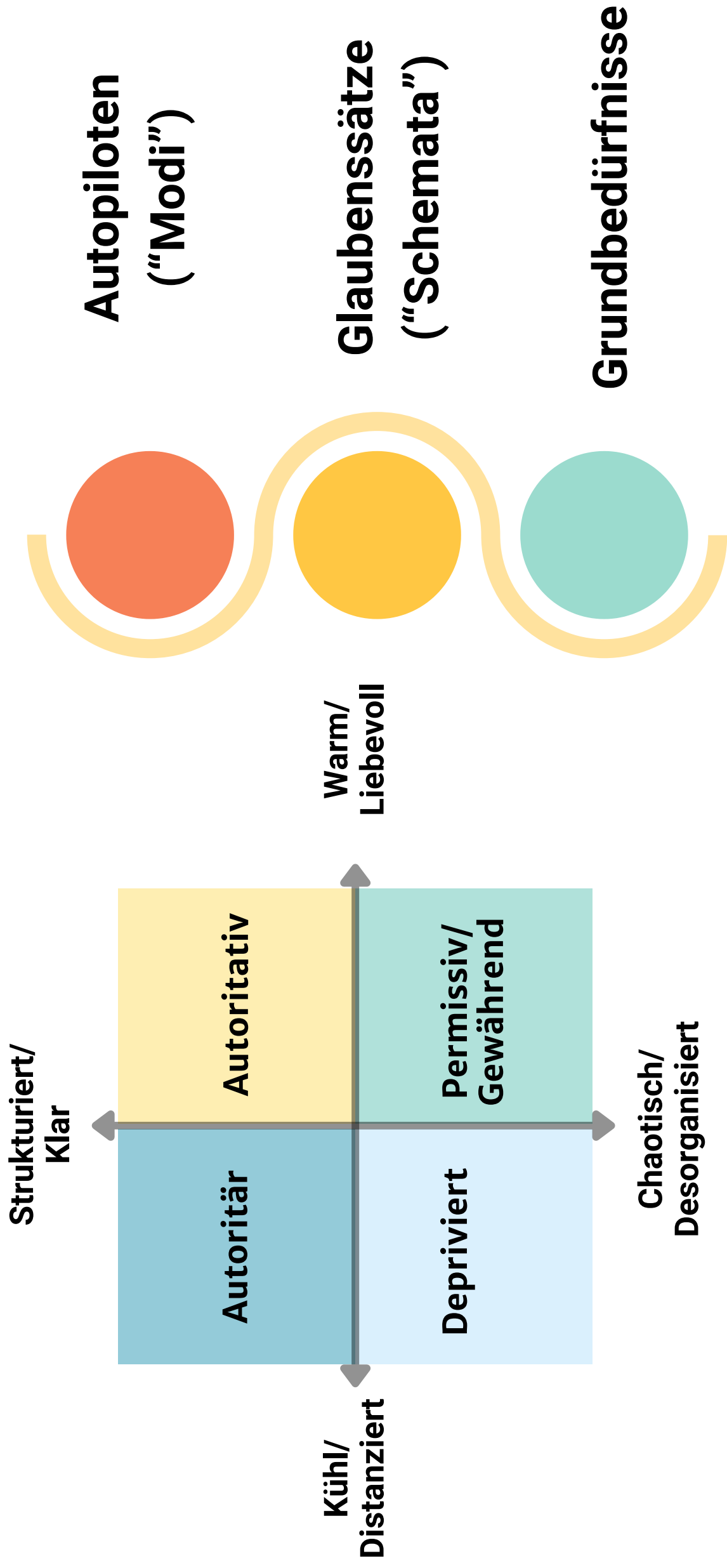
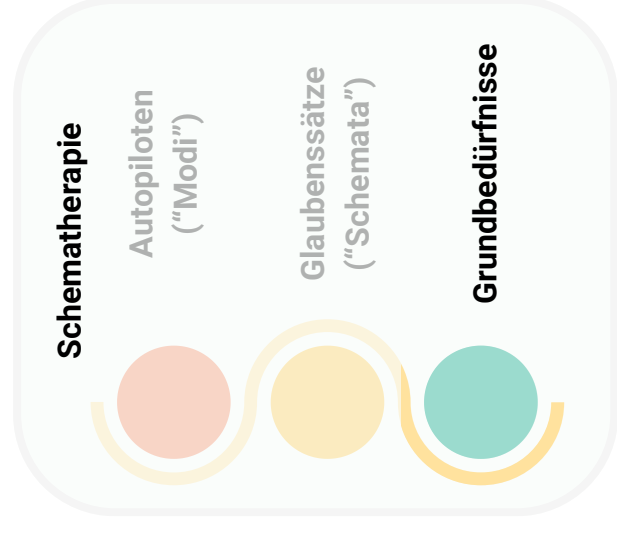


