

Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutz-/Charakterstils

Zu jedem der drei Charakterstil-Prototypen haben wir eine Checkliste, ein Profil zusammengestellt. Auf diesen Checklisten finden sich 5, teilweise 6 typische Merkmale des jeweiligen Charakterstils. Unter jedem Merkmal folgen Beispiele, wie sich dieses Merkmal in konkretem Handeln bemerkbar macht.

Das Arbeiten mit den Checklisten passiert über eine Selbsteinschätzung, ähnlich den psychologischen Tests in Illustrierten. Geh dazu folgendermassen vor:

(1) Streiche zuerst all die Beispiele durch, von denen du findest, die würden überhaupt nicht auf dich zutreffen.

(2) Dann gehe zurück an den Anfang der Checkliste und schau dir die Beispiele an, die du nicht gestrichen hast. Diese treffen auf dich offenbar mehr oder weniger zu. Ordne jedem der nicht gestrichenen Beispiele einen Wert zwischen 1 und 10 zu, um auszudrücken, wie sehr das Beispiel deiner Einschätzung nach auf dich zutrifft. Dabei bedeutet eine 1, dass das Beispiel für dich nur minimal zutreffend ist. Eine 5 bedeutet, dass das Beispiel für dich ziemlich zutreffend ist. Und eine 10 bedeutet, dass das Beispiel auf dich voll zutrifft.

(3) Ermittle schliesslich den Durchschnittswert eines Merkmals, indem du die Summe der Zahlen dieses Merkmals durch die Anzahl Beispiele, die wir bei diesem Merkmal aufgelistet haben (inklusive der gestrichenen Beispiele), teilst. Das ergibt deinen individuellen Wert für dieses Merkmal. Dieser Wert drückt aus, wie sehr du dieses Merkmal deiner eigenen Einschätzung nach hast.

Beachte, dass wir die Beispiele zur Beschreibung der Merkmale aus didaktischen Gründen recht pointiert formuliert haben. Deine eigenen Beispiele sind wahrscheinlich weniger auffällig und subtiler. Und beachte ferner, dass die meisten Personen sich selbst viel tiefer einstufen als sie von ihren Partnern oder anderen Bezugspersonen eingestuft werden.

Jedes Beispiel geht mit einer eigenen, separaten Körpererfahrung einher. Diese Erfahrung zu spüren ist sehr wichtig, um das entsprechende Merkmal ins Bewusstsein zu bekommen. Lass dir also genügend Zeit, um den Beispielen nachzuspüren, um wirklich zu merken, wo und wie du im Körper eine Resonanz auf das Beispiel hast. Deine körperliche Resonanz wird dir am zuverlässigsten sagen, ob ein Beispiel (und damit das Merkmal) für dich zutreffend ist. Versuche also nicht primär, über das Denken zu Antworten zu kommen.

Das Profil des Verlassenheits-Charakterstils

Merkmal 1. Angst vor Verlassenwerden: Ich tue ja alles, nur verlass mich nicht

1. Du hast Angst, verlassen zu werden, und möchtest dies um jeden Preis verhindern. Du denkst: "Ich tue alles, nur verlass mich nicht."
2. In einer Beziehung liegt es immer nur an dir, die Bindung zu festigen und zu erhalten.
3. Du fühlst dich häufig verlassen, zurückgewiesen oder unerwünscht.
4. Du fühlst dich emotional von Leuten abhängig, die dich nicht wissen lassen, wo sie stehen, d.h. was sie fühlen, denken, wollen, tun etc.
5. Du hältst viel zu lange an unbefriedigenden Beziehungen fest, im Gefühl, es brauche ja nur noch ganz wenig, um die Beziehung perfekt zu machen.
6. Du fühlst dich in einer fremden Umgebung schlecht. Dies weil du zum Beispiel, von deinen Liebsten getrennt bist oder nicht deine eigenen Gegenstände dabei hast, in deinem eigenen Bett schlafen oder deine üblichen Dinge tun kannst.
7. Es fällt dir schwer, offene Situationen auszuhalten. Egal ob dies offene Türen sind, die du geschlossen haben möchtest, oder offene Konflikte, die du bereinigt haben willst. Es können auch fehlende Abmachungen sein, wie zum Beispiel, wann dein Freund anrufen wird oder wann ihr das nächste Mal Sex haben werdet.
8. Wenn dir ein Stellen- oder Ortswechsel bevorsteht oder auch nur schon zur Diskussion steht, fühlst du dich, als ob dir der Boden unter den Füßen weggerissen wird.

