundbedürfnisse ins Spiel bringen ...

## Über Umwege zu Scham und Schuld

### Neid, Hass und Rachegefühle



Wieso reagieren wir so schnell so emotional ohne Einfluss auf unser Empfinden?  
Das lässt sich an der Computermetapher erläutern ...

### Die Grundbedürfnisse hinter Scham und Schuld



Welche Grundbedürfnisse hinter Scham und Schuld sind in meinem Leben wohl unbefriedigt geblieben?

### Neue Wege für altes Scham- und Schuldleben finden

#### Scham- und Schuldempfinden von den alten Verletzungen trennen lernen



Um Scham- und Schuldleben von den alten Verletzungen trennen zu lernen, probieren Sie den Umweg über einen möglichen Stellvertreter, einen Menschen, den sie gerne mögen ...



Nutzen Sie den Körper und die Mimik. Egal, wie es Ihnen geht ...



Erkennen Sie Verletzungen von damals an und lernen Sie, die alten Wunden nachträglich zu versorgen ...



Ordnen Sie Ihr emotionales Erleben ...

#### Individuelle Scham- und Schuldreaktionen verändern lernen



Welches neue Wissen über Scham und Schuld war für mich hilfreich?

#### Keine Veränderung ohne Veränderung



Was braucht es noch für Veränderungen?



Meine Ziele heißen ...



Probieren Sie sich aus. Folgende Aktivitäten, Dinge, die mir guttun, möchte ich ab morgen einfach mal wieder ausprobieren ...

## Empathie regulieren lernen



Hören Sie Ihrem Gegenüber wirklich zu ...



Die Bereitschaft, sich einzufühlen und empathisch mitzufühlen, können Sie steuern ...



Denken Sie sich Ihr Gegenüber einfach weiter weg ...



Ehe Sie aus Ihrem Mitgefühl heraus über aktive Hilfe nachdenken: Ist überhaupt ein Auftrag an Sie formuliert worden?



Welche Musik im Miteinander tut Ihnen gut?



Drehen Sie die Musik auf, die Ihnen gut tut ...



Stellen Sie sich Ihr Gartenhäuschen vor ...

## Selbstempathie entwickeln



Versuchen Sie sich in wertfreiem Wahrnehmen. Beschreiben Sie die letzte Situation, in der Sie emotional berührt waren ...



Lernen Sie, sich anders zu beschreiben: Ich bin ...



Durchstöbern Sie Ihre Fotoalben. Suchen Sie sich ein Bild, auf dem Sie sich mögen ...



Erschaffen Sie einen liebevollen inneren Begleiter...



Was gefällt mir an mir?



Welche Selbstwertquellen kamen in meiner Herkunftsfamilie zum Einsatz?

## Scham- und Schuldempfinden nutzen, um sich anderen Menschen zuzuwenden



Welche meiner Verhaltensweisen gegenüber anderen Menschen tun und taten mir bisher nicht gut?

### Kontakte zu anderen Menschen besser gestalten



Stopp sagen mit Mitgefühl. Üben Sie Neinsagen ...



Beachten Sie Gemeinsamkeiten. Was war Ihnen an diesem Kontakt wichtig?

### Bedürfnisse und Emotionen kommunizieren



Formulieren Sie probierhalber ein paar Wünsche, die Sie kennen ...

### Sich ohne Scham- und Schuld erleben abgrenzen



Wenn ich mich klein und hilflos, beschuldigt, beschämt und bloßgestellt fühle, tauchen fast immer diese Emotionen und körperlichen Empfindungen auf ...



Sie haben bestimmt auch schon mal von diesen Rauchmeldern gehört, die schon beim Anzünden einer Kerze einen Fehlalarm produzieren ...



Welche Gedanken gehen meiner empfundenen Schuld/Scham voran?



Was sind meine individuellen familiären, kulturellen und religiösen Voraussetzungen bzw. Wurzeln?

## Anhang

Emotionsliste

Wo Sie Informationen und Hilfe finden





---

Stellen Sie sich Scham oder Schuld als Wasserball vor. Das Leben findet im Wasser statt und Sie müssen versuchen, den Wasserball immer unter Wasser zu halten. Das kostet viel Energie und zwingt Sie, immer aufzupassen, dass der Ball nicht an die Wasseroberfläche kommt. Es wäre viel einfacher, den Ball an die Oberfläche zu holen, damit zu spielen. Jeder kann den Ball sehen, weiß, wie es ist, solche Emotionen zu haben, weil wirklich jeder sie kennt. Jeder weiß, dass mit Scham und Schuld zu leben nicht immer ganz einfach ist. Doch nur wenn Scham und Schuld zu sehen sind, können uns andere durch kleine Gesten oder Worte von empfundener Schuld oder Scham befreien, uns also zeitweise den Ball abnehmen. Wenn Sie mit dem Ball spielen, sind Sie freier, als wenn Sie versuchen, immer die Kontrolle über den Ball zu behalten.



---

Meine Erfahrungen mit dieser Vorstellungsübung sind:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







---

Entdecken Sie kontrafaktisches Denken bei sich: Wann haben Sie das letzte Mal über sich und Ihr Verhalten nachgedacht? Beschreiben Sie kurz die Situation.

.....

.....

.....

Auf welche Art und Weise haben Sie das getan? Grüblerisch, wohlwollend, unzufrieden, etc.

.....

.....

.....

Haben Sie sich Alternativen für Ihr Verhalten überlegt? Wenn ja, welche?

.....

.....

.....

.....

Hätten Sie gern im Nachhinein anders gehandelt?

.....

.....

.....

Welche Gründe gab es, weshalb Sie sich so verhalten haben, wie Sie es getan haben?

.....

.....

.....

Weshalb denken Sie jetzt darüber nach?

.....

.....

.....

Was verändert sich durch das Nachdenken?

Positiv

Negativ

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Was nehmen Sie tatsächlich an Erkenntnissen mit?

.....

.....

.....

.....

Sind diese wirklich hilfreich?

.....

.....

.....

.....

Wie wollen Sie die neuen Erkenntnisse im Alltag umsetzen?

.....

.....

.....

.....

Beschreiben Sie kurz eine mögliche Situation, in der Sie die neuen Erkenntnisse einsetzen wollen.

.....

.....

.....

.....



---

Welche Impulse spüren Sie, wenn Sie sich an die Situationen erinnern, die Sie mit Scham und Schuld verbinden und zuvor bereits aufgeschrieben haben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Innerer Rückzug oder Blockade? → Scham

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivierung, sich entschuldigen wollen, Reue bekunden, Wiedergutmachungen? → Schuld

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





---

Notieren Sie sich Ihre typischen Körpersignale. Befragen Sie auch Personen aus Ihrem Umfeld, was diese bei Ihnen beobachten. Trauen Sie sich ruhig, denn jeder kennt Scham und Schuld.

---

Meine typischen Körpersignale für Scham

---

Meine typischen Körpersignale für Schuld

Two columns of horizontal dotted lines for writing notes, corresponding to the headings above.



---

Welche guten Seiten von Scham und Schuld sind für Sie persönlich wichtig? Hier haben Sie Platz für Ihre Notizen.

---

Die guten Seiten von Scham

Ruled writing area for 'Die guten Seiten von Scham' with horizontal blue dotted lines.

---

Die guten Seiten von Schuld

Ruled writing area for 'Die guten Seiten von Schuld' with horizontal blue dotted lines.