Erziehungsstile

Schematherapie



Grundbedürfnisse



Bindung

Liebe



Verwarlosung

Überbehütung

Grenzen



Egomanie

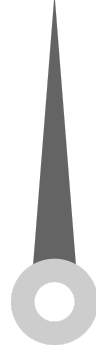
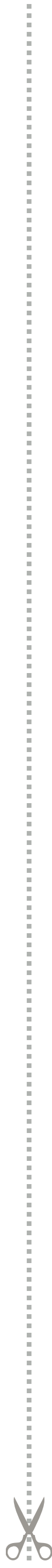
Selbstauflösung

Selbstwirksamkeit

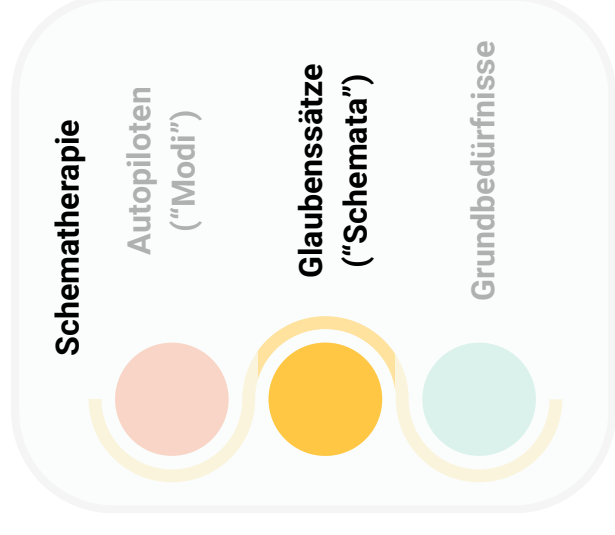


Hemmung

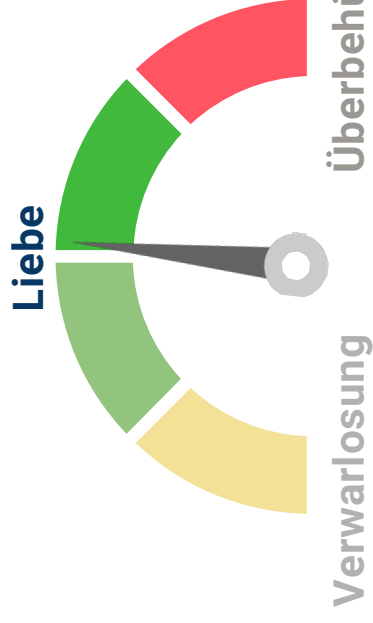
Überschätzung



Schemata (Glaubenssätze)



