Zentrales Beziehungskonfliktmuster

negative Überzeugung von sich und anderen:

blockierte Grundbedürfnisse/Beziehungswünsche:

① Bindung (Nähe, Sicherheit, Zugehörigkeit)

② Autonomie (Orientierung, Distanz, Kontrolle)

③ Selbstwertbestätigung

④ körperliches Wohlbefinden, Sexualität

⑤ Spiritualität (Lebenssinn, Ziele)

innerer Konflikt, z.B.

Selbstwert

Nähe-Distanz

Versorgung-Autarkie

Kontrolle-Vertrauen

Anpassung-Rebellion

....

verinnerlichte frühere Beziehungserfahrungen:

Beziehungsängste (negative Erwartungen, Befürchtungen)

eigenes Verhalten (als Reaktion auf diese Erwartungen):

Selbstumgang (Ablehnung, Vorwurf, Kontrolle, Vernachlässigung etc.):

Gefühl:

körperliche Reaktion:

Verhaltensimpuls:

Reaktion der Anderen:

Symptome:

„neurotische“ Lösung

Volker Bracke 7/2011

Funktionale Beziehungsgestaltung

gesunde Überzeugung von sich und anderen:

befriedigte Grundbedürfnisse/Beziehungswünsche:

① Bindung (Nähe, Sicherheit, Zugehörigkeit)

② Autonomie (Orientierung, Distanz, Kontrolle)

③ Selbstwertbestätigung

④ körperliches Wohlbefinden, Sexualität

⑤ Spiritualität (Lebenssinn, Ziele)

Differenzierung zw. alten und neuen Erfahrungen:

verinnerlichte frühere Beziehungserfahrungen:

positive Erwartungen, Beziehungswünsche:

eigenes Verhalten (zur Erfüllung dieser Erwartungen):

Selbstumgang (Annahme, Unterstützung, Schutz etc.):

Gefühl:

körperliche Reaktion:

Verhaltensimpuls:

Reaktion der Anderen:

Bestätigung (Wunsch nach „mehr“, Vertrauen, Klarheit etc.):

Volker Bracke 7/2011