Modelllernen	Kurze Erläuterung	Für Scham	Für Schuld
	Bezeichnet das »Abschauen« und »imitieren« des Erlebens und Verhaltens der Eltern, ihrer emotionalen Reaktionen und Erlebnisweisen	<p>Eltern schämen sich schnell wegen Kleinigkeiten</p> <p>Eltern versuchen, Scham zu verhindern</p> <p>Elternteil ist alkoholabhängig und versucht, dies zu verbergen</p> <p>Familienmitglied schämt sich für Vergangenheit oder Erfahrungen wie z.B. Traumatisierungen in der Kindheit</p>	<p>Versuche, Schuld generell zu vermeiden</p> <p>Unbedingte Regel- und Normorientierung – keine Ausnahmen machen</p> <p>Häufiges Bußetun in streng religiösen Familien</p> <p>Statt Absichten zu erfragen, schnell das Verhalten verurteilen</p> <p>Sich vorschnell bei anderen entschuldigen</p> <p>Übermäßige Verantwortungsübernahme für andere Menschen und deren Wohlergehen</p>
Interaktions- und Kommunikationsmuster	Beschreibt, wie sich Familienmitglieder untereinander begegnen, über was und auf welche Art sie kommunizieren	<p>Abwertende, respektlose Kommunikation der Eltern untereinander</p> <p>Die Person als Gesamtes infrage stellen</p> <p>Bloßstellen von Schwächen vor anderen, z.B. Gewicht, Intellektualität</p> <p>Einteilung von Menschen in grundsätzlich gut oder schlecht</p>	<p>Vorwürfe machende und Schuld zuweisende Kommunikation</p> <p>Häufiges Aufmerksamkeitsverhalten und Regelverletzungen</p> <p>Verantwortung wegschieben und immer andere für eigenes Fehlverhalten verantwortlich machen</p> <p>Drohen mit der Zukunft:</p> <p>»Wenn du dich darum nicht kümmerst, wirst du schon sehen, was passiert«</p> <p>Konflikte und eigene Bedürfnisse einfordern vermeiden</p>
Erzieherische Maßnahmen	Gezielte einzelne Aktionen, wenn Kinder oder andere Familienmitglieder bestimmte Verhaltensweisen zeigen	<p>Liebesentzug</p> <p>Langes Schweigen und Ignorieren, wenn z.B. Fehler gemacht werden</p> <p>Grenzüberschreitungen – Tagebuch lesen, ins Badezimmer platzen</p> <p>Demütigungen</p> <p>Machtdemonstrationen</p>	<p>Bestrafungen bei Fehlverhalten</p> <p>Wiedergutmachungen, Entschuldigungen und Reue einfordern</p> <p>Emotionale Erpressungen – Eltern reagieren »traurig«, »enttäuscht«</p>



---

Welche gesellschaftlichen Werte, Gesetze und Normen sind Ihnen wichtig?

Lined area for writing answers to the first question.

Wem gegenüber entwickeln Sie Schuld oder Scham, wenn Sie Normen, Gesetze oder Regeln nicht beachten?

Lined area for writing answers to the second question.





---

Welche Rituale oder Handlungen rund um Schuld und Scham nutzen Sie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie fühlen Sie sich nach der Durchführung einzelner Rituale oder Handlungen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn Sie die letzte Frage nicht beantworten können, versuchen Sie doch einmal eines der Rituale oder Handlungen ganz bewusst auszuführen. Nehmen Sie sich die berühmten fünf Minuten Zeit dafür. Können Sie nun etwas notieren?



Wie sieht Ihr Idealselbst aus? Die verinnerlichten Erwartungen zeigen sich im Idealselbst und sollen uns motivieren, uns und unser Realselbst weiterzuentwickeln. Wie möchten Sie gern gesehen werden?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie möchten Sie sich selbst gern sehen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Und wie sieht es mit dem Realselbst aus? Ziehen Sie bei den oben notierten Stichworten ehrlich Bilanz. Wie sehen andere Menschen Sie? Welche Rückmeldungen bekommen Sie?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie sehen Sie sich selbst, wenn Sie ganz ehrlich im Hier und Jetzt in den Spiegel schauen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Sind Ihre Ziele aus dem Idealselbst erreichbar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was müssten Sie alles leisten, um das Idealselbst und dessen Ziele zu erreichen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ist das zu schaffen?

Ja ..... Nein .....

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie einzelne Ziele in den nächsten zwei, drei Jahren erreichen können?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



---

Die frühen Zuschreibungen leiten uns bis heute und haben große Auswirkungen auf unser Scham- und Schulterleben. Welche Zuschreibungen kennen Sie? Es sind häufig typische Sätze, die sich auf Sie als Person beziehen.

Von Ihrer Mutter:

---

---

---

---

Von Ihrem Vater:

---

---

---

---

Von Ihren Geschwistern:

---

---

---

---

Von (ergänzen Sie hier weitere wichtige Personen):

---

---

---

---

Welche würden Sie gern verabschieden?

---

---

---

---



---

Scham- und schuldlose Zeiten sind Bestandteil einer gesunden Entwicklung und Reifung. Erlauben Sie sich, sich an die eigenen scham- und schuldlosen Zeiten zu erinnern. Welche Verhaltensweisen fallen Ihnen dazu ein?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie stehen Sie heute dazu?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was hat sich für Sie verändert, weshalb denken und fühlen Sie jetzt anders?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

Gab es solche schwerwiegenden Veränderungen in Ihrem Leben?

.....

.....

.....

.....

Was genau ist vorgefallen?

.....

.....

.....

.....

Was hat sich dadurch in Ihrem Leben verändert?

.....

.....

.....

.....

Können Sie stolz auf sich sein, solche Zeiten durchgestanden zu haben?

.....

.....

.....

.....

Sind Sie noch mitten in so einer veränderten Lebensphase?

.....

.....

.....

.....



---

Wenn Sie mehr über sich und die eigene Empathie erfahren wollen, beantworten Sie die folgenden vier Fragen.

Woran erkennen Sie Ihre Bereitschaft zur Empathie?

---

---

---

---

---

---

---

---

Bei welchen Menschen fällt es Ihnen leicht, empathisch zu sein?

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Voraussetzungen brauchen Sie selbst, um empathisch sein zu können?

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Gefühle, Gedanken, Verhaltensweisen anderer Menschen können Sie leicht nachvollziehen und mitempfinden?

---

---

---

---

---

---

---

---



---

Was wissen Sie über die Zeit rund um Ihre Geburt? Schreiben Sie hier die Besonderheiten auf. Vielleicht können Sie Ihre Eltern oder andere Angehörige (Geschwister) noch befragen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie sind damals Ihre Eltern groß geworden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





---

Nun finden Sie Platz für Ihre Gedanken und Ideen rund um die Grundbedürfnisse. Was fällt Ihnen zum Thema Bindung und Kontakt ein? Ergänzen Sie ein paar Stichworte:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

Was fällt Ihnen zum Thema Lustgewinn ein? Ergänzen Sie spontane Stichworte:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Was ist für Sie beim Thema Selbstwert wichtig? Schreiben Sie sich gern Stichworte dazu auf.

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



Was hilft Ihnen dabei, das Bedürfnis nach Grenzen und Orientierung zu befriedigen? Machen Sie sich gern Notizen:

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



---

Wann ist Ihr Bedürfnis nach Autonomie gesättigt? Schreiben Sie sich hier gern dazu ein paar Notizen auf:

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



---

Grundbedürfnisse sind der kleinste gemeinsamer Nenner bei uns Menschen und doch sind wir unglaublich individuell in Bezug auf die Wichtigkeit und Bedeutung von Grundbedürfnissen. Welche Grundbedürfnisse sind für Sie wirklich wichtig?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Weshalb sind genau diese wichtig? Was wissen Sie darüber, wie diese Bedürfnisse in Ihrer Kindheit und Jugend befriedigt worden sind?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



---

Erfahrene Überversorgung hat einen Einfluss auf unser heutiges Leben. Gab es in Ihrem Leben Überversorgung?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie gehen Sie heute damit um?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Stellen Sie sich vor, dass Emotionen eine bestimmte Farbe haben. Jede Emotion hat eine eigene Farbe. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, dass ein beeinträchtigter Selbstwert und Scham die Farbe »Rot« haben. Es gilt also, Rot im Leben zu vermeiden, denn ein schlechter Selbstwert und Scham sollen möglichst nirgendwo im Leben auftauchen oder erkennbar sein. Das ist aber kaum möglich, denn Rot ist Bestandteil vieler Farben und je genauer man sich umsieht, desto mehr Rot kann man erkennen. Jeder, der mal versucht hat, eine Farbe durch Übermalen zu verstecken oder unkenntlich zu machen, weiß, wie schwer das ist. Rot schimmert irgendwie immer durch. Eigentlich hilft es nur, das Rote mit Schwarz zu übermalen. Dann sieht man jedoch kaum noch Farben. Das Leben wird trister und immer anstrengender.