Bindung

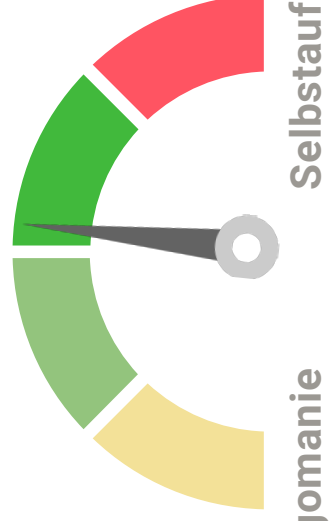


Gesund

Liebe
Zuneigung
Balance

Verlassenheit
Verletzbarkeit
Misstrauen

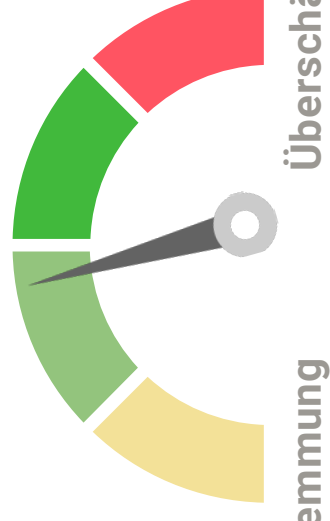
Grenzen



Rücksicht
Achtung
Respekt

Respektlosigk.
Selbstbezug
Überschätzung

Selbstwirksamkeit



Erfüllung
Entfaltung
Demut

Unterwerfung
Disziplin
Auflösung

Gehemmtheit
Nörglertum
Negativität

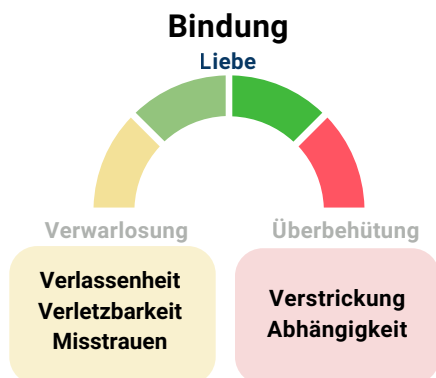
Grandiosität
Überschätzung

Ungesund

Cockpit - Erklärungen

Grundbedürfnisse & Schemata

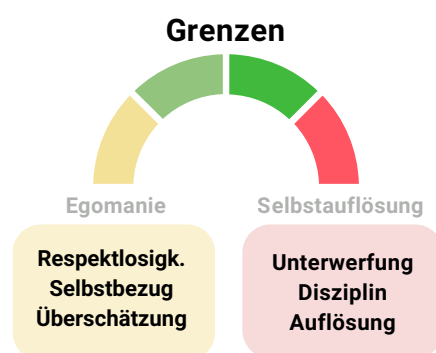
Schemata sind tief verankerte innere Überzeugungen über uns selbst, andere Menschen und die Welt. Sie entstehen häufig aus wiederholten Erfahrungen in Beziehungen, Erziehung oder belastenden Situationen. Schemata beeinflussen, wie wir Situationen wahrnehmen, fühlen und reagieren – oft automatisch und unbewusst.



Bindung (Liebe)

Das Grundbedürfnis nach Bindung beschreibt den Wunsch nach Nähe, Sicherheit, Zugehörigkeit und emotionaler Verbundenheit. Menschen brauchen das Gefühl, gesehen, verstanden und angenommen zu werden. Sowohl emotionale Vernachlässigung als auch starke Überbehütung können langfristig ungünstige Beziehungsmuster fördern.

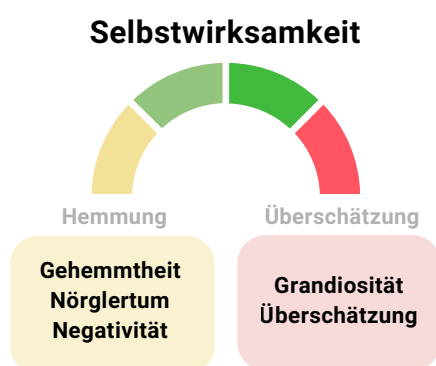
- **Zu wenig: Verlassenheit / Verletzbarkeit / Misstrauen:** Wenn Nähe, Sicherheit oder emotionale Verfügbarkeit fehlen, können Gefühle von Einsamkeit, Unsicherheit oder Misstrauen entstehen. Typische Überzeugungen sind: „Ich bin auf mich allein gestellt“ oder „Anderen kann man nicht vertrauen“.
- **Zu viel: Verstrickung / Abhängigkeit:** Bei Überbehütung oder fehlender Eigenständigkeit fällt es schwer, sich innerlich unabhängig und sicher zu fühlen. Betroffene orientieren sich stark an anderen Menschen und haben Angst vor Trennung oder Ablehnung.



Grenzen

Das Grundbedürfnis nach Grenzen hilft dabei, Rücksichtnahme, Frustrationstoleranz, Verantwortung und Orientierung zu entwickeln. Menschen brauchen klare, verständliche und gleichzeitig faire Grenzen, um Sicherheit und sozialen Halt zu erleben. Sowohl fehlende als auch übermäßig starre Grenzen können langfristig problematische Muster begünstigen.

