

Der Schemafragebogen – Ergänzung zum Seminar Schema 1

Dies ist ein sehr verkürzter Schemafragebogen zur dialogischen Ausarbeitung zwischen Klient und Coach aus dem Buch „Schema-Coaching“. Verbessert und aktualisiert von **Anette Gornott** 2018.

Ausführliche Anleitung im Seminarskript und Seminar Schema 1. © Dr.Migge-Seminare GbR 2013f und 2018f

Nr.	Fragen / Aussagen <input type="checkbox"/> =DAMALS <input type="checkbox"/> =JETZT	1-10
1	<p><i>Verlassenheit/Isolation/Abandonment: Im Stich gelassen?</i> Die Eltern oder ein Elternteil waren oft nicht verlässlich da oder lebten getrennt. Wichtige Bezugsperson(en) sind verstorben oder waren sehr wechselhaft im Verhalten mir gegenüber</p>	
	<p>Manchmal denke ich, dass ich richtige Beziehungen kaum halten kann oder wahrscheinlich verlassen werde(n muss).</p>	
2	<p><i>Misstrauen/Mistrust</i> Ich wurde belogen, betrogen, sehr geschlagen, gedemütigt oder: sogar meine körperlichen oder sexuellen Grenzen wurden nicht respektiert.</p>	
	<p>Ich denke oft, dass andere mich übervorteilen möchten oder mich für ihre Sachen (aus)nutzen oder verletzen wollen. Ich bleibe lieber misstrauisch, sehr vorsichtig und abwartend-aufmerksam.</p>	
3	<p><i>Emotionale Entbehrung/Emotional Deprivation</i> Die Eltern waren zwar meist da, aber es gab zu wenig Liebe, Verständnis, Interesse, Schutz, Anregung o.Ä. Materiell stimmte aber soweit alles.</p>	
	<p>Auch heute ist soweit alles in Ordnung und gut geregelt. Ich denke, dass andere meinen, es fehle mir manchmal an emotionaler Tiefe, weil ich weniger fühle als sie. Ich selbst fühle mich so aber wohl.</p>	
4	<p><i>Unzulänglichkeit/Scham/Shame</i> In der Pubertät (oder auch früher) wurde ich ausgegrenzt, gehänselt oder sogar gemobbt. Manchmal dachte ich, ich sei nichts wert oder nicht so gut, attraktiv oder beliebt wie andere.</p>	
	<p>Manchmal denke ich, ich sei nichts wert oder nicht so gut, attraktiv oder beliebt wie andere.</p>	
5	<p><i>Soziale Isolierung/Entfremdung/Alienation</i> Ich hörte (oder nahm es auf andere Weise wahr), dass ich nicht wirklich dazu gehörte oder erwünscht war, anders war, fremd war u. Ä.</p>	
	<p>Ich denke manchmal, dass ich ein bisschen von der Welt abgeschnitten, anders bin oder nicht so recht dazu gehöre oder passe.</p>	
6	<p><i>Abhängigkeit/Impaired Autonomy</i> Meine Eltern schauten genau, wie ich Dinge tat und erledigte. Oft griffen sie ein und korrigierten oder verbesserten mich oder nahmen mir Entscheidungen ab.</p>	
	<p>Ich mache oft „gut mit“ und wirke engagiert, dann ändert sich aber nicht viel. Ohne Hilfe, Unterstützung von außen komme ich nicht so gut zurecht mit meinem Leben.</p>	
7	<p><i>Anfälligkeit/Vulnerability to Harm/Illness</i> Meinen Eltern waren äußerst vorsichtig oder sogar ängstlich und beschützten oder behüteten mich sehr stark, um Unfälle, Krankheit, Missgeschick von mir (oder sich) fernzuhalten.</p>	
	<p>Ich habe gelegentlich oder sogar oft Befürchtungen vor Krankheit, Katastrophen, unerwarteten Problemen und Schwierigkeiten u. Ä.</p>	
8	<p><i>Verstrickung/Enmeshment</i> Ich war mit meinen Eltern (oder einem Elternteil) sehr stark verbunden und meine Eltern (oder ich) fühlten sich unwohl, schuldig, enttäuscht, wenn wir nicht nah beisammen waren oder nicht fast alles voneinander wussten.</p>	
	<p>Ich bin so eng mit meinem Partner oder meinen Eltern verbunden, dass ich nicht so recht weiß, wer ich bin oder was ich will oder fürchte, sie zu enttäuschen, wenn ich meinen eigenen Weg gehe.</p>	

