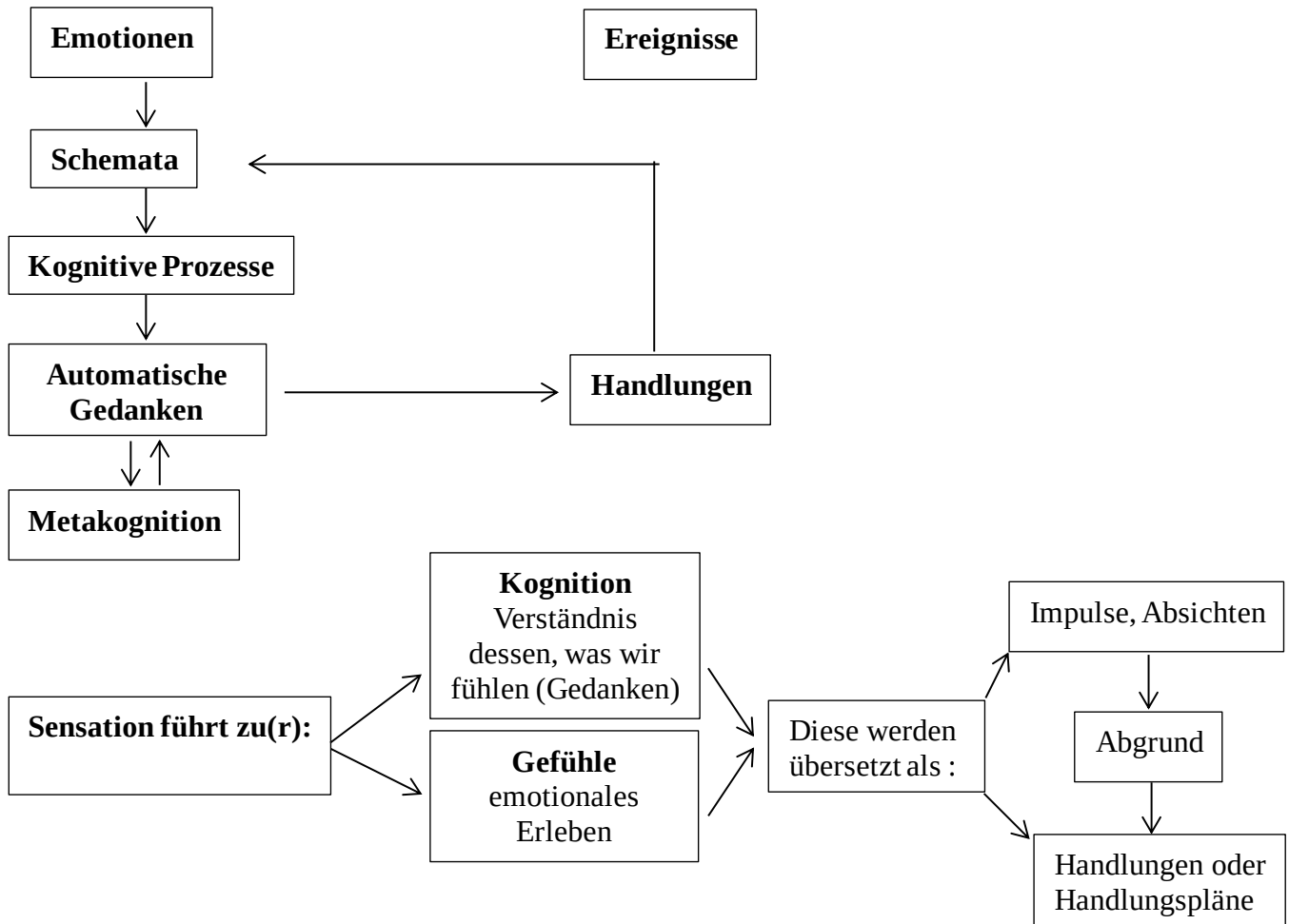
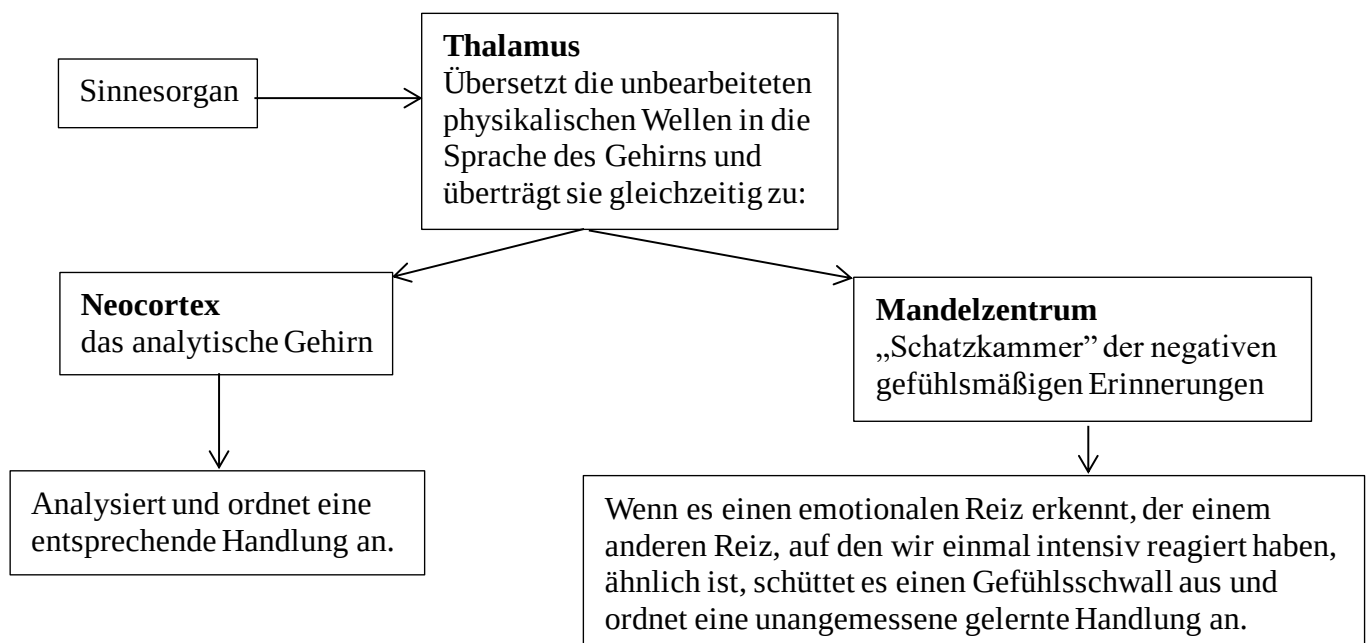


