

## VDS36 Interaktions- und Beziehungsanalyse

Name/Vorname:.....

Datum:.....

### Interaktionsmuster in Ihrem bisherigen Umgang mit anderen Menschen

#### Teil 1 AKTIVER MODUS

„Ich mache etwas mit dem anderen.“ (erste Spalte) bzw.

„Andere machen etwas mit mir.“ (zweite Spalte)

Beantworten Sie die Fragen vom Gefühl her. Das geht am besten, wenn Sie sich die jeweiligen Personen vorstellen, so daß Sie die gefühlsmäßige Beziehung zwischen Ihnen spüren können.

Wichtig ist nicht, wie vielen Personen (gegenüber Sie) so reagierten, wichtig ist nur, ob es ein nennenswertes, deutliches Reaktionsmuster war.

<b>So gingen wir bisher miteinander um (1)</b> (aktiver Modus) 0 = gar nicht, 1 = kaum, 2 = wenig, 3 = mittel, 4 = sehr, 5 = extrem	Ich machte das	Meine Bezugspersonen machten das
1. Dem Anderen Freiheit gewähren	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. Den Anderen bestätigen, verstehen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. Den Anderen aktiv lieben, umsorgen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. Dem Anderen helfen, beschützen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. Den Anderen kontrollieren, beaufsichtigen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
6. Den Anderen beschuldigen, herabsetzen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
7. Den Anderen angreifen, ablehnen, zurückweisen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
8. Den Anderen ignorieren, vernachlässigen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

#### Zusammenfassung Teil 1:

Wählen Sie nun Ihre häufigsten oder intensivsten Verhaltensweisen aus:

Am ehesten habe ich so reagiert:

1. Nr. ... ..
2. Nr. ... ..

## Interaktionsmuster in Ihrem bisherigen Umgang mit anderen Menschen

### Teil 2 REAKTIVER MODUS

**„Ich reagiere auf das, was der andere mit mir macht.“ (erste Spalte) bzw.**

**„Andere reagieren auf das, was ich mit ihnen mache.“ (zweite Spalte)**

Beantworten Sie die Fragen vom Gefühl her. Das geht am besten, wenn Sie sich die jeweiligen Personen vorstellen, so daß Sie die gefühlsmäßige Beziehung zwischen Ihnen spüren können.

<b><u>So gingen wir bisher miteinander um (2)</u></b> (reaktiver Modus) 0 = gar nicht, 1 = kaum, 2 = wenig, 3 = mittel, 4 = sehr, 5 = extrem	<b>Ich machte das:</b>	<b>Meine Bezugspersonen machten das</b>
1. Sich vom Anderen unabhängig machen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. Sich dem Anderen öffnen, offenbaren	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. Sich vom Anderen lieben lassen, genießen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. Dem Anderen vertrauen, sich auf ihn verlassen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. Dem Anderen nachgeben, sich ihm unterwerfen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
6. Schmollen, den Anderen beschwichtigen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
7. Sich zurückziehen, protestieren	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
8. Zumachen, dem Anderen ausweichen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

### Zusammenfassung Teil 2:

Wählen Sie nun Ihre häufigsten oder intensivsten Verhaltensweisen aus:

Am ehesten habe ich so reagiert:

3. Nr. ... ..

4. Nr. ... ..

Der aktive Modus zeigt, wie jemand auf andere aktiv zugeht. Der passive Modus zeigt, wie jemand auf andere reagiert, die auf ihn zugehen. Es gibt reflexhafte Reaktionen, die eine dysfunktionale Interaktion aufrecht erhalten wie sich zu unterwerfen, wenn der andere kontrolliert. Stattdessen kann komplementär reagiert werden, so dass das dysfunktionale Interaktionsangebot gestört wird. Statt mit- oder gegenagieren kann auch dem anderen gespiegelt werden, was er da macht (Beziehungs- oder Metaebene).

**Interaktionsmuster in Ihrem bisherigen Umgang mit sich selbst****Teil 2 REFLEXIVER MODUS****„Ich gehe so mit mir selbst um.“ (erste Spalte) bzw.****„Meine Bezugspersonen gehen so mit sich selbst um „ (zweite Spalte)**

Beantworten Sie die Fragen vom Gefühl her. Das geht am besten, wenn Sie sich die jeweiligen Personen vorstellen, so daß Sie die gefühlsmäßige Beziehung zwischen Ihnen spüren können.

<b><u>So ging ich mit mir selbst um (3)</u></b> (reflexiver Modus) 0 = gar nicht, 1 = kaum, 2 = wenig, 3 = mittel, 4 = sehr, 5 = extrem	<b>Ich machte das:</b>	<b>Meine Bezugspersonen machten das</b>
1. Sich selbst gegenüber emanzipieren	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. Sich selbst bestätigen, sich selbst erforschen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. Sich selbst (aktiv) lieben	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. Sich selbst beschützen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. Sich selbst kontrollieren, einschränken	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
6. Sich selbst anklagen, unterdrücken	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
7. Sich selbst angreifen, ablehnen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
8. Sich selbst ignorieren, vernachlässigen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

**Zusammenfassung Teil 2:**

Wählen Sie nun Ihre häufigsten oder intensivsten Verhaltensweisen aus:

Am ehesten habe ich so reagiert:

5. Nr. ... ..

6. Nr. ... ..

Vielen Dank!