Meine Erfahrungen mit dieser Vorstellungsübung sind:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

Kennen Sie Menschen mit einem guten Selbstwert? Wer fällt Ihnen ein?

.....

.....

.....

.....

Was macht dessen Selbstwert aus? Weshalb wirkt der Mensch stabil?

.....

.....

.....

.....

Wie steht es um Ihren Selbstwert? Ist dieser stabil oder zu stabil? Wenn Sie unsicher sind, wie es mit Ihrem Selbstwert steht, lohnt es sich, Menschen, die Ihnen eine Rückmeldung geben dürfen, vorsichtig zu befragen.

.....

.....

.....

.....

Sind Ihnen eigene Überlebensstrategien aufgefallen?

.....

.....

.....

.....



---

Wann habe ich zuletzt eine persönliche Auszeit genossen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Von welchen Gedanken, Gefühlen und welchem Verhalten war diese geprägt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie kann ich mir im Alltag positive Aktivitäten zur Bewahrung und Stärkung meines Selbstwertes schaffen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





---

Was sind meine individuellen Kraftquellen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche religiösen oder spirituellen Ressourcen geben meinem Leben Halt und Geborgenheit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie kann ich diese einzelnen Elemente sinnvoll in meinen Alltag integrieren? Wann habe und nehme ich mir Zeit dafür?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



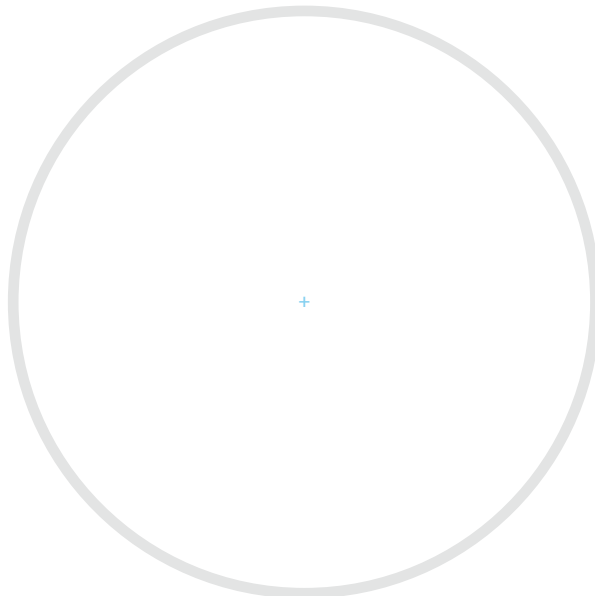
- Eine kurzer Notfallplan für intensive überflutende Emotionen:
- Tief durchatmen und versuchen Sie, Abstand zu nehmen, indem Sie zum Beispiel die Sitzposition in eine Stehposition verändern.
- Schreiben Sie den auslösenden Gedanken bzw. die Information auf, die das Scham- oder Schulerleben aktiviert hat.
- Suchen Sie nach der Lebensphase, in der der Auslöser für Sie eine große Wichtigkeit hatte.
- Machen Sie sich die Unterschiede zu damals klar. Was ist heute an Ihnen, an der Situation anders? Worauf können Sie vertrauen? Was ist sicher in Ihrem Leben?

Nun haben Sie den Abstand, den Sie brauchen.

Was an dem Erleben ist angemessen für die heutige Situation und wie groß ist der Teil, der in Ihre Vergangenheit gehört? Malen Sie einen Kreis und teilen Sie diesen in entsprechend große Stücke, wie Sie eine Torte teilen würden.



Hier ein Kreis als Vorlage für das anzufertigende Tortendiagramm





Gab es Besonderheiten, von denen mir erzählt wurde, als meine Mutter mit mir schwanger war?

---

---

---

---

Wie ist die Geburt verlaufen?

---

---

---

---

War ich ein Wunschkind, das Kind, das meine Eltern sich lange erhofft hatten, vielleicht auch nicht geplant, vielleicht das Kind nach einer Fehlgeburt oder nachdem ein Geschwister verstorben ist?

---

---

---

---

Wie habe ich durch meine Geburt die Welt meiner Eltern (und Geschwister) verändert?

---

---

---

---

Gab es einen Auftrag, den ich mit meiner Geburt bekommen habe? Sollte ich zum Beispiel meine Eltern versöhnen, die kleine Schwester sein, das Familienglück bestätigen?

---

---

---

---

In welche Lebenssituation wurde ich geboren? Wirtschaftlich, finanziell, emotional, kulturell usw.

---

---

---

---

Gab es politische Besonderheiten?

---

---

---

---

Hatte die Zeit, in die Sie geboren wurden eine Überschrift, wie z. B. Flower-Power?

---

---

---

---

Was war Ihren Eltern im Leben wichtig? Wie haben die Eltern gelebt?

---

---

---

---

Hatten Ihre Eltern ein gemeinsames Lebensmotto oder hatte jeder für sich ein eigenes und welches?

---

---

---

---

Wie war es für mich, Einzelkind, ältestes Kind, mittleres Kind oder jüngstes Kind zu sein?

---

---

---

---

Was durfte ich, was meine Geschwister nicht durften?

---

---

---

---

Wofür musste ich kämpfen? Fällt Ihnen ein kleines Beispiel ein?

---

---

---

---

Was waren typische Konflikte in meiner Familie? Was wurde mir dazu erzählt? Wer hat mir das erzählt?

---

---

---

---

Welche anderen Besonderheiten und Begebenheiten fallen Ihnen ein? Beispiel: Wochenbettdepression der Mutter; Vater, der beruflich viel unterwegs war; eine Tante oder ein Onkel, die sich auch intensiv um mich gekümmert haben; Oma, die ein Pflegefall war und mit im Haus gelebt hat, usw.

---

---

---

---

Unterstreichen Sie oder kreisen Sie die Informationen ein, die Ihnen wichtig erscheinen und die Hinweise auf Scham und Schuld liefern könnten.

---



Sie können Ihr gesamtes Leben auf einer Zeitachse eintragen. Markieren Sie Ereignisse wie die Geburt, die Geburt des jüngeren Geschwisters, den ersten Kindergartenbesuch usw. Natürlich gehören auch weniger angenehme Ereignisse dazu, die Arbeitslosigkeit der Eltern, der Umzug, der Tod einer wichtigen Person. Zu den einzelnen Lebensereignissen können Sie unterhalb der Linie Fotos von den jeweiligen Ereignissen aufkleben. Oberhalb der Linie ist ausreichend Platz für Stimmungen, kleine Erinnerungen, typische Emotionen, Freundschaften usw.

Ein Beispiel:

Geburt | Kita | Schule | Beerdigung der Großmutter | ..... | ..... | ..... | ..... | heute



---

Wie war mein Charakter als Kind? War ich sensibel, robust, ängstlich, draufgängerisch?

---

---

---

---

Wie sind meine Eltern mit mir umgegangen?

---

---

---

---

Worauf haben meine Eltern geachtet? Was haben sie mir beigebracht?