- **Zu wenig: Respektlosigkeit / Selbstbezug / Überschätzung:** Wenn klare Grenzen, Frustrationstoleranz oder Rücksichtnahme wenig gelernt wurden, können eigene Bedürfnisse stark im Vordergrund stehen. Regeln oder Einschränkungen werden häufig als unfair erlebt.
- **Zu viel: Unterwerfung / Überdisziplin / Selbstauflösung:** Bei sehr strengen, kontrollierenden oder wenig flexiblen Strukturen werden eigene Bedürfnisse häufig zurückgestellt. Betroffene wirken angepasst oder pflichtorientiert, erleben innerlich jedoch oft Druck oder Unsicherheit.

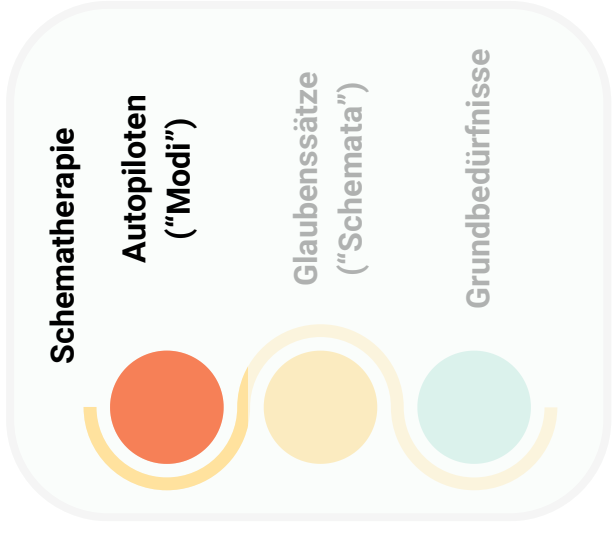


Selbstwirksamkeit

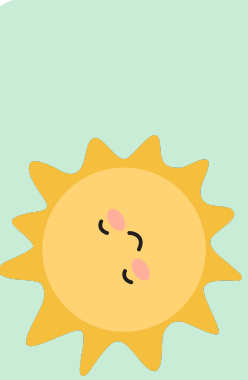
Das Grundbedürfnis nach Selbstwirksamkeit beschreibt das Gefühl, Herausforderungen bewältigen, Einfluss nehmen und eigene Fähigkeiten entwickeln zu können. Menschen brauchen Ermutigung, realistische Herausforderungen und die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu machen. Sowohl dauerhafte Überforderung als auch Überbehütung können die Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens beeinträchtigen.

- **Zu wenig: Gehemmtheit / Negativität / Unsicherheit:** Wenn Menschen wenig Ermutigung, Vertrauen oder eigene Erfolgserlebnisse erfahren, entstehen häufig Selbstzweifel, Unsicherheit oder Angst vor Fehlern und Herausforderungen.
- **Zu viel: Grandiosität / Überschätzung:** Bei dauerhafter Überhöhung oder fehlender realistischer Rückmeldung können Ansprüche, Erwartungen oder die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten unrealistisch werden. Grenzen und Schwächen werden schwer akzeptiert.


Modi (Autopiloten)



Funktional
(zielführend)



Glückliches Kind



Gesunder Erwachsener

Dysfunktional
(bremsend)

Fordernde Stimmen



Strafende Stimmen



Wütendes/trotziges Kind




Hilfloses/ängstliches Kind



Dysfunktional
(bremsend)


Bewältigungsstrategien

Vermeidung




Ärgerlicher Beschützer
Distanzierter
Selbstberuhiger-/ Stimulierer
Distanzierter Beschützer

Unterwerfung



Kapitulierender
Erdulder

Übertreibung



Selbst-Überhöher
Ober-Kontrollierer
Angreifer (Bully)

Cockpit - Erklärungen

Modi (Autopiloten)

Modi sind innere Erlebnis und Verhaltenszustände, in die Menschen je nach Situation automatisch wechseln. Sie beeinflussen Gefühle, Gedanken, Körperreaktionen und Verhalten. Manche Modi helfen uns im Alltag, andere entstehen als Schutzreaktionen auf Stress, Überforderung oder alte Erfahrungen. Oft laufen diese „Autopiloten“ unbewusst ab.



