

3.2 Innere Muster erkennen

Inneres Muster	Stärke des Erkennens
1. Meine engen Beziehungen werden in die Brüche gehen, weil die Menschen unzuverlässig und unberechenbar sind.	1 2 3 4 5
2. Ich gehe davon aus, dass andere mir schaden wollen und auf ihren eigenen Vorteil aus sind.	1 2 3 4 5
3. Ich kann anscheinend nicht bekommen, was ich von anderen brauche (Wärme, Aufmerksamkeit, Verständnis, Schutz, Unterstützung).	1 2 3 4 5
4. Ich bin ein Versager/eine Versagerin, kann nichts, verdiene es nicht, dass andere mich mögen.	1 2 3 4 5
5. Ich bin allein in dieser Welt, anders als andere und gehöre nicht dazu.	1 2 3 4 5
6. Ich bin langweilig und überhaupt nicht interessant für andere; sie möchten mich nicht in ihrer Gesellschaft haben.	1 2 3 4 5
7. Ohne Hilfe komme ich in meinem Leben nicht gut zurecht und kann keine Entscheidungen treffen.	1 2 3 4 5
8. Jeden Augenblick kann mir eine Katastrophe zustoßen, gegen die ich machtlos bin.	1 2 3 4 5
9. Ohne Führungsgestalten fühle ich mich leer, verwirrt und verloren.	1 2 3 4 5
10. Ich bin ein Verlierer/eine Verliererin, dumm und ungeschickt und werde im Vergleich mit anderen nie erfolgreich sein.	1 2 3 4 5
11. Ich habe Anspruch auf alles, was ich bekommen kann; die Anderen müssen sich nach mir richten.	1 2 3 4 5
12. Ich bin schnell frustriert, reagiere impulsiv oder schmeiße Sachen einfach hin.	1 2 3 4 5
13. Ich passe mich dem an, was andere von mir erwarten, aus Angst vor ihrem Zorn oder ihrer Zurückweisung.	1 2 3 4 5
14. Ich mache mich am liebsten ganz klein, um anderen behilflich sein zu können.	1 2 3 4 5
15. Alles dreht sich bei mir darum, die Anerkennung und Wertschätzung anderer zu gewinnen.	1 2 3 4 5
16. Ich gehe davon aus, dass alles, was schief gehen kann, auch schief gehen wird, und dass meine Entscheidungen bestimmt falsch sind.	1 2 3 4 5
17. Ich zeige anderen gegenüber lieber keine (positiven oder negativen) Gefühle und ziehe eine rationale Vorgehensweise vor.	1 2 3 4 5
18. Ich bin ein Perfektionist/eine Perfektionistin, muss meine Zeit effizient nutzen und halte mich strikt an die Regeln.	1 2 3 4 5
19. Ich habe wenig Geduld mit anderen (und mit mir selbst) und bestehe darauf, dass Menschen für ihre Fehler büßen müssen.	1 2 3 4 5

Reproduziert und verändert mit freundlicher Genehmigung von 'Meine Schemata' (2009) in C.K. Germer, The mindful path to self-compassion. Guilford Press, New York.