---

---

---

---

Waren bzw. sind meine Eltern sozial engagiert oder in helfenden Berufen? Beispiele: Arzt, Pflegerin, ehrenamtliche Flüchtlingshelfer usw.

---

---

---

---

Was habe ich gern gespielt? Beispiele: Puppenwagen schieben und den Teddy wickeln, Autorennen fahren, im Freien herumtollen und klettern usw.

---

---

---

---

Wie bin ich mit anderen Kindern umgegangen?

---

---

---

---

Wie ist es heute? Bin ich Ratgeber, ZuhörerIn, Zuschauer, gehe ich schnell in Konkurrenz zu anderen, übernehme ich gern Verantwortung?

---

---

---

---

Was sagen mir andere Mitmenschen? Verbringen sie gern Zeit mit mir? Welche Aktivitäten sind das?

---

---

---

---

Welche Eigenschaften haben Menschen, mit denen ich mich gern umgebe? Beispiele: respektvoll, warmherzig, humorvoll, provokant, intellektuell usw.

---

---

---

---

Welche Gemeinsamkeiten aus unterschiedlichen Lebensbereichen gibt es? Beispiele: gemeinsame Aktivitäten, Interessen, den Status der Herkunftsfamilie, das Aufwachsen im ähnlichen System, die aktuelle Lebenssituation mit beispielsweise zwei Kindern usw.

---

---

---

---



Wie würden Sie Ihr Scham- und Schuldempfinden beschreiben? Welche Besonderheiten fallen Ihnen auf?  
Beispiele: sensibel, feine Antennen, warmherzig, umgänglich, verschlossen, wenig offen, schnell irritierbar usw.

---

---

---

Worin sind Sie in Kontakten mit Mitmenschen besonders sensibilisiert? Beispiele: Verantwortung übernehmen, Hilfe anbieten, loben, Fehler bei anderen suchen, auf Kritik warten usw.

---

---

---

---

Was bedeuten mir Menschen? Wie nehme ich diese wahr?

---

---

---

Fassen Sie nun zusammen:

Ich wurde als ..... Kind geboren.

Meine Eltern haben mir mitgegeben, dass ich in Kontakt mit anderen Menschen auf ..... Wert lege und  
..... Meinen Eltern war das besonders wichtig, weil

---

Heute zeigt sich das darin, dass ich Menschen so begegne und zuerst .....

..... Mit Menschen, die ich mag, teile ich .....

Menschen mögen mich, weil .....

Ein Beispiel: Ich wurde als sensibles Kind geboren. Meine Eltern haben mir mitgegeben, dass ich im Kontakt zu anderen Menschen auf Ehrlichkeit und Gerechtigkeit Wert lege. Meinen Eltern war es wichtig, weil ich ein Einzelkind war. Sie wollten, dass ich gut mit anderen Kindern umgehe, zum Beispiel Spielzeug teile. Heute zeigt sich das darin, dass ich Menschen so begegne und zuerst darauf achte, wie es anderen geht und genau zuhöre. Mit Menschen die ich mag, teile ich meinen Humor und das soziale Engagement. Menschen mögen mich, weil ich gut zuhören kann und sie gern unterstütze.

---



---

Was hören Sie sich zu sich selbst in guten Momenten sagen?

.....

.....

.....

.....

Auf welche Art und Weise reden Sie mit sich?

.....

.....

.....

.....

Wie fühlen Sie sich nach den Selbstgesprächen in den guten Momenten?

.....

.....

.....

.....

Was hören Sie sich selbst zu sich in weniger guten Momenten sagen?

.....

.....

.....

.....

Auf welche Art und Weise tun Sie das?

.....

.....

.....

.....

Wie fühlen Sie sich danach, nach den Selbstgesprächen in den weniger guten Momenten?

---

---

---

---

Gibt es einen Unterschied?

---

---

---

---

Wenn ja, weshalb? Was macht für Sie den Unterschied?

---

---

---

---

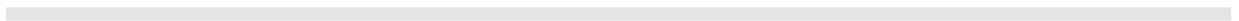
Ist der Unterschied hilfreich?

---

---

---

---





---

Was glauben Sie? Reagieren Sie eher mit der Tendenz zu Scham oder zu Schuld?

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



---

Scham- und schuldinduzierende Kommunikation nutzen wir alle. Fallen Ihnen eigene Beispiele und Situationen ein, in denen Sie scham- oder schuldinduzierende Kommunikation genutzt haben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was hätten Sie sich eigentlich wirklich vom Gegenüber gewünscht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was hat Sie gehindert, das zu kommunizieren?

.....

.....

.....

.....

.....

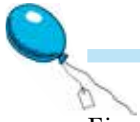
.....

.....

.....

.....

.....



---

Eine kleine Metapher kann die Vorstellung des neuen Wissens unterstützen. Die Ampelmetapher wird oft eingesetzt. Hier lässt sie sich wie folgt ganz wunderbar verwenden:

Grün bedeutet in unserem Fall die wichtige Fähigkeit zu Scham- und Schuldempfinden. Die Fähigkeit, die mit der Empathie eng verknüpft ist. Dazu gehört auch die Bereitschaft, bei Grün gehen bzw. fahren zu wollen. Grün signalisiert das Interesse und die grundsätzliche Bereitschaft zu zwischenmenschlichen Beziehungen, denn wir sind soziale Wesen.

Gelb steht für die Tendenz zur emotionalen Reaktion. Alleine die Veränderung von Grün auf Gelb ist für uns bedeutsam, die kurze Zeit, in der wir wahrnehmen können, hier hat sich etwas verändert. Gleich gilt es daher, besonders achtsam zu sein und die folgende Emotion ernst zu nehmen. Gelb ist der Hinweis, dass ein Bedürfnis ungesättigt ist, nicht befriedigt wurde.

Rot ist für uns die Emotion, die nun folgt. Bei Rot wünschen wir uns einen Halt, einen inneren Stopp. Eine kleine Besinnungspause, ein inneres Zuhören, denn unser Körper hat uns etwas zu sagen. Wenn wir einfach weitergehen, laufen wir Gefahr, etwas zu übersehen oder zu überhören. Wie im realen Verkehr kann das mal gut gehen, aber es kann auch zu einer unerwünschten Kollision führen. Deshalb ist ein kurzer Stopp sinnvoll, in dem wir in uns fragen, was da los ist. Wie reagiere ich und welches Bedürfnis ist ungesättigt? Vielleicht ist mein seelisches Wohlbefinden in Gefahr.

---

Meine Erfahrungen mit dieser Vorstellungsübung sind:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Lernen Sie mit ein bisschen Abstand auf die eigenen Emotionen zu schauen. Erfahrungsgemäß lohnt es sich, zwei, drei tiefe Atemzüge zu machen, ehe sie sich selbst und ihre Emotionen wichtig nehmen. Schöne tiefe und ruhige Atemzügen helfen, in die kleine Distanz zu gehen, die es braucht, um die eigenen Emotionen zu betrachten. Beantworten Sie sich folgende Fragen gern schriftlich.

Was nehme ich gerade in der Situation von mir selbst wahr?

---

---

---

---

---

Wie intensiv ist die Emotion auf einer Skala von 0, keine Emotion, bis 10, sehr intensive Emotion?

---

---

---

---

---

Welche Veränderungen auf körperlicher Ebene nehme ich wahr? Klopft beispielsweise das Herz, rast der Puls, sind die Schultern oder die Kiefern Muskulatur angespannt, fühlt sich plötzlich alles kraftlos an?

---

---

---

---

---

Welche Gedanken denke ich?

---

---

---

---

---

Was fühle ich vermutlich gerade?

---

---

---

---

---

Was hat die Emotion in mir ausgelöst? Ein Blick, ein Satz, ein Tonfall, ein Gedanke an schlimme Zeiten?

---

---

---

---

Wie möchte ich mich verhalten?

---

---

---

---

Was brauche ich eigentlich?

