

SCHEMA	ELTERNVERHALTEN	KOGNITION	ERDULDUNG	VERMEIDUNG	KOMPENSATION
Emotionale Vernachlässigung (1) Dom. 1	Vernachlässigung, Kälte/Ablehnung	Ich bin wertlos, überflüssig. Ich muss alles selbst tun, weil mir niemand hilft.	Mangel an Selbstfürsorge, Selbstschutz und Selbstorganisation	Rückzug, einsamer Wolf, Tagträume	Ausbeutung anderer, Promiskuität, <i>oder</i> Helfersyndrom, <b>Aufopferung</b> , stark anklammerndes Verhalten
Verlassenheit Instabilität (im Stich gelassen) (2) Dom. 1	instabile Zuwendung, Wechsel von Fürsorge und Alleinlassen	Alles, was ich habe, werde ich wieder verlieren. Wenn es gut geht, droht wieder Unglück.	Eifersucht Ängstlichkeit in Beziehungen Beziehungen zu Menschen suchen, die nicht erreichbar sind.	Beziehungsvermeidung, Intensive Hobbies, die man alleine ausüben kann, viele, oberflächliche Freundschaften haben	Hohe Forderungen an andere, erhöhte Kontrolle <i>Oder</i> andere von sich abhängig machen, Beziehungen abbrechen, bevor der andere geht, <b>Besonders Sein</b>
Missbrauch / Mißbrauch (3) Dom. 1	Emotionaler, körperlicher oder sexueller Missbrauch	Nähe tut weh. Andere sind böse zu mir. Ich habe es nicht besser verdient.	Fixierung auf missbrauchende Beziehungen, Umgebung misstrauisch beobachten bzw. „scannen“	Beziehungsvermeidung gleichgeschlechtliche Beziehungen, Asexualität, keinen Heranlassen	Politisch-feministisches Engagement, Kampfsport, zuerst missbrauchen bzw. angreifen, <b>Bestrafungsneigung</b> <i>oder</i> übermäßig vertrauensselig sein
Soziale Isolation (4) Dom. 1	Wagenburg-Familien, soziale oder ethnische Minderheiten	Ich bin anders als die anderen. Ich werde nicht verstanden.	Kein Bemühen um Integration Überempfindlichkeit für Ausgrenzungssituationen	nur enge Verbindungen zur Familie oder Gleichgesinnten eingehen	starkes Leistungsverhalten und übermäßig <b>Unterordnung</b> unter Gruppennormen <i>oder</i> Bandenbildung, Delinquenz, Sabotage
Unzulänglichkeit/ Scham (5) Dom. 1	dem Kind vermitteln, es sei nicht liebenswert; aktiv demütigen, herabsetzen oder benachteiligen	Ich bin nicht o.k. und das werden die anderen bald merken. Ich bin an allem Schuld.	beschämende Arbeiten oder Beziehungen aufrecht erhalten, keine Kompetenzen/Bildung entwickeln, Sündenbockrolle	Kontaktscheue, „stille Wasser“, übermäßige Anpassung nichts von sich erzählen	<b>unerbittliche Ansprüche</b> , einseitige Fähigkeiten ausbilden, Überkorrektheit <i>oder</i> grandiose Selbstüberschätzung mit Herabsetzung anderer, Exhibitionismus
Unattraktivität (6) Dom. 1	Überkritische, ablehnende Familie und Peer-Group	Ich bin wertloser als andere, keiner will mich als Freund	Von Menschen gemocht werden wollen, die dünnlichhaft sind	Rückzug, sich alleine beschäftigen	<b>Beachtung suchen</b> , Klassenclown, klug sein <i>oder</i> „Punk und Piercing“
Erfolglosigkeit/ Versagensängste (7) Dom. 2	fehlende Unterstützung und Ermutigung	Alle anderen können das besser. Ich werde das nie schaffen.	Arbeit unter Niveau annehmen u. beibehalten, Schicksalsergebenheit	Verbitterung, Resignation Sich nicht fortbilden, keine Risiken eingehen	<b>Unerbittliche Ansprüche</b> , Perfektionismus <i>oder</i> die Leistung der anderen kleinmachen
Abhängigkeit/ Inkompetenz (8) Dom. 2	überevorsichtige Eltern, Überprotektion, Kinder nichts ausprobieren lassen	Die Welt ist gefährlich, unberechenbar und feindlich. Ich kann das nicht alleine	Sich in Beziehungen vom Partner abhängig machen, nichts alleine entscheiden	Keine Verantwortung übernehmen, sich nie gegen mächtige Andere stellen	„sichere“ Berufe ergreifen (Beamtung, Bank), sich mächtigen Vereinen anschließen <i>oder</i> Pseudoautonomie
Verletzbarkeit (9) Dom. 2	Überbeschützende, ängstliche, kontrollierende Eltern	Neues und fremdes ist gefährlich	Ständiges Suchen nach gefährlichen Informationen Und drohenden Gefahren	sich alleine nicht in neue oder unübersichtliche Situationen begeben	Starkes Absicherungsverhalten (Versicherungen), <b>Negatives Hervorheben</b> <i>oder</i> aktives Risikoverhalten
Verstrickung/ Unentwickeltes Selbst (10) Dom. 2	Kinder systematisch von sich abhängig halten, Schuldgefühle erzeugen	Wir können ohne einander nicht sein.	Bindung an die Eltern nicht aufgeben, häufige Kontakte	keine anderen Beziehungen eingehen	Aggressives Vertreten der Familie als solches <i>oder</i> rigide Abgrenzung, „Ersatzfamilien“ (Wohngemeinschaften)

SCHEMA	ELTERNVERHALTEN	KOGNITION	ERDULDUNG	VERMEIDUNG	KOMPENSATION