KOGNITIVES MODELL von Jean Cottraux
(Kf. Kognitive Therapien, Polirom 2003)

Kognitives Modell



Die Neurowissenschaftler sagen, dass die Information jedes Mal, wenn ein Input in Form eines Gefühls kommt, auf folgende Weise fließt:



Jeder wird auf ein Ereignis mit Emotionen reagieren, die Schemata aktivieren.

SCHEMATA/VERHALTENSMUSTER

- Sind geordnete Strukturen, die das Wissen des Einzelnen über die Außenwelt und seine Erwartungen an diese enthalten.

GLAUBENSsätze

- sind die Gesamtheit von persönlichen Ansichten über sich selbst, die anderen und die Welt und stellen ein System der Interpretation oder die eigene Lebensphilosophie dar.
- können entweder rationale Glaubenssysteme bilden (die der persönlichen Kultur des Subjekts entsprechen) oder
- irrationale Glaubenssysteme.

EBENEN DER KOGNITION

1. Unbewusste Ebene: die Schemata

- Sind geordnete Strukturen, die das Wissen des Einzelnen über die Außenwelt und ihre Erwartungen an ihn enthalten
- Die Schemata funktionieren automatisch.
- Sie befinden sich im semantischen Gedächtnis und entsprechen zwei stabilen Netzwerken von Neuronen
- Sie sind Teil des täglichen Lebens und werden durch alltägliche Ereignisse aktiviert.

2. Vorbewusste Ebene: kognitive Ereignisse

- enthält automatische Gedanken, innere Monologe und vorbereitete unbeabsichtigte mentale Bilder, die den Zugang, die es ermöglichen, auf unbewusste Muster zuzugreifen
- Entspricht der Aktivierung der Schemata durch emotionsauslösende Situationen.

