

Schemata

1. Thema: Abgetrenntheit und Ablehnung: entstanden durch die Frustration des kindlichen Bedürfnisses nach Bindung	
1. Emotionale Entbehrung	Das Kind bekam emotional von anderen nicht das, was es brauchte Glaubenssatz: "Ich bin wertlos und überflüssig. Ich muss alles selbst tun, weil mir niemand hilft. Wenn ich jemanden brauche, ist keiner da."
2. Verlassenheit und Instabilität	Das Kind wurde über lange Zeit unvorhergesehen im Stich gelassen Glaubenssatz: "Ich fühle mich nie sicher und werde immer verlassen. Die anderen sind nicht zuverlässig."
3. Misstrauen / Missbrauch	Die Eltern verletzen, missbrauchten oder vernachlässigten das Kind Glaubenssatz: "Nähe tut weh. Andere sind böse zu mir. Ich habe es nicht besser verdient; mit mir kann man es machen.."
4. Isolation	Das ältere Kind wurde ausgegrenzt und zog sich daraufhin zurück Glaubenssatz: "Ich bin anders als die anderen. Ich werde nicht verstanden, gehöre nicht dazu."
5. Unzulänglichkeit / Scham	Das Kind wurde von den Eltern entwertend kritisiert Glaubenssatz: "Ich bin nicht ok so wie ich bin, das werden die anderen bald merken. Ich bin an allem schuld."

2. Thema: Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung: entstanden durch die Frustration des kindlichen Bedürfnisses nach äußerer Kontrolle und Sicherheit der Umwelt gegenüber

6. Erfolglosigkeit / Versagen	Die Eltern waren überkritisch Glaubenssatz: "Alle anderen können das besser. Ich werde das nie schaffen."
7. Abhängigkeit und Inkompetenz	Dem Kind wurden zu viele Entscheidungen abgenommen Glaubenssatz: "Die Welt ist gefährlich, unberechenbar und feindlich. Ich kann das nicht allein."
8. Verletzbarkeit	Die Eltern waren überfürsorglich-ängstlich Glaubenssatz: "Neues und Fremdes ist gefährlich. Wenn es mir jetzt gut geht, wird sich das bald ändern; man ist nie sicher."
9. Verstrickung oder unentwickeltes Selbst	Die Eltern machten das Kind systematisch von sich abhängig Glaubenssatz: "Ich bin verantwortlich für die Anderen. Wir können ohne einander nicht sein. Ich darf nicht ich selbst sein."

3. Thema: Beeinträchtigung im Umgang mit Begrenzungen: entstanden durch eine mangelnde Erfahrung des Kindes mit Grenzsetzungen und darauffolgender zu geringer Selbstkontrolle (innere Kontrolle)

10. Anspruchshaltung / Grandiosität	Dem Kind wurde kein Gespür für die Bedürfnisse anderer vermittelt Glaubenssatz: "Das steht mir zu. Ich bin etwas Besonderes. Für mich gelten andere Regeln."
11. Unzureichende Selbstkontrolle / Selbstdisziplin	An das Kind wurden mangelnde Forderungen herangetragen Glaubenssatz: "Ich bin bequem, brauche keine Disziplin und Verantwortung. Ich bin verführbar und willensschwach."

4. Thema: **Fremdbezogenheit:** führt zu einer Frustration des Bedürfnisses nach Selbstwerterhöhung

12. Unterordnung / Unterwerfung	Die Eltern vermittelten dem Kind, dass seine Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche keine Bedeutung haben Glaubenssatz: "Die anderen wissen es besser und haben recht."
13. Aufopferung	Die Eltern benutzten das Kind zur Bewältigung eigener Probleme Glaubenssatz: "Ich muss für das Wohl der Anderen sorgen. Die anderen brauchen meine Hilfe."
14. Streben nach Zustimmung und Anerkennung	Die Eltern drängten übermäßig auf sozial erwünschtes Verhalten Glaubenssatz: "Ich muss es anderen recht machen, um etwas wert zu sein."

5. Thema: **übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit:** führt zu einer Unterdrückung des Grundbedürfnisses nach Lust und Freude

15. Emotionale Gehemmtheit	Die Eltern bestrafte und grenzte und das Kind stark ein Glaubenssatz: "Wenn ich meine Gefühle zeige, werde ich bestraft."
16. Überhöhte Standards	Die Eltern trugen übermäßige Leistungsanforderungen an das Kind heran Glaubenssatz: "Nur wenn ich gut bin, bin ich etwas wert."
17. Pessimismus	Die Eltern waren überbesorgt / Die Person hat einen Persönlichkeitszug von Pessimismus Glaubenssatz: "Wenn es mal gut geht, kommt bald ein Übel."
18. Bestrafungsneigung	Das Kind übernahm das Schema der überstrengen Eltern Glaubenssatz: "Ich bin böse, Strafe muss sein."