Glückliches Kind

Dieser Modus zeigt sich, wenn wichtige Grundbedürfnisse wie Sicherheit, Zugehörigkeit, Freude oder Selbstwirksamkeit erfüllt sind. Menschen wirken lebendig, neugierig, entspannt und authentisch.



Gesunder Erwachsener

Der gesunde Erwachsene hilft dabei, Gefühle zu regulieren, Probleme zu lösen und verantwortungsvoll mit sich selbst und anderen umzugehen. Dieser Modus unterstützt dabei, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben.



Fordernde Stimmen

Fordernde Stimmen erzeugen inneren Druck. Häufige Botschaften sind: „Ich muss funktionieren“, „Ich darf keine Fehler machen“ oder „Ich muss stark sein“. Betroffene wirken oft angespannt oder dauerhaft leistungsorientiert.



Strafende Stimmen

Strafende Stimmen bewerten hart, kritisch oder abwertend. Typische innere Botschaften sind: „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich bin schuld“. Dieser Modus kann Scham, Schuldgefühle oder starken Selbstzweifel auslösen.



Wütendes / trotziges Kind

Dieser Modus entsteht häufig bei Frust, Überforderung oder dem Gefühl von Ungerechtigkeit. Gefühle werden impulsiv oder emotional nach außen getragen. Hinter starken Reaktionen steckt oft ein unerfülltes Bedürfnis.



Hilfloses / ängstliches Kind

In diesem Modus fühlen sich Menschen unsicher, verletzlich oder überfordert. Häufig entstehen Rückzug, Sorgen, Vermeidung oder das Gefühl, alleine zu sein.

Bewältigungsstrategien sind Reaktionen auf innere Anspannung, Stress oder unangenehme Gefühle, die in bestimmten Modi entstehen können. Wenn Menschen in einen verletzlichen, wütenden oder innerlich angespannten Zustand geraten, versuchen sie häufig automatisch, diese Spannung zu reduzieren. Typische Strategien sind Vermeidung, Unterwerfung oder Übertreibung/Kontrolle. Kurzfristig können diese Strategien entlasten, langfristig verstärken sie jedoch häufig alte Muster.



Vermeidung

Vermeidung schützt kurzfristig vor Stress oder unangenehmen Gefühlen. Menschen ziehen sich zurück, lenken sich ab oder vermeiden Probleme. Typische Formen sind der distanzierte Beschützer (emotionaler Rückzug), der Selbstberuhiger / Stimulierer (z. B. Medien, Essen, Gaming, Konsum) oder der ärgerliche Beschützer (gereizte Distanzierung).



Unterwerfung

Bei der Unterwerfung werden eigene Bedürfnisse oder Grenzen zurückgestellt, um Konflikte oder Ablehnung zu vermeiden. Typische Formen sind der Kapitulierer (schnelles Nachgeben) oder der Erdulder (Belastungen still aushalten).



Übertreibung

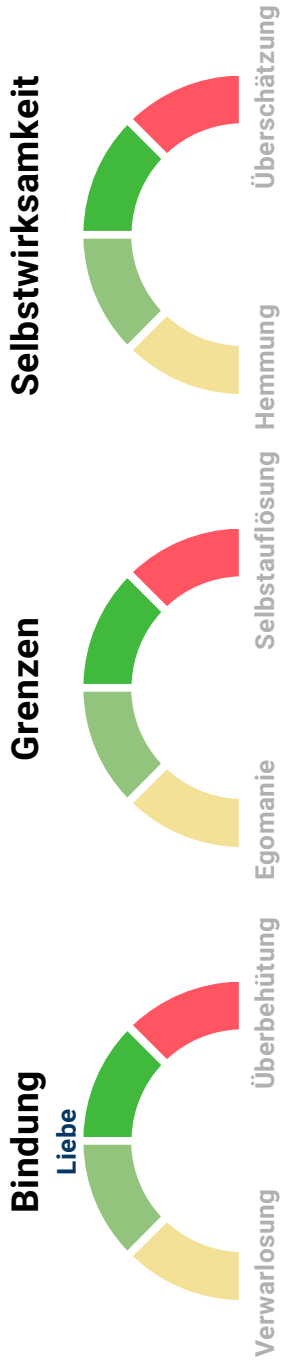
Bei der Übertreibung werden Unsicherheit oder Verletzlichkeit überspielt. Menschen wirken kontrollierend, überlegen oder angreifend, um sich innerlich sicherer zu fühlen. Typische Formen sind Selbst Überhöhung, übermäßige Kontrolle oder der Angreifer (Bully).