3. Bewusste Ebene: die fokussierte Aufmerksamkeit

- Unsere Aufmerksamkeit fokussiert sich auf eine bestimmte Anzahl von Elementen der Wirklichkeit
- Sie resultiert aus Schemata, die unsere Wahrnehmung ihrem Inhalt entsprechend polarisieren.

4. Metakognitive Ebene: Denken zweiter Ordnung

- Kognitionen über Kognitionen, Interpretationen der inneren Monologe.
- Können positiv oder negativ sein.

Die Bindung zwischen Bewussten und Unbewussten vollzieht sich durch:

1. Automatische kognitive Prozesse:

- Sie sind unbewusst, schnell, entfalten sich mühelos, erfordern wenig oder gar keine Aufmerksamkeit, sind schwer zu ändern.
- Sie entsprechen den Schemata.
- Sie führen zu automatischen Gedanken, die sich auf einer bewusstseinsnahen Ebene bilden.

2. Kontrollierte kognitive Prozesse:

- Sind bewusst, langsam, erfordern Anstrengung und Aufmerksamkeit und sind leicht zu ändern.
- Sie entsprechen dem logischen Denken.
- Sie führen weg von einer Selbstbezogenheit (Dezentralisierung)

Der Assimilierungsprozess:

- Das Schema wird versuchen, das Ereignis zu interpretieren und es mit früheren Annahmen und Überzeugungen vergleichbar zu machen.

Der Anpassungsprozess:

- Die Schemata ändern sich, wenn das Ereignis nicht mit ihnen kompatibel ist.

Informationen können auf zweierlei Art und Weise verarbeitet werden:

a) von unten nach oben:

- ausgehend von Reizen der Umwelt gehen sie in höhere kognitive Prozesse über.
- stehen unter der Kontrolle von Daten aus der Außenwelt

b) von oben nach unten:

- stehen unter dem Einfluß von Konzepten oder Theorien;
- beim Lernen überwiegt die Erinnerung an ähnliche Situationen und die vorgegebenen Denkschemata gegenüber der Information von außen.
- Der Mangel an Flexibilität und an Durchlässigkeit des Schemas ist verantwortlich für die psychologischen Beeinträchtigungen und für die Wiederholung des unerwünschten Verhaltens einer Person.

DIE FEHLANPASSUNGSMUSTER

Nach: Tara Bennett-Goleman,

Die Gefühlsalchemie. Wie der Verstand das Herz heilen kann.

Curtea Veche, Bukarest, 2002

Es gibt adaptive oder maladaptive Schemata.

Das Fehlanpassungsschema ist eine mentale Gewohnheit, eine starke Mischung aus Ideen und negativen Gefühle. Es versucht, mentale Konfliktzustände zu vermeiden.

Die Fehlanpassungsschemata waren irgendwann einmal zumindest eine Teillösung für ein Problem, mit dem wir in der Kindheit konfrontiert wurden. Es ist ein entgleister Versuch, eines unserer lebenswichtigen Bedürfnisse zu stillen: Sicherheit, Beziehung zu anderen, Autonomie, Kompetenz. Wenn diese Bedürfnisse ungestillt bleiben, bilden sich Schemata.

Jedes Schema hat seine eigene emotionale Prägung: es reproduziert Gefühle, die während der ursprünglichen traumatisierenden Ereignisse erlebt wurden.

Die Strategien eines Schemas sind unvollständige Lösungen für die Probleme, die das Leben mit sich bringt. Sie mildern ein bisschen das Leid in den kritischen Momenten, lösen aber das Problem nicht wirklich.

Die Schemata behandeln dringende Bedürfnisse, aber sie drängen uns dazu, auf eine Weise zu handeln und zu denken, die uns eigentlich daran hindert, diese Bedürfnisse zu stillen.

Antworten typ Schema sind Überreaktionen in schwierigen Situationen.

Schemata sind Speichersysteme, die bestimmte erlernte emotionale Elemente bewahren. Sie assimilieren fortdauernd die Lebenserfahrungen, die dem gleichen Muster entsprechen.

Manche Schemata stellen die Art und Weise dar, wie wir unser eigenes Potential aufgeopfert haben, um die Beziehungen zu anderen aufrechtzuerhalten.