Anspruchshaltung/ Grandiosität („besonders sein“ (11) Dom. 3	fehlende Grenzsetzung <i>oder</i> <b>Kompensation</b> von emotionaler Deprivation, Minderwertigkeit oder sozialer Unerwünschtheit	Das steht mir zu. Ich bin etwas Besonderes. Ich darf das, für mich gelten andere Regeln	Bedürfnisse anderer nicht wahrnehmen, Mangel an Selbstreflexion, für sich Ausnahmen von allgemeinen Regeln beanspruchen	Keine Schwäche zeigen, nie Abhängigkeiten eingehen, Alleinsein/Einsamkeit und Situationen meiden, in den man nicht „glänzen“ kann	Willige Untergebene großzügig fördern, Durch Spenden sich als Gönner zeigen, Andere am eigenen Wohlstand teilhaben (und sich dafür feiern) lassen
Unzureichende Selbstkontrolle/ Selbstdisziplin (12) Dom. 3	schlechte Elternvorbilder, zu wenig Disziplin-Vermittlung	Ich kann das nicht aushalten. Ich muss etwas tun.	mangelnde Frustrationstoleranz sich selbst Verstöße gegen eigene Regeln immer wieder durchgehen lassen	Vermeidet Konflikte, Schmerzen, Verletzbarkeit, Verantwortung für andere zu übernehmen	Sucht, kriminelles Verhalten, auf schnelle Gewinne zielen (Börse), <i>oder</i> kurzfristige Versuche, Projekte mit „Gewalt“ oder mit Selbstkasteiung erfolgreich abzuschließen
Unterwerfung/ Unterordnung (13) Dom. 4	kontrollierende, strenge Eltern, die keinen Widerspruch dulden	Die anderen wissen es besser und haben immer recht	Unterordnung unter die Bedürfnisse und Befehle anderer	Durch übermäßig genaues Regelbefolgen und „voraus- eilenden Gehorsam“ ver- meiden, andere zu ärgern	Identifikation mit dem Aggressor, Auto- ritätsgläubigkeit <i>oder</i> Rebellion, passiv- aggressives oder provozierendes Verhal- ten (auch politisch), Gewerkschaftler
Aufopferung (14) Dom. 4	überforderte schwache Eltern, parentifizierte Kinder	Ich muss für das Wohl der anderen sorgen. Die anderen brauchen meine Hilfe.	eigene Bedürfnisse zurückstellen, Vergnügungen aufschieben, helfende Berufe ergreifen	Keine engen Beziehungen eingehen, in denen Erwar- tungen entstehen könnten	Enttäuschung, wenn eigene Aktivitäten nicht mit Dankbarkeit oder Zuneigung beantwortet werden <i>oder</i> überbetonte Abgrenzung
Streben nach Zustim- mung und Anerkennung „Beachtung suchen“ (15) Dom. 4	Verhaltensabhängige Belohnung durch die Eltern Unsichere Bindung	Ich muß es anderen Recht machen, um etwas Wert zu sein	Übermäßiges Streben nach Anerkennung, ohne Lob ist die eigene Leistung nichts wert	Verhält sich konformistisch und weicht strengen Personen aus, um nicht „dumm aufzufallen“	Drängt sich auf die „Bühne“ und spielt sich in den Vordergrund (auch wenn es peinlich ist) <i>oder</i> extremer Individualis- mus und Nonkonfirmismus, Punker
Emotionale Gehemmtheit (16) Dom. 5	Kalte, unemotionale Eltern, Bestrafung von spontanem, lebendigen Verhalten	Wenn ich meine Gefühle zeige, werde ich bestraft	Übermäßige Emotionskontrolle und Überbetonung von Rationalität und Ordnung	Spontaneität meiden, steif- förmliches Verhalten, z.B. nicht ekstatisch Tanzen	Vorliebe für straffe Strukturen (Militär, Polizei) <i>oder</i> Neigung zu Exzessen (besonders unter Alkohol/Drogen)
Unerbittliche Standards, überhöhte Ansprüche (17) Dom. 5	Leistungsbezogene Zuwendung „Liebe für Leistung“	Nur wenn ich gut bin, bin ich etwas wert	Ehrgeiz, Perfektionismus, enge Zeitplanung, Effizienzdenken immer einen „Vorrat“ an Arbeit und Verpflichtungen haben	unstrukturierte Situationen Pausen und Ruhe meiden, keine schweren Aufgaben übernehmen	Erhöhtes Leistungsverhalten als „ganz normal“ darstellen <i>oder</i> Aussteigen und Leistungsverhalten per se in Frage stellen
Negatives hervorheben (18) Dom. 5	Überängstliche, katastrophie- sierende Eltern	Wenn es mal gut geht, kommt bald ein Übel	sich viel mit Katastrophen beschäftigen, immer die schlechteste Lösung erwarten.	sich nur in gewohnten Kreisen bewegen, keine Experimente machen.	Versicherungen abschließen, machen, was andere tun <i>oder</i> gefährliche Situationen kleinreden, Risikoverhalten
Bestrafungsneigung (19) Dom. 5	Eltern vermitteln das Gefühl, das das Kind böse ist und bestraft werden muss	Der Mensch ist im Kern böse und muss durch Strafe erzogen werden	Sich und anderen keine Fehler durchgehen lassen, auf Strafe bestehen	Alle Regeln peinlich befolgen, um keine Fehler zu machen	Sich hinter überpersönlichen Regeln verstecken <i>oder</i> heuchlerisch Milde zeigen (und innerlich wütend sein)