

# Didaktischer Schema-Fragebogen, nur für Fortbildungen zum internen Gebrauch

(Bitte jeweils in der rechten Spalte die zutreffende Antwort ankreuzen)	Ich stimme dieser Aussage...
1. Ich habe häufig Angst, von anderen verlassen oder im Stich gelassen zu werden.	nicht zu---etwas zu---ziemlich zu---voll zu 0            1            2            3
2. Ich befürchte häufig, von anderen absichtlich verletzt oder missbraucht zu werden. Wenn jemand nett zu mir ist, bezweckt er damit oft etwas Bestimmtes.	nicht zu---etwas zu---ziemlich zu---voll zu 0            1            2            3
3. Ich hatte selten jemanden, der sich in meine wahren Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse eingefühlt, und sich mit echtem Interesse und Einfühlsamkeit um mich gekümmert hat.	nicht zu---etwas zu---ziemlich zu---voll zu 0            1            2            3
4. Ich habe häufig das Gefühl, dass ich es niemals wert sein werde, von Anderen Liebe, Aufmerksamkeit oder Respekt entgegengebracht zu bekommen, egal wie sehr ich mich bemühe. US	nicht zu---etwas zu---ziemlich zu---voll zu 0            1            2            3
5. Ich habe häufig das Gefühl, in keine Gruppe hineinzupassen und keine Verbindung zu anderen Menschen herstellen zu können.	nicht zu---etwas zu---ziemlich zu---voll zu 0            1            2            3
6. Ich fühle mich häufig hilflos oder nicht imstande, ohne Hilfe anderer Entscheidungen zu treffen oder Dinge anzupacken.	nicht zu---etwas zu---ziemlich zu---voll zu 0            1            2            3
7. Ich fühle mich anfällig für Schädigungen oder fürchte Krankheit oder Katastrophen (z.B. Naturkatastrophen oder schweren Unfällen).	nicht zu---etwas zu---ziemlich zu---voll zu 0            1            2            3
8. Um mich vollständig zu fühlen, bin ich abhängig von anderen Menschen	nicht zu---etwas zu---ziemlich zu---voll zu 0            1            2            3
9. Ich glaube, dass ich eher keinen Erfolg haben werde und dass ich weniger talentiert oder klug bin, als nahezu alle anderen Menschen.	nicht zu---etwas zu---ziemlich zu---voll zu 0            1            2            3
10. Ich glaube, dass ich besonders bin und hasse es, eingeschränkt oder gebremst zu werden, weil ich mich nicht um die Regeln und Konventionen kümmern möchte.	nicht zu---etwas zu---ziemlich zu---voll zu 0            1            2            3
11. Ich habe wenig Selbstdisziplin und werfe begonnene Aufgaben bei Hindernissen oder Frustrationserlebnissen oft hin.	nicht zu---etwas zu---ziemlich zu---voll zu 0            1            2            3
12. Ich lasse in Beziehungen oft den anderen die Oberhand; es ist mir wichtig, anderen zu gefallen, um nicht zurückgewiesen zu werden.	nicht zu---etwas zu---ziemlich zu---voll zu 0            1            2            3
13. Ich fühle mich häufig schuldig, wenn ich meine Bedürfnisse vor die anderer stelle oder kümmere mich oft intensiv um die mir nahestehenden Menschen.	nicht zu---etwas zu---ziemlich zu---voll zu 0            1            2            3

14. Es ist für mich äußerst wichtig ist, bei anderen einen guten Eindruck zu hinterlassen; häufig lege ich größten Wert auf äußere Erscheinung oder sozialen Status.	nicht zu---etwas zu---ziemlich zu---voll zu 0            1            2            3
15. Oft sehe ich auf das Schlechte im Leben (Enttäuschungen, Fehlritte, peinliche Situationen), und habe Angst davor, fürchterliche und folgenschwere Fehler zu machen.	nicht zu---etwas zu---ziemlich zu---voll zu 0            1            2            3
16. oft habe ich Angst davor, Gefühle zu zeigen oder spontan zu sein; stattdessen rede ich oft ausführlich über weniger Wichtiges und werden deshalb u. U. als Mauerblümchen wahrgenommen.	nicht zu---etwas zu---ziemlich zu---voll zu 0            1            2            3
17. Oft möchte ich in allem der oder die Beste sein und fühle mich unter Druck, Dinge zu erledigen und Ziele zu erreichen. Meine Beziehungen leiden darunter, dass ich mich dauernd selbst so unter Druck setze.	nicht zu---etwas zu---ziemlich zu---voll zu 0            1            2            3
18. Fehler müssen bestraft werden. Ich habe sehr hohe Ansprüche an mich und andere und es fällt mir schwer, mir selbst oder anderen Fehler zu vergeben oder Schwächen akzeptieren.	nicht zu---etwas zu---ziemlich zu---voll zu 0            1            2            3
<b>Bitte sprechen Sie über die Ergebnisse mit dem Therapeuten Ihres Vertrauens ☺.</b>	