Die Schemata funktionieren wie mentale Linsen, die die Welt um uns ganz anders darstellen, als sie tatsächlich ist, indem sie unsere Aufmerksamkeit, unser Gedächtnis und unsere Wahrnehmung umlenken, bzw. anders fokussieren.

Die Fehlanpassungsmuster sind Lebensmuster, die durch Fehlmeinungen über sich selbst und über die anderen entstehen.

Manche Schemata sind wie Szenarien wirksam, die sich scheinbar im Leben zwangsläufig wiederholen müssen.

Wie kann ein Schema erkannt werden?

Jedes Schema hat eine direkte „Unterschrift“, ein Muster von typischen Reizen und Reaktionen, und infolgedessen kann es erkannt werden anhand von:

1. den Situationen, die es auslöst
2. den Gefühlen und Gedanken, die automatisch entstehen
3. den Reaktionen, die diese Zustände üblicherweise begleiten (und die kontraproduktiv sind).

WIE BEFREIEN WIR UNS VON DER TYRANNEI DER SCHEMATA?

Der Heilungsprozess beginnt, wenn wir bereit sind, die Gefühle noch einmal zu durchleben, die diese Muster verfestigen. Was können wir also tun?

- Machen wir uns bewußt, was geschieht, indem wir uns selber ehrlich anschauen, egal wie schwer es uns fällt.
- Durchleben wir den Schmerz oder das Entsetzen, die sich hinter diesen Schemata verbergen, und sei es nur, um zu merken, dass wir diesem Prozeß überleben werden. Ergründen/erforschen wir diese Gefühle und stellen wir uns ihnen.
- Beobachten wir die Gedanken, die diese Gefühle begleiten, und schauen wir, inwieweit sie unsere Handlungen rechtfertigen. Die Gedanken nähren die Gefühlsregung. Extrem starke Reaktionen sind ein Hinweis dafür, dass das Geschehene symbolische Bedeutung für uns hat und diese Reaktion in uns auslöst. Wenn wir uns an ähnliche Situationen in der Vergangenheit, vor allem in der Kindheit erinnern, erkennen wir das Muster des Schemas, das uns quält.
- Achten wir auf unsere Impulse und Handlungen, auf allen Ausdrucksebenen: was wir sagen (laut oder in Gedanken, verbal oder non-verbal), wie wir es sagen, was wir tun, und wir worauf wir Lust hatten und dennoch verzichtet haben... Wir sollen unsere Emotionen nicht verdrängen, aber wir sollen auch nicht unter ihrem Impulsen reagieren. Wir können sie erleben, ohne das zu tun, was sie von uns fordern.
- Lassen wir uns nicht von den emotionalen Reaktionen dominieren und beobachten wir, wie sie sich durch ihre Bewusstmachung verändern, wenn wir uns für eine angemessenere Reaktionen auf die gegenwärtige Situation entscheiden.

Die Werkzeuge dieser Bewusstwerdung sind die Achtsamkeit und die Annahme.

Achtsamkeit (oder Kontemplation) muss ständig geübt werden, damit sie in den Krisensituationen zu einem nützlichen Werkzeug wird. Sie besteht schlicht und einfach in der Beobachtung des Gefühls, ohne sich von ihm überwältigen zu lassen, ohne sich vollständig mit ihm und mit den automatischen Gedanken, die es begleiten, zu identifizieren.

Wir fokussieren uns auf *den Prozess* des Bewusstwerdens, nicht auf seinen *Inhalt*.

Bewusstwerdung bedeutet nicht Verdrängung, sondern es setzt das Erleben des Gefühls voraus, sowie die Beobachtung der Gedanken, der Empfindungen und der Impulse, die wir dabei haben.

Infolgedessen reagieren wir dann nicht mehr musterhaft, sondern angemessen.

Die wichtigsten, von den Fachleuten beschriebenen Fehlanpassungsschemata sind:

1. VERLASSENHEIT

- gründet auf der ständigen Angst, dass die Menschen uns alleine lassen werden;
- kann in einer realen Kindheitserfahrung eingewurzelt sein;
- Die typischen Emotionen dieses Schemas sind: tiefe Traurigkeit, Vereinsamungsgefühl, Angst und Panik vor dem Alleinsein.
- manifestiert sich in einer Anhänglichkeit an einen anderen, die bis zu einer ängstlichen Bindung gehen kann.

