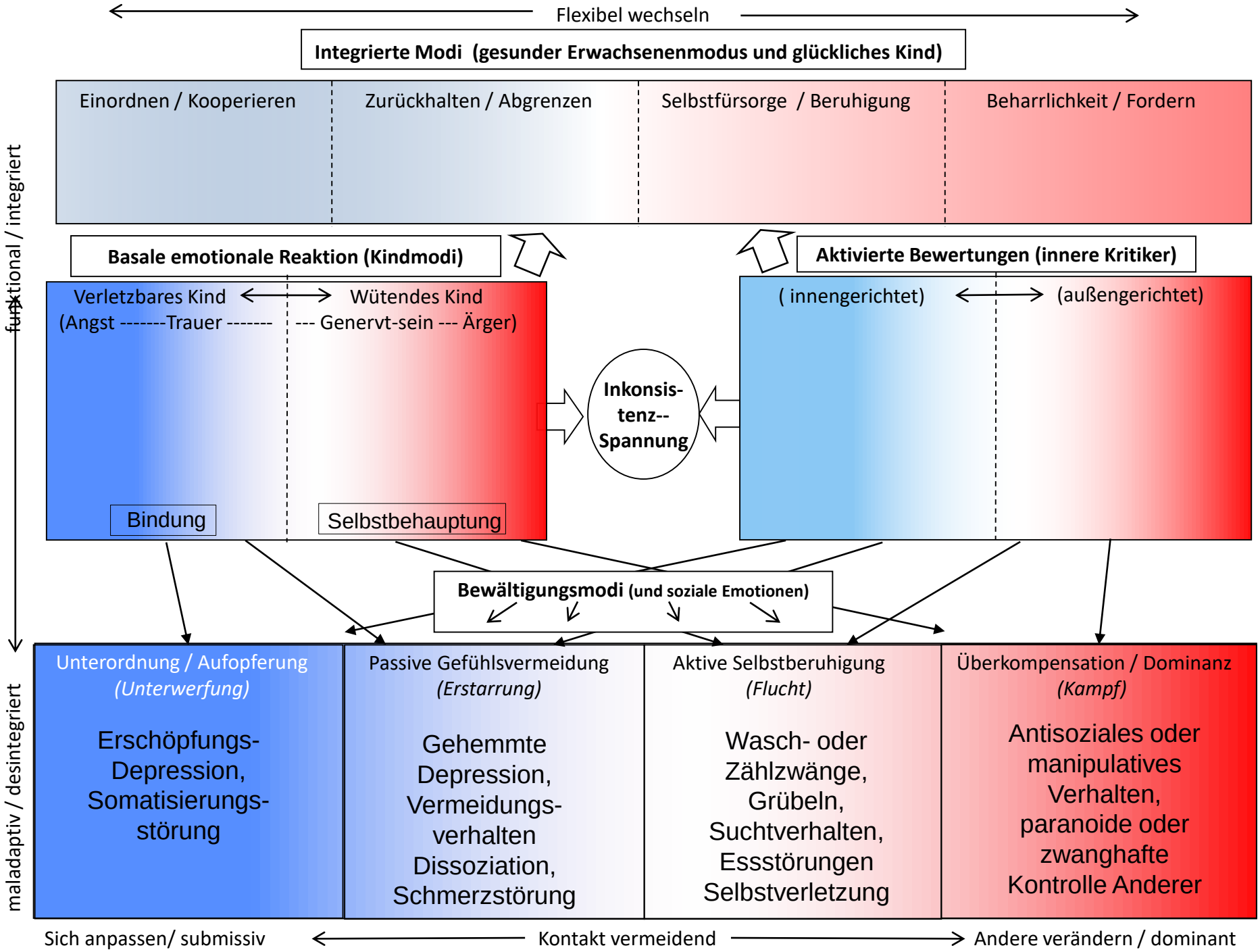
Flexibel wechseln
Integrierte Modi (gesunder Erwachsenenmodus und glückliches Kind)
Einordnen / Kooperieren
Zurückhalten / Abgrenzen
Selbstfürsorge / Beruhigung
Beharrlichkeit / Fordern
funktional / integriert
Basale emotionale Reaktion (Kindmodi)
Aktivierte Bewertungen (innere Kritiker)
Verletzbares Kind
(Angst -------Trauer -------
Wütendes Kind
--- Genervt-sein --- Ärger)
(innengerichtet)
(außengerichtet)
Inkonsis-
tenz--
Spannung
Bindung
Selbstbehauptung
Bewältigungsmodi (und soziale Emotionen)
maladaptiv / desintegriert
Unterordnung / Aufopferung
(Unterwerfung)
Erschöpfungs-
Depression,
Somatisierungs-
störung
Passive Gefühlsvermeidung
(Erstarrung)
Gehemmte
Depression,
Vermeidungs-
verhalten
Dissoziation,
Schmerzstörung
Aktive Selbstberuhigung
(Flucht)
Wasch- oder
Zählzwänge,
Grübeln,
Suchtverhalten,
Essstörungen
Selbstverletzung
Überkompensation / Dominanz
(Kampf)
Antisoziales oder
manipulatives
Verhalten,
paranoide oder
zwanghafte
Kontrolle Anderer
Sich anpassen/ submissiv
Kontakt vermeidend
Andere verändern / dominant