

Mein Vorname: Mein Nachname: Heutiges Datum:

Jeder Mensch erlebt in seiner Kindheit Mangel, Enttäuschung, Frustration von Seiten der Eltern, ohne dass diese dies wollten oder es hätten besser machen können. Es geht nicht darum, ob und was Eltern falsch gemacht haben, sondern was ich gefühlsmäßig erlebt habe oder heute so empfinde. Am besten schließen Sie bei jedem Satz die Augen, sprechen ihn innerlich und spüren nach, ob von Ihrem Gefühl her dieser Satz stimmt bzw. wie sehr er stimmt – ohne dass konkrete Erinnerungen auftauchen müssen. Kreuzen Sie auch an, ob das eher auf Vater oder Mutter oder beide zutrifft.

A Frustration von Zugehörigkeitsbedürfnissen

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an:

0 = gar nicht 1 = kaum 2 = etwas 3 = deutlich 4 = sehr 5 = extrem

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Mir fehlte Willkommensein (bei wem? () Vater oder () Mutter?) | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 2. Mir fehlte Geborgenheit (von wem? () Vater oder () Mutter?) | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 3. Mir fehlte zuverlässiger Schutz (von wem? () Vater oder () Mutter?) | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 4. Mir fehlte Liebe (von wem? () Vater oder () Mutter?) | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 5. Mir fehlte Beachtung, Aufmerksamkeit (von wem? () Vater oder () Mutter?) | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 6. Mir fehlte Verständnis (von wem? () Vater oder () Mutter?) | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 7. Mir fehlte Wertschätzung, Bewunderung, Lob (von wem? () Vater oder () Mutter?) | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |

Die wichtigste Frustration war: Nr. ____ (.....)

Mein Gefühl dabei ist:

Die 2.wichtigste Frustration war: Nr. ____ (.....)

Mein Gefühl dabei ist:

B Frustration von Selbstbedürfnissen

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an:

0 = gar nicht 1 = kaum 2 = etwas 3 = deutlich 4 = sehr 5 = extrem

- | | |
|--|-----------------------|
| 8. Mir fehlte <u>Selbst machen, selbst können</u> (von wem? () Vater oder () Mutter?) | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 9. Mir fehlte <u>Selbstbestimmung</u> . (von wem? () Vater oder () Mutter?) | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 10. Mir fehlte Genügend <u>Grenzen</u> (von wem? () Vater oder () Mutter?) | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 11. Mir fehlte <u>Gefördert und gefordert werden</u> (von wem? () Vater oder () Mutter?) | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 12. Mir fehlte ein hilfreiches <u>Vorbild</u> (von wem? () Vater oder () Mutter?) | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 13. Mir fehlte <u>Intimität, Hingabe</u> , kindliche <u>Erotik</u> (von wem? () Vater oder () Mutter?) | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 14. Mir fehlte ein <u>Gegenüber</u> (wer? Vater oder Mutter?) | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |

Die wichtigste Frustration war: Nr. ____ (.....) Mein Gefühl dabei ist:

Die 2.wichtigste Frustration war: Nr. ____ (.....) Mein Gefühl dabei ist:

Die wichtigste von Nr. 1 bis 14 war Nr. ____ (.....)

C Frustration von Homöostasebedürfnissen

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an:

0 = gar nicht 1 = kaum 2 = etwas 3 = deutlich 4 = sehr 5 = extrem

- | | |
|---|-----------------------|
| H1. Eine ängstliche Bezugsperson war ... () Vater oder () Mutter? | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| H2. Eine bedrohliche Bezugsperson war ... () Vater oder () Mutter? | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| H3. Eine bedrohliche Außenwelt wurde mir vermittelt von ... () Vater oder () Mutter? | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| H4. Extrem wütend machte mich immer wieder ... () Vater oder () Mutter? | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| H5. Viel zu schwach als Gegenpol zum anderen Elternteil war .. () Vater oder () Mutter? | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| H6. Schuldgefühle machte mich immer wieder ... () Vater oder () Mutter? | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| H7. Missbraucht für seine eigenen Bedürfnisse hat mich ... () Vater oder () Mutter? | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |

Die wichtigste Frustration war: H ____ (.....) Mein Gefühl dabei ist:

Die 2.wichtigste Frustration war: H ____ (.....) Mein Gefühl dabei ist:

Die wichtigste von Nr. 1 bis 14 und H1 bis H7 war Nr. ____ (.....)

Dies beeinflusste meine Persönlichkeit und meine bisherige Beziehungs- und Lebensgestaltung (im guten und im schlechten) auf folgende Weise:

.....

Vielen Dank für Ihre Zeit und Mühe!