Typisches Verhalten:

- die Festigkeit der Beziehung wird durch wiederholtes Befragen überprüft;
- übertriebene Besorgnis bei jeder Anspannung in der Beziehung;
- man willigt in toxische Beziehungen und Kompromisse ein, aus Angst vor dem Alleinsein;
- man verlässt die Beziehung als erster, aus Angst, verlassen zu werden;
- extreme Empfindlichkeit bei jedem Zeichen der Entfernung/Distanzierung der anderen;
- permanente und irrationale Eifersucht;
- Ängstlichkeit, wenn die Person, an der man hängt, aus irgendeinem Grund nicht da ist.

Um das Schema zu entlarven, ist es notwendig:

- die Gedanken, die die Angst vor dem Verlassenwerden schüren, zu analysieren;
- die Gefühle, die von einer Verlassenheit ausgelöst wurden, zu erkennen und zu betrachten;
- sich der Angst vor dem Verlassenwerden zu stellen;
- die inneren Ressourcen für ein Leben in Einsamkeit zu prüfen
- einen stabilen Lebenspartner wählen.

2. ENTBEHRUNG

- beinhaltet die tiefe Überzeugung, dass persönliche Bedürfnisse nicht gestillt werden können;
- entsteht in der Kindheit, wegen Nahrungs-, Wärme- oder Zuwendungsentbehrungen oder wegen der Abwesenheit einer angemessenen Begleitung;
- im Erwachsenenalter macht das Schema die Menschen überempfindlich gegenüber jedem Anzeichen, dass sie nicht wahrgenommen werden, oder ihnen nicht geholfen wird/keine Unterstützung bekommen, insbesondere in den sehr engen Beziehungen.
- die tiefen Gefühle, die dabei ausgelöst werden, sind: Traurigkeit und Entmutigung von jemandem, der nie verstanden oder beachtet wird; Wut, Vereinsamung und Angst, dass unsere Wünsche nicht erfüllt werden, wenn wir sie zum Ausdruck bringen.

Das typische Verhalten kann Folgendes beinhalten:

- extreme Freundlichkeit anderen gegenüber; eigene Bedürfnisse werden nicht kommuniziert, aber man erwartet, dass die anderen sie erraten;
- möglicherweise stellt man dauernd Ansprüche wie die anderen einen verstehen und einem helfen sollen.

Strategien des Schemas:

- übertriebene Sorge für die Bedürfnisse der anderen; Selbstvorwürfe in Bezug auf die Sorge für die Bedürfnisse der anderen, um die Aufmerksamkeit zu bekommen, die man braucht; man trägt ständig eine gute Laune Maske und einen Überschuss an Energie zur Schau; man wählt in der Regel Berufe im Bereich der Sozialarbeit, der Medizin oder Psychotherapie und man arbeitet bis zur Erschöpfung;
- Vermeidungsstrategie, Schutz durch Distanzierung in den Beziehungen, Verbergen der wahren Gefühle und Bedürfnisse.

Um das Schema zu entlarven und aufzugeben, ist es notwendig:

- sich der Tendenz bewusst zu werden, die Haltung der anderen uns gegenüber verzerrt wahrzunehmen.
- die eigenen Bedürfnisse und Wünsche klar und angemessen auszudrücken.
- die Beziehungen mit gleichgültigen und aggressiven Personen zu vermeiden.
- das Leid in der Kindheit, das das Schema erzeugt hat, annehmen, darüber trauern und es überwinden.

3. UNTERWERFUNG

- Diejenigen, die sich dieses Muster angeeignet haben, verzichten leicht auf die eigenen Wünsche und Bedürfnisse; sie haben also gelernt, ohnmächtig und hilflos gegenüber denen zu sein, die dominant sind;
- hat ihren Ursprung in einer Kindheit mit autoritären Eltern, die ihren Willen durch Gewalt, Drohungen und Missbilligung durchgesetzt haben.