---

---

---

---

Welches Bedürfnis habe ich vermutlich gerade? Unterstreichen Sie das zutreffende Bedürfnis oder formulieren Sie mit eigenen Worten.

---

---

---

---

Bindung, Kontakt, Nähe

---

---

---

---



Selbstwertschutz, Selbstwertbehauptung, Selbstwertanerkennung

---

---

---

---

Lustgewinn oder Unlustvermeidung

---

---

---

---

Grenzen, Orientierung, Kontrolle

---

---

---

---

Autonomie

---

---

---

---

Wie verhalte ich mich tatsächlich?

---

---

---

---





---

Wofür bin ich im Alltag anfällig? Was sind meine typischen Scham- und Schuldthemen?

.....

.....

.....

.....

Was hat das mit meiner Familie, Kultur oder religiösen Prägung zu tun?

.....

.....

.....

.....

Was ist mein persönlicher »Sündenfall«?

.....

.....

.....

.....

Welche Gedanken, Gefühle verbinde ich damit?

.....

.....

.....

.....

Welches Verhalten resultiert daraus?

.....

.....

.....

.....



Scham und Schuldthemen werden durch viele Einflüsse geprägt und geformt. Um den eigenen Themen noch näher zu kommen, wollen wir hier an dieser Stelle noch mal die wichtigen Grundbedürfnisse ins Spiel bringen.

Vielleicht haben Sie nicht für jede Spalte Antworten parat, dann denken Sie an den Fünf-Minuten-Deal. Sie können die Tabelle später ergänzen.

Machen Sie nun um die Antworten einen Kringel oder unterstreichen die Antworten, die sich als Thema in Ihr Leben immer wieder einschleichen. Weil Ihnen diese Themen besonders wichtig sind, sind diese häufig auch sogenannte Scham- und Schuldthemen.

Gewichten Sie nun die Themen, indem Sie diese in eine Reihenfolge bringen. Seien Sie ehrlich zu sich selbst, denn auch wenn es sich so anfühlt, nicht alles ist gleich wichtig. Bei Entscheidungsschwächen schreiben Sie einfach beide Themen in eine Zeile.

1. Thema:

.....  
.....  
.....

2. Thema:

.....  
.....  
.....

3. Thema:

.....  
.....  
.....

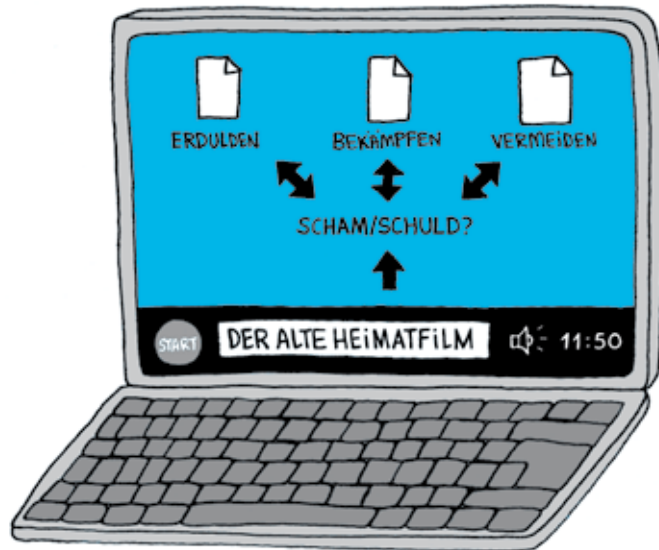
4. Thema:

.....  
.....  
.....

Grundbedürfnisse	Was ist mir dazu vermittelt worden?	Was ist mir selbst durch meine Lebenserfahrungen dazu wirklich wichtig?	Welche Werte, Normen und Regeln beachte ich dazu?	Wie reagiere ich, wenn das Bedürfnis befriedigt ist?	Wie reagiere ich, wenn das Bedürfnis nicht befriedigt wird?
Bindung, Kontakt, Nähe					
Lustgewinn oder Unlustvermeidung					
Selbstwertschutz, Selbstwerterhöhung, Selbstwertbehauptung					
Grenzen, Kontrolle, Orientierung					
Autonomie					



Wieso reagieren wir so schnell so emotional ohne Einfluss auf unser Empfinden? Das lässt sich an der Computermetapher erläutern. Häufige Erfahrungen, die in der Kindheit immer wieder ähnliche Emotionen ausgelöst haben, speichern wir sozusagen im Arbeitsspeicher fest ab. Kommt eine ähnliche Situation, bietet uns unser Arbeitsspeicher erst einmal das an, was im Hintergrundprogramm läuft. Das spart Zeit und Energie, weil nicht ständig alle Programme hochgeladen und aktiviert werden müssen.



Jeder von uns hatte schon mal so einen Computer, der ständig denselben Fehler gemacht oder immer mit demselben Programm reagiert hat. Sie erinnern sich sicher auch, wie man darauf reagieren kann. Bekämpfen, in dem man schnell und genervt die Meldung wegdrückt. Vermeiden, indem man versucht, über einen anderen Weg den PC auszutricksen. Erdulden, in dem man die Meldung einfach hinnimmt, und sich dieser Tatsache, dass der Fehler immer wieder auftauchen wird, fügt. Ein echter PC-Kenner startet vielleicht das Betriebssystem neu oder aktiviert ein neues Standardprogramm. Er setzt sich hin, schaut sich die Meldung genau an und unternimmt etwas dagegen.

Meine Erfahrungen mit dieser Vorstellungsübung sind:

---

---

---

---

---

---

---

---



---

Welche Grundbedürfnisse hinter Scham und Schuld sind in meinem Leben wohl unbefriedigt geblieben?

---

---

---

---

---

Welche emotionalen Reaktionen haben in diesem Zusammenhang für mich Signalcharakter?

---

---

---

---

---

Was verhindert eine angemessene Bedürfnisbefriedigung im Einzelnen?

---

---

---

---

---

Welches Verhalten kann mir helfen, die eigenen Bedürfnisse besser zu befriedigen?

---

---

---

---

---

Wann stellt sich das anzustrebende Wohlbefinden in diesem Zusammenhang im Einzelnen konkret ein?

---

---

---

---

---



Um Scham- und Schuldgefühle von den alten Verletzungen trennen zu lernen, probieren Sie den Umweg über einen möglichen Stellvertreter, einen Menschen, den Sie gerne mögen, aus.  
Diese Übung ist in zwei Stufen eingeteilt.

**Erste Stufe:**

Als Erstes denken Sie bitte an jemanden, den Sie richtig gern mögen. Wer ist das? Erinnern Sie sich möglichst genau.

Stellen Sie sich nun bitte eine Situation vor, in der Sie aus heutiger Sicht fast scham- oder schuldlos reagiert haben.

Dieselbe Situation, dasselbe Verhalten erzählt Ihnen nun die Person, die Sie richtig gerne mögen.

Wie reagieren Sie jetzt auf dieselbe Erzählung?

---

---

---

---

---

Wie fühlen Sie sich dabei?

---

---

---

---

---

Was möchten Sie tun, wenn Sie die Geschichte hören?

---

---

---

---

---

Wie wären Sie mit sich umgegangen?

---

---

---

---

---

Die Übung geht hier in die zweite Stufe. Nehmen Sie die zweite Stufe bitte erst, wenn Ihnen die erste Stufe gut gelungen ist. Alternativ können Sie die erste Stufe gern öfter üben.

**Zweite Stufe:**

Dieselbe Situation lassen Sie sich in Ihrer Vorstellung auch von der Person erzählen, die Sie mögen, allerdings ist sie während der Erzählung so alt, wie sie damals war, als sie sich scham- oder schuldlos verhalten hat. Wie reagieren Sie jetzt auf dieselbe Erzählung, wenn der vorgestellte Erzähler jünger ist?

---

---

---

---

Wie fühlen Sie sich bei der Erzählung?