## Erklärungen der Schemata

<b>1. Schemadomäne Abgrenztheit und Ablehnung</b>	<b>1. Verlassenheit:</b>	Überzeugung, dass wichtige Beziehungen sowieso nicht halten werden, Angst, von anderen verlassen oder im Stich gelassen zu werden. oft Partner, die auch tatsächlich unzuverlässig sind.
	<b>2. Misstrauen / Missbrauch:</b>	anderen gegenüber dauernd auf der Hut, weil sie befürchten, von anderen absichtlich verletzt oder missbraucht zu werden. Wenn jemand nett zu ihnen ist, sind sie sicher, dass er oder sie damit etwas Bestimmtes bezweckt.
	<b>3. Emotionale Entbehrung</b>	(und ihrer Kindheit) niemanden hatten, der sich in ihre wahren Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse eingefühlt, und sich mit echtem Interesse und Einfühlsamkeit um sie gekümmert hat.
	<b>4. Unzulänglichkeit / Scham:</b>	Gefühl, dass sie es niemals wert sein werden, von Anderen Liebe, Aufmerksamkeit oder Respekt entgegengebracht zu bekommen, egal wie sehr sie sich bemühen.
	<b>5. Soziale Isolation:</b>	Gefühl, in keine Gruppe hineinzupassen und keine Verbindung zu anderen Menschen herstellen zu können.
<b>2. Schemadomäne Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung</b>	<b>6. Abhängigkeit / Dependenz:</b>	oft hilflos fühlen und sich nicht imstande sehen, ohne Hilfe anderer Entscheidungen zu treffen oder Dinge anzupacken.
	<b>7. Anfälligkeit für Schädigungen oder Krankheit:</b>	Hypochonder mit unrealistischen Krankheitsängsten oder dauernd vor Katastrophen (z.B. Naturkatastrophen oder schweren Unfällen) fürchten.
	<b>8. Verstrickung:</b>	schwaches Gefühl für ihre eigene Identität; um sich vollständig zu fühlen, müssen sie sich permanent mit anderen Menschen "verstricken" oder an sie hängen.
	<b>9. Versagen:</b>	niemals Erfolg haben werden und dass sie weniger talentiert oder klug sind als nahezu alle anderen Menschen.
<b>3. Schemadomäne Beeinträchtigungen im Umgang mit Begrenzungen</b>	<b>10. Grandiosität / Besonders sein:</b>	hassen, eingeschränkt oder gebremst zu werden, weil sie der Ansicht sind, dass sie sich nicht um die Regeln und Konventionen kümmern müssen, die für andere Menschen gelten.
	<b>11. Ungenügende Selbstkontrolle:</b>	wenig Selbstdisziplin haben, und begonnene Aufgaben beim ersten kleinen Hindernis oder Frustrationserlebnis hinwerfen. Werden oft als Faulenzer.
<b>4. Schemadomäne Fremdbezogenheit</b>	<b>12. Unterwerfung</b>	in Beziehungen immer den anderen die Oberhand; wichtig, anderen zu gefallen, um nicht zurückgewiesen zu werden.
	<b>13. Selbstaufopferung:</b>	schuldig fühlen, wenn sie die Bedürfnisse anderer nicht vor ihre eigenen stellen; kümmern sie sich intensiv um die ihnen nahe stehenden Menschen.
	<b>14. Streben nach Anerkennung:</b>	äußerst wichtig ist, bei anderen einen guten Eindruck zu hinterlassen; häufig legen sie größten Wert auf äußere Erscheinung und sozialen Status.
<b>5. Schemadomäne Übertriebene Wachsamkeit und Gehemtheit</b>	<b>15. Negativität / Pessimismus:</b>	das Schlechte sehen (Enttäuschungen, Fehlritte, peinliche Situationen), und übermäßige Angst davor haben, fürchterliche und folgenschwere Fehler zu machen.
	<b>16. Emotionale Gehemtheit</b>	Angst davor, Gefühle zu zeigen oder spontan zu sein; statt dessen reden sie häufig ausführlich über Belanglosigkeiten und werden deshalb u. U. als Mauerblümchen wahrgenommen.
	<b>17. Unerbittliche Standards</b>	in allem der oder die Beste sein müssen, und sich permanent unter Druck fühlen, Dinge zu erledigen und Ziele zu erreichen. Ihre Beziehungen leiden darunter, dass sie sich dauernd selbst so unter Druck setzen.
	<b>18. Straffeigung</b>	auch kleinste Fehler bestraft werden müssen. Sie haben extreme Ansprüche an sich und andere und können weder gegenüber sich selbst noch gegenüber anderen Fehler vergeben oder Schwächen akzeptieren.