Gefühle:

- Wut
- Groll
- Ärger

Verhalten:

- die ausdrückliche Sorge darum, den anderen zufrieden zu stellen,
- das eigene Verlangen den Forderungen des dominierenden Partners zu unterwerfen,
- überschnelles Aufgeben jeglicher persönlicher Wünsche oder Rebellion angesichts des kleinsten Versuches eines beherrschenden oder autoritären Verhaltens anderer, und zwar in Form von gewalttätiger Reaktion,
- die Unfähigkeit, den Erwartungen der anderen Grenzen zu setzen; man arbeitet viel für die anderen und sogar an ihrer Stelle,
- man äußert niemals seinen Groll, dafür aber rächt man sich indirekt an den anderen, indem man z.B. Termine verschiebt, sich verspätet oder Fristen nicht respektiert.

Strategien:

- Vermeidungsstrategie;
- Rebellion;
- Verweigerung von enger Bindung; Vermeidung von Situationen, die wie eine Falle sind, in der man von anderen dominiert wird;
- die Unterwerfung geht soweit, dass man seine eigenen Vorlieben, Meinungen und sogar die eigene Identität nicht kennt;
- die persönlichen Vorlieben und Wünsche werden der Beziehung zuliebe geheimgehalten.

Lösungen:

- das Schema erkennen,
- automatische Reaktionen von Wut und von Gedanken ausfindig machen, die durch die Angst ausgelöst werden, beherrscht zu werden
- eigene Wünsche und Bedürfnisse äußern.

4. MISSTRAUEN

- Es zeichnet sich aus durch übertriebene Verdächtigungen, durch eine tiefe/innere Überzeugung, dass man den Menschen nicht vertrauen kann;
- hat seinen Ursprung in einem affektiven, physischen oder sexuellen Missbrauch in der Kindheit.

Grundgefühle:

- Wut
- Angst
- Scham

Mögliche Verhaltensweise:

- Überwachung des anderen in den Beziehungen,
- Verslossenheit und Zurückhaltung den anderen gegenüber,
- manchmal besteht die Tendenz, Beziehungen zu Partnern einzugehen, die einen sehr schlecht behandeln, so dass die „Prophetien“ des Schemas wahr werden;
- die anfängliche Idealisierung einer Person - unmittelbar darauf entdeckt man einen scheinbaren

Verrat und bricht die Beziehung ab;

- man lässt die ursprünglichen Situation aus der Kindheit wieder aufleben; dies geschieht indem man Beziehungen zu Personen eingeht, die Missbrauch begehen;
- das ehemalige Opfer kann Täter werden, so dass das Missbrauch fortgesetzt wird;
- Vermeiden der engen Freundschaften, weil man überzeugt ist, dass die Menschen ihre Freundschaften mit Hintergedanken eingehen.

Lösungen:

- zu einem Berater gehen, der im Bereich Missbrauch spezialisiert ist;
- die heftigen Gefühle des traumatisierenden Ereignisses zum Ausdruck bringen: Wut, das Gefühl, verraten zu sein, Scham, Angst;
- die eigene Neigung zur Verdächtigung anderer erkennen und ihr entgegensteuern und die autodestruktiven Gedanken aufgeben;
- jede Form des Mißbrauchs in einer Beziehung entschieden ablehnen;
- der Anziehung zu Partnern Widerstand leisten, die Missbrauch begehen.

5. DIE UNMÖGLICHKEIT, GELIEBT ZU WERDEN

- Sie ist gekennzeichnet durch die automatische Annahme, dass wir der Liebe nicht würdig seien. Man glaubt, man habe nicht genügend gute Eigenschaften. Man meint, dass, wenn jemand einen wirklich kennen würde, er merken würde, wie viele Mängel man hat und einen dann nicht mehr lieben würde;
- Das Schema hat seinen Ursprung in den von extrem kritischen Eltern vermittelten Aussagen, die ihre Kinder beleidigen und demütigen.

Die Gefühle des Schemas sind:

- Scham,
- Erniedrigung,
- Verletzlichkeit,
- Unruhe.

Mögliche Verhaltensweisen:

- Resignation, Kapitulation, die Annahme eines Selbstbildes gemäß dem man nicht gut genug ist, man schaut sich möglicherweise selbst mit der gleichen Verachtung an, mit der die Eltern einen früher anschauten; es ist schwierig, eine solche Person wirklich zu kennen: Sie versteckt sich, sie offenbart ihre Gedanken und Gefühle nicht;
- oder das Gegenteil: der Trotz, die Arroganz, selbstbewusstes Verhalten.