---

---

---

---

Was möchten Sie tun, wenn Sie die Geschichte hören?

---

---

---

---

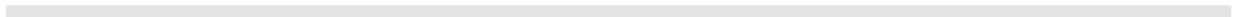
Wie wären Sie mit sich umgegangen, wenn Sie Ihrem jüngeren Ich zuhören würden?

---

---

---

---







---

Nutzen Sie den Körper und die Mimik. Egal, wie es Ihnen jetzt geht: Lächeln Sie ca. 30 Sekunden oder länger und achten Sie darauf, ob und wie sich Ihr emotionales Erleben verändert.

---



---

Egal, wie es Ihnen geht, setzen oder stellen Sie sich einfach mal ganz anders hin. Richten Sie sich auf, setzen oder stellen Sie sich ganz bewusst gerade hin. Stellen Sie sich vor, dass ihre Füße sich wie Wurzeln im Boden verankern. Sie sind darüber stabil und können sich ganz aufrecht hinstellen. Wie geht es Ihnen nun?

Lassen Sie dann einfach mal Schultern und Kopf richtig bewusst sinken. Stellen Sie sich vor, Kopf und Schulter sind richtig schwer und drängen deshalb nach unten. Nehmen Sie einen Moment die Veränderungen wahr und achten Sie darauf, ob sich auch Ihre Emotionen verändern.



---

Meine Erfahrungen mit diesen Übungen sind:

---

---

---

---

---

---

---

---



Erkennen Sie Verletzungen von damals an und lernen Sie, die alten Wunden nachträglich zu versorgen. Erfahrungsgemäß lohnt es sich, zwei, drei tiefe Atemzüge zu machen, bevor Sie sich selbst und Ihre Emotionen wichtig nehmen. Schöne tiefe und ruhige Atemzügen helfen ein bisschen, in die kleine Distanz zu gehen, die es braucht, um die eigenen Emotionen zu betrachten. Beantworten Sie sich folgende Fragen gern schriftlich.

Was nehme ich gerade in der Situation von mir selbst wahr?

---

---

---

---

Wie intensiv ist die Emotion auf einer Skala von 0, keine Emotion, bis 10, sehr intensive Emotion?

---

---

---

---

Welche Veränderungen auf körperlicher Ebene nehme ich wahr? Klopft das Herz, rast der Puls, sind die Schultern oder die Kiefermuskulatur angespannt, fühlt sich plötzlich alles kraftlos an ...?

---

---

---

---

Welche Gedanken denke ich?

---

---

---

---

Was fühle ich vermutlich gerade?

---

---

---

---

Was hat die Emotion in mir ausgelöst? Ein Blick, ein Satz, ein Tonfall, ein Gedanke an schlimme Zeiten, ...

---

---

---

Wie möchte ich mich verhalten?

---

---

---

Wie geht es dem »inneren Kind«?

---

---

---

Was bräuchte das »Kind von damals« in der aktuellen Situation?

---

---

---

Was brauche ich als erwachsener Mensch in dieser Situation?

---

---

---

Welches Bedürfnis habe ich vermutlich gerade? Unterstreichen Sie das zutreffende Bedürfnis oder formulieren Sie es in eigenen Worten.

---

---

---

Bindung, Kontakt, Nähe

---

---

---

Selbstwertschutz, Selbstwertbehauptung, Selbstwertanerkennung

---

---

Lustgewinn oder Unlustvermeidung

---

---

---

Grenzen, Orientierung, Kontrolle

---

---

---

Autonomie

---

---

---

Wie möchte ich mich gegenüber dem »Kind von damals« verhalten?

---

---

---

Was kann ich heute für das Kind von damals tun?

---

---

---



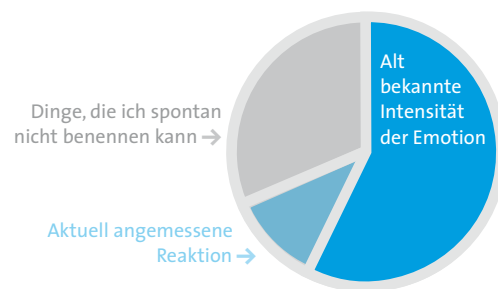
Ordnen Sie Ihr emotionales Erleben. Im ersten Schritt teilen Sie die Torte in drei Stücke, die sehr unterschiedlich groß sein können.

Das erste Stück soll die Intensität des emotionalen Erlebens darstellen, das Sie kennen, das sich immer wieder gleich anfühlt und vermutlich Ausdruck für »alte« Gefühle ist.

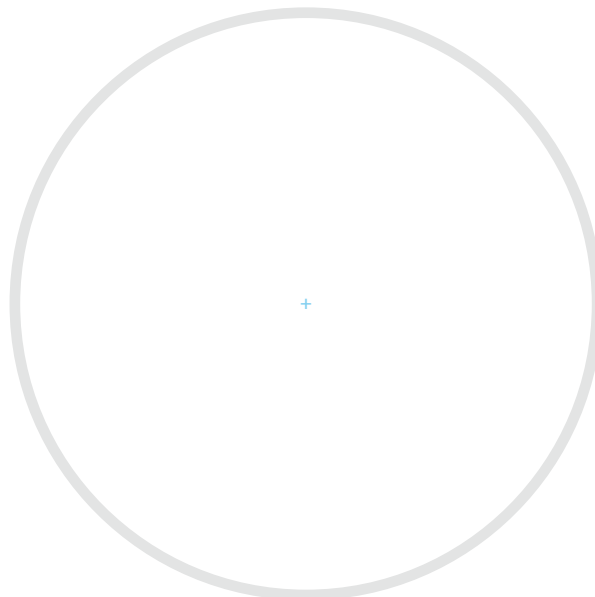
Das zweite Stück steht für die emotionale Reaktion mit Scham oder Schuld, die aktuell ganz real und angemessen ist.

Das dritte Stück – hier wird es spannend – lassen Sie einfach für die Dinge frei, die Sie derzeit noch nicht benennen können, die jedoch die Situation beeinflussen haben. Dafür können Sie sich gleich Zeit nehmen und ergänzen, was dazugehört.

Beispiel:



Ihr Kreis:



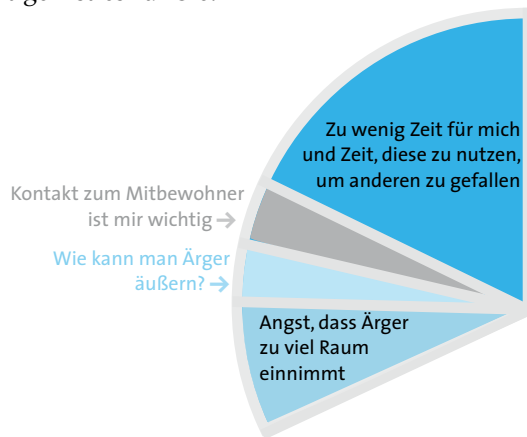
Schauen Sie sich jetzt das dritte Stück der Torte an. Wie groß ist das Stück? Was fällt Ihnen zur Größe auf? Sammeln Sie alle Ideen, was die Situation noch beeinflusst hat: das Beisein anderer Menschen; die Unsicherheit darüber, was in diesem Moment richtig ist; die Tatsache, dass Ihnen Ihr Vorgesetzter gegenübersteht; dass Sie Mitleid mit der anderen Person hatten oder Angst empfanden; die Verhaltensregeln unklar waren ...

Welche Aspekte wollen Sie noch für die Situation berücksichtigt wissen?

---

---

Beurteilen Sie das letzte Stück der Torte noch mal. Teilen Sie es noch einmal, weisen Sie den von Ihnen genannten Aspekten unterschiedliche Größen zu. Je größer das Stück ist, desto wichtiger ist es für Sie.