Funktional
(zielführend)

Dysfunktional
(bremsend)

Cockpit

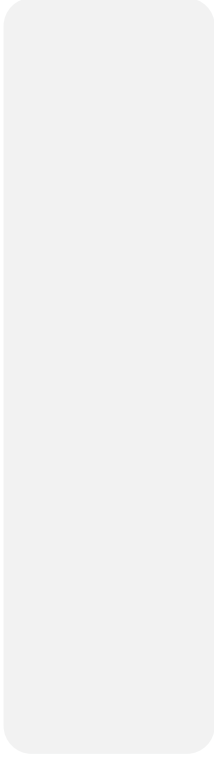
Grundbedürfnisse



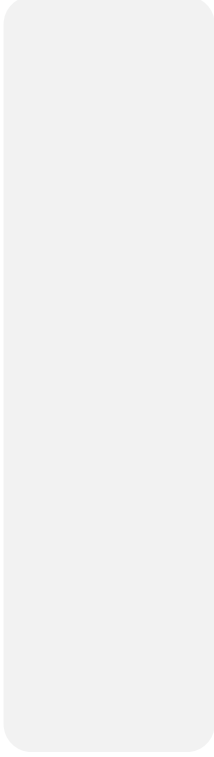
Glaubenssätze ("Schemata")



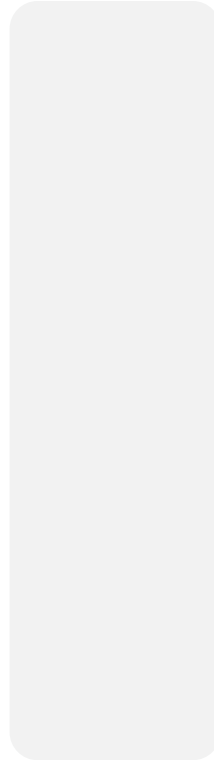
Zu stillende Grundbedürfnisse



Aktive Glaubenssätze



Aktiver Autopilot



Bindung

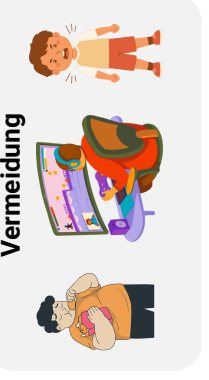
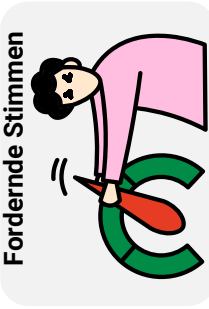
Verlassenheit
Verletzbarkeit
Misstrauen

Verstrickung
Abhängigkeit

Gehemmtheit
Nörglertum
Negativität

Grandiosität
Überschätzung

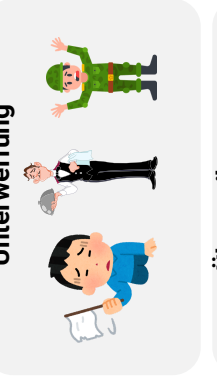
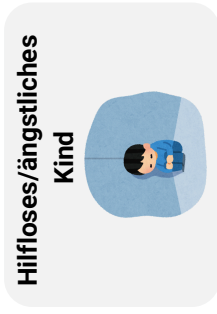
Selbstwirksamkeit