Um das Schema zu überwinden, ist es notwendig:

- die Kennzeichen des Schemas zu entdecken und zu erkennen;
- die zwanghaften Gedanken bezüglich der persönlichen Fehler zu beseitigen;
- die Zweifel bezüglich der eigenen Person aufzugeben;
- die persönlichen guten Eigenschaften realistisch anzuerkennen;
- die Gefühlsreaktionen zu verstehen und zu lernen, denen zu vertrauen, die uns so lieben wie wir sind.

6. AUSGRENZUNG

- ist die tiefe innere Überzeugung, dass wir „nicht Teil von....“ sind, dass wir von einer Gemeinschaft nicht akzeptiert werden, daher auch die Tendenz sich nicht zu beteiligen;
- Das Schema funktioniert wie eine sich selbst-erfüllende Prophezie: Die Angst, nicht akzeptiert zu werden, erzeugt unangemessenes Verhalten und führt zur Ablehnung.

Gefühle:

- Ängstlichkeit
- tiefe Traurigkeit
- Vereinsamung

Mögliche Verhaltensweisen:

- Zurückzug, die Neigung, Gruppen zu vermeiden, Vereinsamung;
- Gesteigerte Integrationsbemühungen durch übermäßige Aufmerksamkeit und die perfekte Aneignung der für die Gruppenzugehörigkeit notwendigen Eigenschaften;
- nonkonformistisches Verhalten: übertriebene Darstellung der Rolle des Ausgeschlossenen, zur Gewinnung von Ruhm.

Um dem Schema entgegenzusteuern hilft:

- sich der Gedanken, die das Gefühl des Ausgegrenztseins begleiten, bewusst werden und sie anschauen;
- die Beherrschung der Unruhe und die emotionale Entspannung in einer Gruppe zu erlernen;
- sich Kommunikationsfähigkeiten anzueignen.

7. VERLETZLICHKEIT

- Ist die übertriebene Angst, dass bald etwas katastrophales passieren wird;
- die normalen Ängste werden unkontrollierbar, aus einer kleinen Sorge kann ein riesiges imaginäres Desaster werden;
- die Wurzel der Verletzlichkeit liegt entweder im Verhalten eines Elternteils, das wir nachmachen, oder in gefährlichen Situationen, die wir in der Kindheit erlebt haben.

Gefühle:

- Besorgnis
- Ängstlichkeit
- übertriebenes Angstgefühl
- Panik

Mögliche Verhaltensweisen:

- übertriebene Mäßigung;
- übertriebene Risikovermeidung;
- Phobien;
- man bereitet sich akribisch auf etwas vor, um sicher zu gehen;
- gehäufte medizinische Untersuchungen;
- man erarbeitet sich Kontrollrituale, um sich zu beruhigen und die Ängste zu minimieren;
- man entscheidet sich aber auch für risikvollen Tätigkeiten, um das Schicksal herauszufordern, oder um sich selber zu beweisen, dass die Ängste unbegründet sind.

Wege zur Heilung:

- sich dessen bewusst werden, dass die Ängste nur Gedanken sind, die nicht der Wirklichkeit entsprechen;
- destruktive Gedanken durch realistische ersetzen;
- Gefühle zum Ausdruck bringen

8. MISSEFOLG

- Ist der Glaube, dass man trotz allen Mühen und Leistungen nur ein Versager ist und nichts zustande bringt;
- Wächst auf dem Boden der erreichten Leistung.

Gefühle:

- Selbstzweifel
- ängstliche Traurigkeit
- Angst vor Misserfolg.

Mögliche Verhaltensweisen:

- übermäßige Anstrengungen für das Gelingen einer Sache, trotz der ständigen Angst, zu versagen. Daher, das Phänomen des „Betrügers“; die Person, die sehr gut zurechtgekommen ist, spürt in der Tiefe ihres Herzens, dass sie einen Betrug begangen hat und sie wird von der Gedanken terrorisiert, eines Tages entdeckt zu werden;
- man verhält sich so, dass man zwangsläufig versagen wird;
- die Angst zu versagen verhindert das Erwerben von neuen Kenntnissen; sie führt dazu, dass man unbegründet alles auf später verschiebt und führt so zum Misserfolg.