Und nun Sie: Unterteilen Sie Ihr letztes Stück Torte:



Was stellen Sie jetzt fest?

---

---

---

---



---

Welches neue Wissen über Scham und Schuld war für mich hilfreich?

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal dotted lines for writing.

Was habe ich bisher Neues über mich gelernt?

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal dotted lines for writing.

Welchen meiner bisherigen Reaktionen stehe ich nun etwas wohlwollender gegenüber? Welche Gründe fallen mir dazu ein?

Bisherige Verhaltens- und Reaktionsweisen	Mögliche Gründe dafür
Beispiel: Die heftige Intensität von Scham und Schuld	Beispiel: Emotionen sind sehr früh entstanden Keine Strategie dafür gelernt Emotionen bisher nicht verstanden

Versuchen Sie nun, maximal drei neue Ziele für diese »alten« Verhaltensweisen zu formulieren. Achten Sie darauf, dass Sie den zweiten Teil positiv formulieren.

Beispiel: Ich möchte – statt wie bisher schnell zu explodieren – nun so reagieren, dass ich erst einmal bis drei zähle, bevor ich reagiere.

Ziel 1: Ich möchte statt wie bisher .....

nun so reagieren, dass ich .....

Ziel 2: Ich möchte statt wie bisher .....

nun so reagieren, dass ich .....

Ziel 3: Ich möchte statt wie bisher .....

nun so reagieren, dass ich .....



Machen Sie sich auch noch mal die Vorteile und die eventuellen Nachteile des neuen Verhaltens bewusst.

Zu Ziel 1: Meine Vorteile, so zu reagieren, sind:

---

---

---

Nachteile der neuen Reaktion könnten sein:

---

---

---

Zu Ziel 2: Meine Vorteile, so zu reagieren, sind:

---

---

---

Nachteile der neuen Reaktion könnten sein:

---

---

---

Zu Ziel 3: Meine Vorteile, so zu reagieren, sind:

---

---

---

Nachteile der neuen Reaktion könnten sein:

---

---

---





---

Was braucht es noch für Veränderungen?

Lined writing area for the first question, consisting of 18 horizontal dotted lines.

Wie kann ich dafür sorgen?

Lined writing area for the second question, consisting of 18 horizontal dotted lines.



---

Mein erstes Ziel heißt: .....

Folgende neue Verhaltensweisen fallen mir dazu ein, die ich ausprobieren könnte und möchte:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mein zweites Ziel heißt: .....

Folgende neue Verhaltensweisen fallen mir dazu ein, die ich ausprobieren könnte und möchte:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mein drittes Ziel heißt: .....

Folgende neue Verhaltensweisen fallen mir dazu ein, die ich ausprobieren könnte und möchte:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



---

Probieren Sie sich aus. Folgende Aktivitäten, Dinge, die mir guttun, möchte ich ab morgen einfach mal wieder ausprobieren:

Beispiele: mein Lieblingskinderessen kochen, mit einer Wärmflasche und dicken Socken ins Bett gehen, übermütig sein und über einen Gartenzaun springen, freihändig Fahrrad fahren, einen Tee zwischen den Händen halten und die Wärme spüren, Kaugummi kauen und versuchen, Blasen zu machen usw.

A series of horizontal dotted lines for writing.







---

Denken Sie sich Ihr Gegenüber einfach weiter weg. Wie weit, bestimmen Sie selbst – wie beim Flamencotanz. Mitunter hilft schon ein gedanklicher räumlicher Abstand von ein paar Zentimetern, um sich abzugrenzen und die Bereitschaft zum Mitgefühl ruhen zu lassen. Sie hören dennoch zu und könnte auch wieder empathisch sein.



---

Meine Erfahrungen mit dieser Übung sind:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....











Stellen Sie sich Ihr Gartenhäuschen vor. Es kann aus Holz sein, aus Naturstein oder ein liebevoll gestalteter Bauwagen, alles so, wie Sie es mögen. Sie haben nun die Möglichkeit, über die verschiedenen Beete und Gartenzonen Grenzen zu definieren. Gibt es einen Schotterweg rund um das Häuschen? Stehen Rosen davor? Kommt dann eine Wiese, ein Zaun, ein kleiner Fluss rundherum? Wunderbar, genießen Sie Ihren Garten!

Stellen Sie sich nun Menschen aus Ihrem Umfeld vor. Welche möchten Sie einladen und bis wohin? Auf die Wiese zum Federballspiel oder ins Haus zum Kaffee? Wie würden diese sich in Ihrem Garten bewegen? Ist alles okay, fühlt es sich gut für Sie an? Super! Genießen Sie die Zeit.

Setzen sich Menschen, nachdem sie sich selbst bei Ihnen eingeladen haben, einfach in Ihr Haus? Pflücken Sie ungefragt Ihre Rosen? Dann wird es Zeit, zu handeln.



Meine Erfahrungen mit dieser Vorstellungsübung sind:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Schauen Sie sich das an, was übrig bleibt. Welche Worte lösen bei Ihnen immer noch intensive Emotionen aus? Weshalb?

.....  
weil .....

.....  
weil .....

.....  
weil .....

.....  
weil .....

Schauen Sie auf Ihre Interpretationen nach dem »weil«. Was sagen diese darüber aus, wie Sie über sich denken?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Was löst diese innere Haltung sich selbst gegenüber bei Ihnen aus? Wie fühlen Sie sich?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





---

Lernen Sie sich anders zu beschreiben:

Ich bin wertvoll.

---

Ich bin verlässlich und warmherzig.

---

Ich bin liebenswert, mit all meinen Stärken und Schwächen.

---

Ich darf unsicher, ambivalent und auch mal wütend und ärgerlich sein.

---

Ich bin gut so, wie ich bin.

---

Ich mag meine mitfühlende und sensible Seite.

---

Ich mag mich.

---

Ich möchte mein bester Freund, meine beste Freundin sein.

---

Ich nehme mich und meine Bedürfnisse an.

---

Ich habe Verständnis für mich.

---

---



---

Durchstöbern Sie Ihre Fotoalben. Suchen Sie sich ein Bild, auf dem Sie sich mögen und annehmen können. Hängen Sie es so auf, dass Sie jeden Tag einen Blick darauf werfen können. Üben Sie, sich etwas Nettes zu sagen.

Malen Sie ein Bild, machen Sie eine Collage von einem Moment, in dem Sie sich als wertvoll und liebenswert erlebt haben. Bei der Suche danach achten Sie auf die kleinen Begebenheiten im Alltag. Es kann die Art sein, in der Sie Tee trinken. Es kann ein liebevoller Blick sein, der in Zusammenhang mit schönen Gedanken auftritt. Weniger ist mehr.

---

Meine Erfahrungen mit dieser Vorstellungsübung sind:

A series of horizontal dotted lines for writing.







---

Was gefällt mir an mir?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Erfahrungen bestärken mich in dieser Sicht?

.....

.....

.....

.....

.....

Wie kann ich das Liebenswerte meiner Person wem konkret gegenüber kommunizieren?

.....

.....

.....

.....

.....

In welcher Situation habe ich zuletzt erfolgreich mein Selbst behauptet und erfahren, dass ich auch schwierige Situationen bewältigen kann, dass ich selbst wirksam werden kann?

.....

.....

.....

.....

.....



---

Welche Selbstwertquellen kamen in meiner Herkunftsfamilie zum Einsatz?

.....

.....

.....

.....

Welche davon spielen in meinem Alltag gegenwärtig noch eine Rolle?

.....

.....

.....

.....

In welchen Situationen habe ich zuletzt Stolz und positive Bestätigung erfahren?

.....

.....

.....

.....

Was kann ich daraus konkret für eine Stärkung meines Selbstwertes im Alltag praktisch einsetzen?

.....

.....

.....

.....



---

Welche meiner Verhaltensweisen gegenüber anderen Menschen tun und taten mir bisher nicht gut?

