

Nur wenige Menschen fühlen, denken und handeln konstant und immer gleich bleibend. Die meisten Menschen spüren deutlich, wenn sie von einem Zustand zu einem anderen wechseln, wenn also „ein Anteil“ oder „eine Seite“ von ihnen für eine Zeit das ganze Fühlen, Denken und Handeln bestimmt, um danach wieder einem anderen Anteil Platz zu machen.

Die Sätze 1 bis 12 beschreiben verschiedene dieser Zustände. Bitte geben Sie jeweils an, **wie oft** Sie den beschriebenen Zustand erleben und **wie stark** dieser Zustand ist, wenn Sie ihn erleben. Benutzen Sie dabei die folgenden Bewertungen:

a) **Wie oft** spüren Sie diesen Zustand bzw. wie oft ist dieser Anteil in Ihnen spürbar aktiv?

1	2	3	4	5	6
nie	sehr selten	selten	häufig	sehr häufig	fast ständig

b) **Wie stark** ist dieser Zustand / Anteil in Ihnen, wenn er auftritt?

1	2	3	4	5	6
gar nicht spürbar	im Hintergrund spürbar	deutlich spürbar	wirkt sich auf mein Fühlen, Denken und Handeln deutlich aus	bestimmt oft mein Fühlen, Denken und Handeln	bestimmt mein gesamtes Fühlen, Denken und Handeln

1	Ich fühle mich verletztbar wie ein Kind, traue mir nicht zu, mich selbst zu schützen, und weiß nicht, was ich tun soll. vc								
	a) Wie oft?		1	2	3	4	5	6	
	b) Wie stark?		1	2	3	4	5	6	
2	Ich bin enttäuscht, weil meine wichtigsten Bedürfnisse und Wünsche nicht erfüllt werden. Ich zeige dabei, wie verärgert ich bin, und ich wehre mich heftig gegen die schlechte Behandlung. ac								
	a) Wie oft?		1	2	3	4	5	6	
	b) Wie stark?		1	2	3	4	5	6	
3	Wenn ich etwas haben oder machen möchte, kann ich mich schwer bremsen, auch wenn es nicht erlaubt ist oder andere Menschen schädigt. ic								
	a) Wie oft?		1	2	3	4	5	6	
	b) Wie stark?		1	2	3	4	5	6	
4	Ich fühle mich rundum glücklich, geliebt, dazugehörig, und ich genieße diesen Zustand. cc								
	a) Wie oft?		1	2	3	4	5	6	
	b) Wie stark?		1	2	3	4	5	6	
5	Ich fühle mich in meinem Wohlergehen abhängig von anderen und versuche, durch vollständiges Anpassen das Wohlwollen Anderer zu erhalten. cs								
	a) Wie oft?		1	2	3	4	5	6	
	b) Wie stark?		1	2	3	4	5	6	
6	Meine Gefühle sind wie abgeschaltet, ich fühle mich fern von Anderen. Ich halte Abstand zu den Menschen um mich herum. dp								
	a) Wie oft?		1	2	3	4	5	6	
	b) Wie stark?		1	2	3	4	5	6	
7	Ich fühle mich sehr aktiv, als wollte oder müsste ich etwas beweisen. Ich tue eine Menge, um anders dazustehen als ich mich fühle. oc								
	a) Wie oft?		1	2	3	4	5	6	
	b) Wie stark?		1	2	3	4	5	6	
8	Ich kann nicht akzeptieren, was andere tun oder wie sie sind. Ich muss sie zurechtweisen, kritisieren oder bestrafen. pp								
	a) Wie oft?		1	2	3	4	5	6	
	b) Wie stark?		1	2	3	4	5	6	
9	Ich kann nicht akzeptieren, was ich tue oder wie ich bin. Ich muss mich selbst zurechtweisen, kritisieren oder bestrafen. pps								
	a) Wie oft?		1	2	3	4	5	6	
	b) Wie stark?		1	2	3	4	5	6	
10	Ich fühle mich unter Leistungsdruck. Ich erwarte sehr viel von mir und habe ein starkes Gefühl der Verantwortung. dcs								
	a) Wie oft?		1	2	3	4	5	6	
	b) Wie stark?		1	2	3	4	5	6	
11	Ich habe hohe Erwartungen an andere, mache Druck, stelle hohe Anforderungen und verlange, dass sie ihrer Verantwortung gerecht werden. dc								
	a) Wie oft?		1	2	3	4	5	6	
	b) Wie stark?		1	2	3	4	5	6	
12	Ich habe das gute Gefühl, dass ich mit den Anforderungen an mich erfolgreich umgehe. Wenn ich mal unsicher bin, kann ich mich gut trösten und wieder beruhigen. Negative Gefühle mir selbst und anderen Menschen gegenüber werden nicht zu stark und klingen wieder ab. Es gibt mir ein ausgeglichenes Gefühl, dass ich weder weglaufe, noch bemüht bin, besser da zu stehen. ha								
	a) Wie oft?		1	2	3	4	5	6	
	b) Wie stark?		1	2	3	4	5	6	

Schemamodi

Kurzfragebogen (2007)

<i>Items</i>	<i>Modus-Arten</i>	<i>Modus</i>	<i>Abk.</i>	<i>Pat. bezeichnet diesen Modus als ...</i>
1	Kind-Modi	verletzbar	vc	
2		verärgert	ac	
3		impulsiv, undiszipliniert	ic	
4		ausgelassen, glücklich	cc	
5	Maladaptive Bewältigungsmodi	gehorsam, erdulnd, angepasst	cs	
6		distanziert, gefühllos	dp	
7		aufgesetzt, übertreibend	oc	
8	Dysfunktionale Eltern-Modi	strafend	pp	
9		sich selbst bestrafend	pps	
10		selbstkritisch, fordernd gegen sich selbst	dcs	
11		kritisierend, fordernd	dc	
12	Gesunder Erwachsener	selbstbewusst, kompetent	ha	