Wege zur Heilung:

- sich der inneren Manöver bewusst werden, die zur Entmutigung führen;
- die realen Talente und Fähigkeiten richtig bewerten;
- die Leistungen angemessen beurteilen.

9. PERFEKTIONISMUS

- Das Schema des Perfektionismus besteht aus dem Gefühl, das durch das Motto „Du musst perfekt sein“ ausgedrückt werden kann;
- die Wurzel dieses Schemas ist das Bedürfnis, die Liebe der anderen durch außergewöhnliche Leistungen zu erwerben;
- er zeugt riesige, unrealistische Erwartungen an sich selbst und an anderen;
- dieses Schema bewirkt, dass das Leben jeder Freude beraubt ist;
- die verformten Linsen des Perfektionismus verfolgen jeden Makel oder jeden kleinen Fehler: die Person kritisiert sich selbst und andere schonungslos und macht sich selbst unbarmherzige Vorwürfe.

Gefühle:

- Die Sorge, unfähig zu sein oder keine Zeit für das zu haben, was man sich vorgenommen hat;
- das ständige Gefühl, mehr und besser leisten zu müssen;
- Ungeduld und Gereiztheit nach Außen;
- Traurigkeit und Wehmut in der Tiefe des Herzens;

Mögliche Verhaltensweisen:

- Arbeitssucht zulasten des persönlichen Lebens, der Gesundheit, der Beziehungen und der Fähigkeit, sich des Lebens zu erfreuen;
- übermäßige Beschäftigung mit dem äußeren Erscheinen, dem sozialen Status und mit der Qualität und Menge der erworbenen Güter.
- Den anderen die extrem hohen Maßstäbe anlegen, die man selbst respektiert.

Wege zur Heilung:

- die Muster des verformten Denkens erkennen und abbauen;
- die Selbstkritik und die Vorwürfe aufgeben;
- die Ansprüche auf die Ebene der realen Kräfte herabsetzen;
- die einfachen Freuden des Lebens entdecken.

10. ANSPRUCH AUF VORRECHTE

- ist ein Gefühlsmuster, das sich auf die Ablehnung der Grenzen im Leben fokussiert;
- die Personen fühlen sich so außergewöhnlich, dass sie glauben, sie seien berechtigt, alles zu haben, was sie wollen;

Die Wurzel kann liegen:

- in der Verwöhnung in der Kindheit,
- in einer zu anspruchsvollen Haltung der Eltern, die ihre Liebe von den guten Eigenschaften des Kindes abhängig gemacht haben,
- im Mangel an Aufmerksamkeit, Zuwendung oder materiellen Gütern, an den man in der Kindheit gelitten hat.

Dieses Schema entsteht als Reaktion auf die Ungerechtigkeit, die man in der Kindheit erlitten hat.

Gefühle:

- Eitelkeit,
- Hochmut,
- fehlendes Mitgefühl,
- falscher Stolz aufgrund eines Minderwertigkeitsgefühls;
- Reizbarkeit bei Ablehnung.

Mögliche Verhaltensweisen:

- Mangel an Disziplin;
- Man stellt erste Impulse und Wünsche zufrieden ungeachtet der Konsequenzen;
- chaotische Lebensart;
- Vernachlässigung von Sauberkeit und Ordnung in der Wohnung;
- Gleichgültigkeit gegenüber den negativen Auswirkungen dieses Schemas auf die anderen.

Wege zur Heilung:

- die tiefen Gefühle, die das Schema begründen, erkennen;
- die negative Auswirkung auf die anderen erkennen;
- die Verantwortung für die eigenen Pflichten übernehmen;
- die Impulse erkennen und sich weigern, ihnen zu folgen.

Bemerkung

Haben wir keine Angst, unsere Schemen zu identifizieren, auch wenn wir „den Psychologen nicht vertrauen“ und auch wenn wir unsere seelischen Wunden „nicht durch Psychotherapie heilen wollen“ (Zitate aus kritischen Bemerkungen). Wurde das Leid, sei es auch in konventionellen Begriffen, ausgesprochen, wird es zu einem angenommenen Leid. Das größte Hindernis für unsere seelischen Heilung ist die Leugnung; sie wurde besiegt. An diesem Punkt werden wir frei, den gewünschten Heilungsweg bewusst zu wählen. Habt Mut! (M. Siluana)