A series of horizontal dotted lines for writing.



---

Stopp sagen mit Mitgefühl. Üben Sie Neinsagen vor dem Spiegel. Auch wenn es etwas lustig klingt, schauen Sie sich dabei an und sagen Sie »Nein«. Nehmen Sie sich Ihr »Nein« ab? Nein? Dann heißt es weiterüben.

Probieren Sie verschiedene Kostümierungen aus und sagen Sie »Nein«. Malen Sie sich zum Beispiel Punkte ins Gesicht oder setzen eine Clowns-nase auf. Üben Sie das Wort »Nein« so lange in unterschiedlichen Stimmklängen, bis Sie in der verrücktesten Verkleidung sich selbst das »Nein« als überzeugend abnehmen.

---

Meine Erfahrungen mit dieser Vorstellungsübung sind:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



---

Beachten Sie Gemeinsamkeiten. Was war Ihnen an diesem Kontakt wichtig? Beispiel: Der Inhalt des Gespräches, die Leichtigkeit, die Spontaneität, dass Sie sich etwas getraut haben.

.....

.....

.....

Wie haben Sie sich im Kontakt gefühlt?

.....

.....

.....

Wo haben Sie im Körper das Gefühl wahrgenommen?

.....

.....

.....

Wie geht es Ihnen jetzt damit?

.....

.....

.....

Nennen Sie zwei Sachen, die Sie gemacht haben, mit denen Sie zufrieden sind.

.....

.....

.....

Nennen Sie maximal eine Sache, die Sie beim nächsten Mal verbessern möchten.

.....

.....

.....

---



Formulieren Sie probierhalber ein paar Wünsche, die Sie kennen.

Ich wünsche mir, dass .....

Ich wünsche mir, dass .....

Ich wünsche mir, dass .....

Stellen Sie sich nun eine nahe Person vor, die Sie mögen, und formulieren Sie Wünsche, die Sie an die Person haben.

Beispiel: Ich möchte mir von Beate wünschen, dass sie mit mir am Wochenende ins Kino geht.

Ich möchte mir von ..... wünschen, dass

.....

Formulieren Sie einen anderen Wunsch an eine andere Person.

Ich möchte mir von ..... wünschen, dass

.....

Wie können Sie nun dafür sorgen, dass Sie Ihre Wünsche äußern können? Treffen Sie die Personen? Rufen Sie sie an? Schreiben Sie eine Nachricht? Planen Sie konkret, das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass es gelingt.

.....

.....

.....

.....

Wie können Sie dafür sorgen, dass Sie Ihre Absicht in die Tat umsetzen? Eine Erinnerung in den Kalender, sich einen kleinen Zettel schreiben?

.....

.....

.....

.....

Was möchten Sie genau sagen? Formulieren Sie den Wunsch als Ich-Botschaft und positiv. Beispiel: Ich möchte gern mit dir am Wochenende ins Kino gehen. Unsere gemeinsamen Kinobesuche genieße ich immer sehr. Hast du Zeit für mich?

.....

.....

.....

.....

Wie fühlen Sie sich?

---

---

---

---

---

---

Was denken Sie?

---

---

---

---

---

---

Die folgende Frage beantworten Sie bitte, nachdem Sie die Person kontaktiert haben.  
Ist Ihr Wunsch verstanden worden?

---

---

---

---

---

---

Konnte Ihr Gegenüber Ihnen den Wunsch erfüllen?

---

---

---

---

---

---



Ja? Super! Wir freuen uns mit Ihnen.

---

---

---

---

---

---

Falls es nicht möglich war, welche Gründe wurden genannt bzw. von Ihnen herausgehört?

---

---

---

---

---

---

Wissen Sie die Gründe genau?

---

---

---

---

---

---

Gab es einen Kompromiss?

---

---

---

---

---

---





---

Wenn ich mich klein und hilflos, beschuldigt, beschämt und bloßgestellt fühle, tauchen fast immer diese Emotionen und körperlichen Empfindungen auf:

A series of horizontal dotted lines for writing.



---

Sie haben bestimmt auch schon mal von diesen Rauchmeldern gehört, die schon beim Anzünden einer Kerze einen Fehlalarm produzieren. Genauso verhält es sich bei Ihnen. Ihr Scham- und Schuldempfinden ist ein sensibles System und vor dem Hintergrund Ihrer Geschichte ist es verstehbar, dass es gelegentlich Fehlalarm in Form der alten emotionalen Reaktion gibt.



Feuerwehrleute, die sich früher immer auf den Weg gemacht haben – oft genug umsonst –, haben sich angewöhnt, anzurufen. Gibt es keine weitere Störung, bleiben sie auf der Wache und schonen die Energie für einen späteren tatsächlich notwendigen Einsatz.

---

Meine Erfahrungen mit dieser Vorstellungsübung sind:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



---

Welche Gedanken gehen meiner empfundenen Schuld voran?

---

---

---

---

Welche Gedanken gehen meiner empfundenen Scham voraus?

---

---

---

---

Welcher Teufelskreis im Verhalten resultierte bislang daraus? Geben Sie diesem eine Überschrift, einen Filmtitel oder Ähnliches.

---

---

---

---

Welche alternativen Verhaltensformen sind denkbar? Wählen Sie eine konkrete aus.

---

---

---

---

Welche Gedanken sind hilfreich, um mich in kritischen Situationen so zu fühlen, wie ich mich gerne als erwachsener Mensch fühlen möchte?

---

---

---

---



---

Was sind meine individuellen familiären, kulturellen und religiösen Voraussetzungen bzw. Wurzeln?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Rolle nehmen diese Wurzeln für meine Wahrnehmung einzelner Aspekte von Schuld und Scham ein?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Rituale erleichtern mir den Alltag?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche »positiven Aktivitäten« kann ich einsetzen, um mit auftretendem Scham- und Schuld erleben zukünftig achtsamer umzugehen?

.....

.....

.....

.....

.....



# Wo Sie Informationen und Hilfe finden

## Angst und Panik

<http://www.psychic.de/forum/>

<https://www.angst-panik-hilfe.de/>

## Bipolare Störungen

[www.dgbs.de](http://www.dgbs.de)

## Depressionen

<http://www.fideo.de/>

<http://www.forum-depressionen.de/>

<http://www.depressionsliga.de/unser-angebot-literatur-ratgeber.html>

<http://www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung/literatur-zu-depression.php>

<http://www.rlp-gegen-depression.de/literatur.html>

## Persönlichkeitsstörungen

<http://www.borderline-selbsthilfeforum.com/>

<http://www.chaos-linie.de/>

## Zwänge

<https://www.dgz.de/>

## Störungsübergreifende Foren

<https://www.hoffnungsschimmer-forum.de/>

<http://www.selbsthilfeforen.de/>

<http://www.psychenet.de/>

## Telefonseelsorge

<http://www.telefonseelsorge.de/>

Kostenlose Telefonnummern

0800-1110111

0800-1110222

## Medikamente

GREVE, N.; OSTERFELD, M; DIEKMANN, B. (2017): Umgang mit Psychopharmaka. Köln:

BALANCE buch + medien Verlag 2017.

### **Psychotherapie**

<http://www.bptk.de/service/therapeutensuche.html>

<http://www.psychotherapeutenkammer.de/>

<http://www.psychotherapiesuche.de/>

<http://www.psychenet.de>

<http://www.bundesaerztekammer.de/ueber-uns/landesaerztekammern/adressen/>

PIONTEK, R. (2009): Mut zur Veränderung, Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie. Köln: BALANCE buch + medien Verlag 2009.

### **Weitere nützliche Adressen**

<http://www.rehakliniken.de/rehakliniken/schnellsuche>

<https://suchthilfe.de/tageskliniken/index.htm>

<http://www.der-wegberater.de/suche-burn-out-kliniken/>