9	<i>Versagen/Failure</i> Meine Eltern verlangten hohe Leistungen, waren äußerst genau und oft genügte ich dem nicht (ganz) und erntete Kritik statt Lob. Das habe ich auch in der Schule erlebt.	
	Ich denke manchmal, ich bin weniger talentiert und somit anderen in vielen Dingen nicht ganz ebenbürtig.	
10	<i>Anspruchshaltung/Grandiosität/Entitlement/Grandiosity: besonders sein</i> Meine Eltern setzten mir keine Grenzen, wenn es darum ging, dass ich besondere Rechte oder Privilegien für mich wahrnahm oder durchsetzte. Sie förderten mich darin, dass ich in Beziehungen auch eine Messlatte anlege: Wer ist erfolgreicher oder hat mehr zu sagen?	
	Ich bin kein gewöhnlicher (langweiliger) Mensch, sondern versuche mich vom Üblichen abzuheben. Außerdem bin ich niemand, der gerne gehorcht, sondern eher selbst Initiative oder Steuerung ergreift.	
11	<i>Unzureichende Selbstkontrolle/Low Self-Discipline/Self-Control</i> Meine Eltern ließen mich einfach machen. Sie forderten mich kaum, trieben mich nicht an und gaben bei „Zoff“ mit mir lieber nach.	
	Ich kann schnell frustriert werden, wenn ich vor längeren Aufgaben oder vor Routine stehe. Ich achte eher auf Wohlergehen, statt auf Pflichterfüllung.	
12	<i>Unterordnung/Unterwerfung/Subjugation</i> Meine Eltern nahmen auf meine Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse wenig Rücksicht. Ich musste eher gehorchen und so funktionieren, wie es zu den Umständen passte.	
	Ich überlasse lieber anderen die Führung oder Verantwortung und bleibe in der 2. oder 3. Reihe. Ich unterdrücke meine Bedürfnisse und ordne mich unter, um Konflikten aus dem Weg zu gehen.	
13	<i>Selbstaufopferung/übertriebene Fürsorge für andere/Self-Sacrifice</i> Meine Eltern banden mich in ihre Gefühle, Sorgen, Pläne schon als kleines Kind ein oder ich durfte sie auch schon sehr früh trösten und unterstützen.	
	In normalen Situationen spüre ich oft, welche Bedürfnisse andere haben. Darauf gehe ich als hilfsbereiter Mensch gerne ein.	
14	<i>Streben nach Anerkennung/Approval-Seeking</i> Meine Eltern achteten darauf, dass ich mich so verhielt, wie es von der Umgebung gewünscht oder vorgeschrieben war, damit ich den Erwartungen und dem üblichen Bild entspreche. Wir stellten immerhin etwas dar und hatten Anspruch.	
	Es ist mir wichtig, was andere Menschen von mir denken und dass sie wahrnehmen können, dass ich Stärken und Erfolge vorweisen kann.	
15	<i>Negativität/Pessimismus</i> Meine Eltern nahmen oft das Gefährliche, Schlechte oder Negative an mir, anderen, an Umständen oder Plänen etc. wahr.	
	Ich bin oft sehr besorgt und mache mir negative Vorstellungen, wie sich die Dinge in unterschiedlichen Lebensbereichen entwickeln werden, auch zur Vorsorge von möglichen Enttäuschungen.	
16	<i>Emotionale Gehemmtheit/Emotional Inhibition</i> Meine Eltern bestrafte oder beschämte mich manchmal aus „heiterem Himmel“. Oft konnte ich den genauen Grund nicht genau erkennen. Oder man machte sich über mich lustig, wenn ich wütend oder traurig war.	
	Ich halte meine Gefühle lieber zurück und bin nicht zu spontan oder impulsiv, um erst einmal genau die Lage zu sondieren.	
17	<i>Überhöhte Standards/Unrelenting Standards</i> Meine Eltern legten bei mir recht großen Wert auf Perfektionismus oder hohe Leistungsanforderungen und auch den Vergleich mit anderen (Sport, Spiel, Schule usw.).	
	Manches angebliche Vergnügen verkneife ich mir, wenn dahinter kein wirklich erkennbarer Nutzen steht, der mich auch voranbringen könnte. Ich versuche alles perfekt zu machen.	
18	<i>Bestrafung/Punitivness</i> Wenn ich etwas falsch machte oder von Regeln abwich, wurde manchmal sehr, sehr hart gestraft.	
	Ich achte auf Disziplin und kann auch recht ungeduldig werden, wenn etwas nicht gut klappt. Bei Fehlern (anderer) sollte es spürbare empfindliche Konsequenzen geben.	