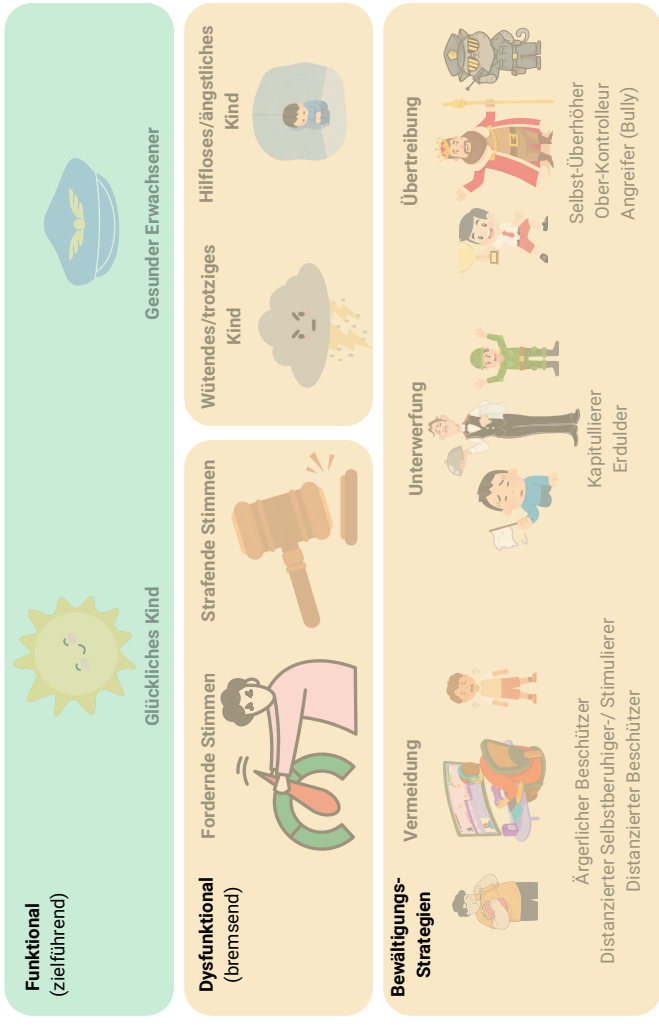
Grenzen

Respektlosigk.
Selbstbezug
Überschätzung

Unterwerfung
Disziplin
Auflösung

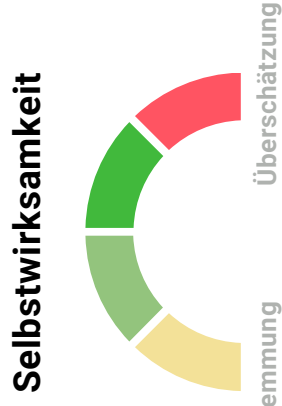
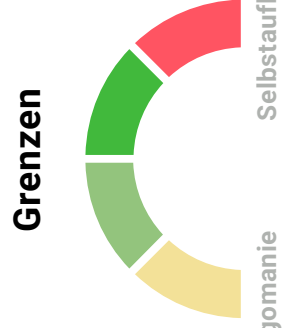
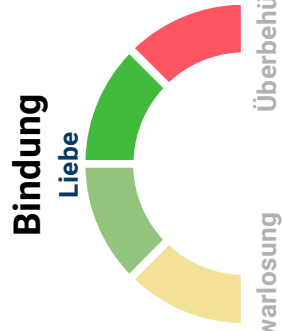


Autopiloten ("Modi")



Cockpit

Grundbedürfnisse



Glaubenssätze ("Schemata")

Ungesund

Autopiloten ("Modi")

Funktional (ziel führend)	
Dysfunktional (bremsend)	
Bewältigungs- Strategien	

Zu stillende Grundbedürfnisse

Aktive Glaubenssätze

Aktiver Autopilot



Bindung

Verlassenheit
Verletzbarkeit
Misstrauen

Verstrickung
Abhängigkeit

Gehemmtheit
Nörglertum
Negativität

Selbstwirksamkeit

Grandiosität
Überschätzung

Gesunder Erwachsener



Fordernde Stimmen



Wütendes/trotziges Kind



Vermeidung



Grenzen

Respektlosigk.
Selbstbezug
Überschätzung

Unterwerfung
Disziplin
Auflösung

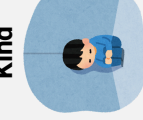
Glückliches Kind



Strafende Stimmen



Hilfloses/ängstliches Kind



Unterwerfung



Übertreibung

