

**VDS35c MC-Version Bildung der Überlebensregel und Lebensregel**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Statt auf Papier kann dieser Bogen auch online ausgefüllt werden. Sie erhalten das Ergebnis als pdf:

<https://vds-skalen.eupehs.org>

Wenn wir die Bedürfnisse, die Ängste und die Persönlichkeit eines Menschen mittels der Fragebögen VDS27, VDS28 und VDS30 erfasst haben, können wir in einer allmählichen und noch etwas groben Annäherung die Überlebensregel formulieren. Wenn Sie die Ergebnisse der genannten Fragebögen noch erinnern, können Sie jetzt durch einfaches Ankreuzen der zutreffenden Aussage Ihre Überlebensregel quasi automatisch zusammensetzen. Falls Sie sich nicht erinnern, müssten Sie noch einmal im betreffenden Fragebogen nachschlagen. Es ist also ganz einfach: Sie kreuzen Ihre Bedürfnisse, Ihre Ängste und Ihre Persönlichkeitszüge an und VDS schlägt Ihnen eine erste Annäherung für Ihre Überlebensregel vor.

Dann geben Sie an, wie sehr diese Überlebensregel Ihr Erleben und Handeln bestimmt. Und am Schluss erhalten Sie einen Vorschlag für eine neue Erlaubnis gebende Lebensregel, die Sie von überflüssigen Sie blockierenden Geboten und Verboten befreit.

(Falls Sie zwei oder drei wichtige Überlebensregeln formuliert haben, benutzen Sie je eine Checkliste)

Ihre bisherige Überlebensregel, die VOR DER Therapie/Selbsterfahrung für Sie zutrifft, lautet:

**Nur wenn ich immer so bin** \*(bitte eines auswählen):

- selbstunsicher,
- angepasst,
- übergenau,
- passiv-aggressiv,
- kontaktfreudig-expressiv,
- rational-distanziert,
- selbstbezogen,
- emotional unausgeglichen,
- misstrauisch
- stark-selbständig
- vorausschauend

**Und wenn ich niemals Ärger zeige oder so bin** \*\* (bitte eines auswählen und für ein zweites einen neuen Bogen ausfüllen: für jede Persönlichkeit eine Überlebensregel)

- durchsetzend
- selbständig
- spontan
- offen konfliktfreudig
- unauffällig
- beziehungsbezogen, gefühlvoll
- durchschnittlich
- gelassen, sicher
- vertrauen
- schwach, abhängig
- anderen die Kontrolle überlassen

**Bewahre ich** \*\*\* (bitte nur eines auswählen)

Zugehörigkeit: (bitte nur eines auswählen):

- Willkommensein,
- Geborgenheit,
- Schutz/Sicherheit,
- Liebe,
- Beachtung,
- Verständnis,
- Wertschätzung

Autonomie: (bitte nur eines auswählen)

- Selbstständigkeit
- Selbstbestimmung
- Grenzen erhalten
- Gefördert/gefordert werden
- Vorbild
- Intimität
- ein Gegenüber

Homöostase: (bitte nur eines auswählen)

- angstfreie Bezugsperson
- unbedrohliche Bezugsperson
- unbedrohliche Außenwelt
- Bezugsperson die nicht wütend macht
- gleich starke Eltern
- Schuldfreiheit
- Missbrauchsfreiheit

**Und verhindere \*\*\*\*** (bitte zwei ankreuzen):

- Vernichtungsangst
- Trennungsangst
- Angst v. Kontrollverlust über andere
- Angst Kontrollverlust über mich
- Angst vor Liebesverlust
- Angst vor Gegenaggression
- Angst vor Hingabe

Ergebnis:

Nur wenn ich immer so bin:/handle: (Persönlichkeit)

**\*Hier müssen exakt die angekreuzten Inhalte von oben übernommen werden**

Und wenn ich niemals bin:/handle: (Gegenteil d. Persönlichkeit)

**\*\* Hier müssen exakt die angekreuzten Inhalte von oben übernommen werden**

Bewahre ich was ich brauche, nämlich: (meine Bedürfnisse)

**\*\*\* Hier müssen exakt die angekreuzten Inhalte von oben übernommen werden**

Und verhindere: (meine Ängste)

**\*\*\*\* Hier müssen exakt die angekreuzten Inhalte von oben übernommen werden**

Welchen Einfluss hat Ihre Überlebensregel noch auf Sie?

0 = nicht                      1 = etwas                      2 = mittel                      3 = sehr

1	Wie wahr ist Ihre bisherige Überlebensregel für Sie? Wie sehr glauben Sie an ihre Richtigkeit?	0	1	2	3
2	Wie sehr bestimmt Ihre Überlebensregel Ihr Erleben und Verhalten?	0	1	2	3
3	Wie sehr fürchten Sie negative Konsequenzen bei einem Verstoß gegen Ihre Überlebensregel?	0	1	2	3
4	Wie häufig handeln Sie entgegen Ihrer Überlebensregel?	0	1	2	3
5	Wie stark sind die negativen Gefühle, bei einem Verstoß gegen die Überlebensregel?	0	1	2	3
6	Wie gut gelingt es Ihnen gegen Ihre Überlebensregel zu handeln?	0	1	2	3

Welche „Lebensregel“ ist KÜNFTIG eine für Sie hilfreiche, unterstützende Formulierung?:

Auch wenn ich seltener so bin/handle: (Persönlichkeit)  
**\*Hier müssen exakt die ausgewählten Inhalte von oben übernommen werden**  
 .....

Und wenn ich öfter so bin/handle: (Gegenteil d. Persönlichkeit)  
**\*\* Hier müssen exakt die ausgewählten Inhalte von oben übernommen werden**  
 .....

Bewahre ich trotzdem, was ich brauche, nämlich: (meine Bedürfnisse)  
**\*\*\* Hier müssen exakt die ausgewählten Inhalte von oben übernommen werden**  
 .....

Und ich muss nicht fürchten: (meine Ängste)  
**\*\*\*\* Hier müssen exakt die ausgewählten Inhalte von oben übernommen werden**  
 .....

Danke für Ihre Zeit und Mühe!