

Warum sich das immer wiederholt

Ein Selbstcheck zu alten Mustern und Beziehungen – für alle, die merken, dass sie immer wieder an derselben Stelle landen, obwohl die Menschen wechseln.

Worum es geht

Muster sind nicht dumm. Sie waren einmal die beste Lösung, die zur Verfügung stand – nur passt diese Lösung heute nicht mehr zu Ihrem Leben. Wer ein Muster erkennt, hat es noch nicht abgelegt, aber er hat aufgehört, es für Charakter zu halten. Dieser Bogen sortiert, an welcher Stelle sich Ihres zeigt: in der Nähe, an Ihren Grenzen, im Streit oder in dem, was Sie von zu Hause mitgebracht haben.

Nehmen Sie sich etwa 20 Minuten und einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Antworten Sie spontan; der erste Impuls ist meist der ehrlichste. Es gibt keine richtigen und keine falschen Antworten – nur Ihre.

Schritt 1 · Ihre Vermutung – vor dem Ausfüllen

Bevor Sie eine einzige Frage beantworten: Schreiben Sie in ein, zwei Sätzen auf, welches Muster Sie bei sich vermuten. Nicht lange überlegen. Sie kommen am Ende darauf zurück – die Lücke zwischen Vermutung und Ergebnis ist oft das Aufschlussreichste an diesem Bogen.

Schritt 2 · Die 24 Aussagen

Kreuzen Sie in jeder Zeile das Kästchen an, das am ehesten auf Sie zutrifft. In jedem Kästchen steht bereits Ihr Punktwert. Die Reihenfolge der Zahlen wechselt bewusst, weil manche Aussagen positiv und manche negativ formuliert sind – Sie müssen nichts umrechnen, nur am Ende jedes Bereichs die vier angekreuzten Zahlen addieren.

A Was sich wiederholt

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
Ich gerate immer wieder in ähnliche Konflikte, obwohl die Menschen wechseln.	5	4	3	2	1
Ich weiß, was meine wunden Punkte sind.	1	2	3	4	5
Ich reagiere manchmal viel heftiger, als die Situation es hergibt.	5	4	3	2	1
Ich kann unterscheiden, ob mein Gegenüber gemeint ist oder etwas Älteres.	1	2	3	4	5

Summe Bereich A

B Nähe und Abstand

Ich kann Nähe zulassen, ohne mich selbst zu verlieren.

Ich ziehe mich zurück, sobald es eng wird.

Ich kann allein sein, ohne mich verlassen zu fühlen.

Ich fürchte, verlassen zu werden, auch wenn es keinen Anlass gibt.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

Summe Bereich B

C Grenzen

Ich sage Nein, wenn ich Nein meine.

Ich tue Dinge, die ich nicht will, um niemanden zu enttäuschen.

Meine Grenzen werden von anderen respektiert.

Ich merke erst hinterher, dass eine Grenze überschritten wurde.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

Summe Bereich C

D Streit und Versöhnung

Ich kann Konflikte ansprechen, ohne dass alles eskaliert.

Nach einem Streit dauert es lange, bis ich wieder bei mir bin.

Ich kann mich entschuldigen, ohne mich klein zu machen.

Ich schweige lieber, als etwas zu riskieren.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

Summe Bereich D

E Prägung und Herkunft

Ich verstehe, woher meine Art zu reagieren kommt.

Ich verhalte mich so, wie ich es zu Hause gelernt habe, obwohl ich es anders will.

Ich kann über meine Familie sprechen, ohne dass es mich aus der Bahn wirft.

Alte Geschichten holen mich im Alltag ein.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

Summe Bereich E

F Veränderbarkeit

Ich glaube, dass sich dieses Muster verändern lässt.

Ich habe schon einmal etwas an mir verändert.

Ich rede mir ein, dass ich eben so bin.

Es gibt Menschen, mit denen ich offen darüber sprechen kann.

trifft gar
nicht zu

trifft eher
nicht zu

teils,
teils

trifft
eher zu

trifft
voll zu

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

5

4

3

2

1

1

2

3

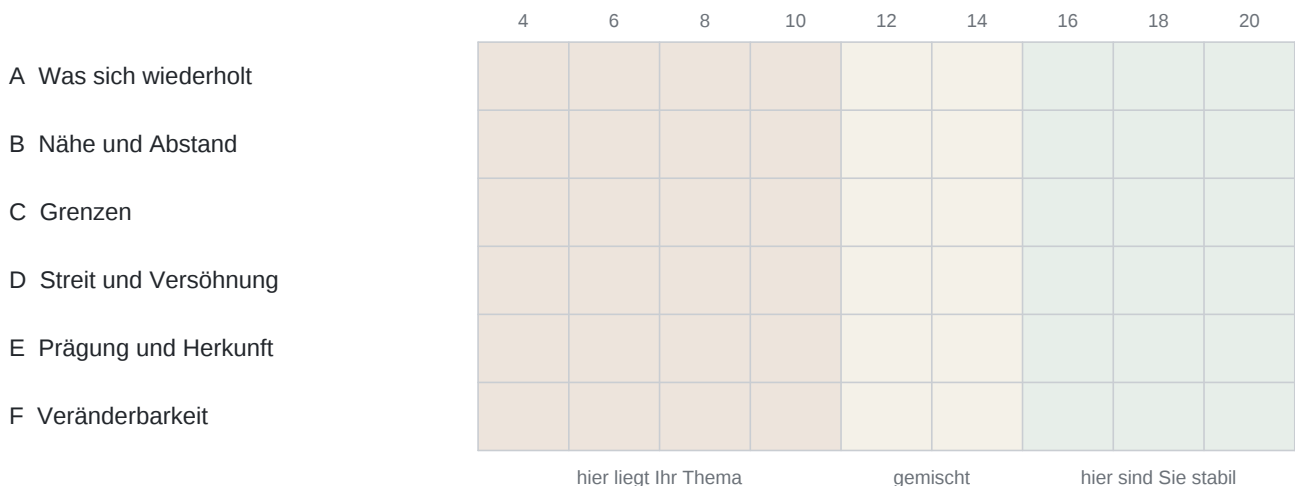
4

5

Summe Bereich F

Schritt 3 · Ihr Profil sichtbar machen

Tragen Sie für jeden Bereich einen Punkt in das Feld ein, das Ihrem Wert am nächsten liegt, und verbinden Sie die Punkte zu einer Linie. Nicht die Höhe ist interessant, sondern die Form: wo die Linie einbricht, liegt Ihr Thema.



Drei Fragen an Ihr Profil: Wo ist der tiefste Punkt? Liegen die Werte eng beieinander oder bricht ein einzelner Bereich heraus? Und: Hätten Sie das vor dem Ausfüllen so erwartet?

Ein Bereich verdient einen eigenen Blick: Liegt C unter 12, geht es wahrscheinlich gar nicht um die anderen. Wer seine Grenzen nicht kennt oder nicht halten kann, gerät zwangsläufig immer wieder in dieselben Geschichten – mit ganz unterschiedlichen Menschen.

Schritt 4 · Nachfragen, wo es einbricht

Suchen Sie Ihren niedrigsten Bereich und beantworten Sie die beiden Fragen dazu – schriftlich, in ganzen Sätzen. Das ist der Teil, der die Arbeit macht.

A Was sich wiederholt

- Welche Situation hat sich in meinem Leben schon mehr als zweimal wiederholt?
- Was hat sie jedes Mal ausgelöst – bei mir, nicht beim anderen?

B Nähe und Abstand

- Wann fühle ich mich in Beziehungen am sichersten, und was ist dann anders?
- Was tue ich, sobald es mir zu nah wird?

- C Grenzen**
- Wann habe ich zuletzt Ja gesagt und Nein gemeint – und was hat mich abgehalten?
 - Was befürchte ich, wenn ich eine Grenze setze?

- D Streit und Versöhnung**
- Wie endet Streit bei mir normalerweise?
 - Was hätte ich sagen wollen und habe es nicht?

- E Prägung und Herkunft**
- Wem aus meiner Vergangenheit ähnelt meine Art zu reagieren?
 - Was davon will ich behalten, was nicht?

- F Veränderbarkeit**
- Was habe ich an mir schon einmal verändert – und wie habe ich das geschafft?
 - Wer dürfte erfahren, dass ich gerade daran arbeite?

Schritt 5 · Ihr Satz

Jetzt kommt der Teil, den niemand für Sie übernehmen kann. Formulieren Sie in einem einzigen Satz, worum es bei Ihnen wirklich geht. So konkret, dass ein Außenstehender es verstehen würde.

Mein eigentliches Muster ist ...

Woran merke ich das ganz konkret?

Eine echte Situation aus den letzten zwei Wochen. Was ist passiert, was habe ich gedacht, was habe ich getan? Ohne Beispiel bleibt jede Erkenntnis eine Behauptung.

Was davon liegt an den Umständen – und was an mir?

Beide Spalten ehrlich füllen. Wer alles bei sich sucht, zermürbt sich. Wer alles außen sucht, bleibt ohnmächtig.

Das liegt an den Umständen

Das liegt an mir

--	--

Zurück zu Schritt 1: Deckt sich das mit meiner Vermutung von vorhin?

Wenn nicht: Was habe ich übersehen – und warum vermutlich gerade das?

Mein erster Schritt in den nächsten sieben Tagen

Klein genug, dass ich ihn wirklich gehe. Mit Datum.

Bewahren Sie den ausgefüllten Bogen auf und wiederholen Sie ihn in acht bis zwölf Wochen. Die Veränderung der Linie sagt mehr aus als jeder Einzelwert.

Hinweis: Dieser Bogen ist ein Werkzeug zur Selbstreflexion und keine Diagnose. Er ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Einschätzung. Wenn Sie das Thema stark belastet, über längere Zeit anhält oder sich körperlich bemerkbar macht, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt oder mit einer psychotherapeutischen Praxis.

© Mental Armor · christian-oconnor.com · Weitergabe an Klientinnen und Klienten im Rahmen der Begleitung gestattet.