Merkmal 2. Ewige Sehnsüchte: Egal was, es ist nie genug

9. Deine Sehnsüchte können kaum gestillt werden. Egal was es ist, es ist nie genug.
10. Du bist immer irgendwie auf der Suche, ohne genau zu wissen, wonach oder nach wem.
11. Was immer du erwirbst, erreichst oder vollendest, fühlt sich nicht lange befriedigend an.
12. Du bist immer irgendwie hungrig nach etwas oder hast immer sexuelles Verlangen.
13. Wenn du die richtige Menge von etwas bekommst, wirst du dich über die Qualität ärgern oder umgekehrt.
14. Deine Augen sind stets auf der Suche nach Kontakt in der Hoffnung, andere zu dir hineinzuziehen.

Merkmal 3. Wenig Grenzen: Es kann gar nicht zu nahe sein

15. Nähe ist für dich äusserst wichtig und gleichbedeutend mit Einssein. Du möchtest mit deinem Partner/deiner Partnerin verschmelzen und ständig beisammen sein. Für Dich kann es gar nie zu nahe sein.
16. Du bist der Ansicht: Weil ich dich liebe, gehörst du mir. – Wir sind eins. – Was mir gehört, gehört auch dir (und umgekehrt). – Wenn du mich wirklich liebst, dann denkst du genauso wie ich und willst, was ich will.
17. Jede Trennung kommt dir wie ein Verlassenwerden vor.

- 18. Die Grenzen von anderen Personen nimmst du wenig wahr oder nimmst diese nicht ernst.
- 19. Du magst es nicht, wenn sich andere abgrenzen oder eine gewisse Distanz wahren. Das erlebst du als trennend, isolierend und einsam machend.
- 20. Es gelingt dir kaum, persönliche oder dir anvertraute Gefühle, Gedanken (speziell Geheimnisse) lange für dich zu behalten; alles scheint wie von selbst aus dir herauszusprudeln.
- 21. Eine Privatsphäre in einer Partnerschaft gibt es für dich nicht. Du willst alles über die Innenwelt deines Partners/deiner Partnerin erfahren; du musst es einfach wissen und fühlst dich häufig betrogen, wenn du dabei etwas Unangenehmes erfährst.
- 22. Du neigst dazu, dich von anderen ausnutzen zu lassen. In der Folge fühlst du dich oft verletzt und betrogen.

Merkmal 4. Suchtartiges Festhalten: Um jemanden oder etwas kreisen

- 23. Wie eine Motte eine Lichtquelle umkreist du etwas oder jemanden, in der Hoffnung, endlich deine Sehnsüchte zu stillen und deine Angst vor dem Verlassenwerden zu beruhigen.
- 24. Du kannst schlecht Mass halten und gibst dich immer voll und ganz in alles hinein, sei das bei Arbeit, Spiel, Sex oder sozialen Kontakten.
- 25. Du hast auf verschiedene Arten Schwierigkeiten, dir Grenzen zu setzen: wie zum Beispiel in Bezug zu Essen, Trinken, Drogen, Sex, Geldausgeben. Du bist diesbezüglich masslos oder hast eine Suchttendenz.
- 26. Du hast meist gleichzeitig mehrere Projekte am Laufen und meistens ein neues, bevor ein vorangehendes beendet ist.
- 27. Du hast permanentes Verlangen nach körperlicher Intimität, so sehr, dass dein Partner oder deine Partnerin kaum mithalten kann. Oder du befriedigst dich andauernd selbst, ohne dich länger befriedigt zu fühlen.
- 28. Du betrachtest das Leben als hoffnungslos, wenn deine Partnerin oder dein Partner nicht dann Sex haben will, wenn du es willst.

Merkmal 5. Übermäßige emotionale Empfindsamkeit und übertriebenes Körperbewusstsein

- 29. Du bist ausgeprägt gefühlsbetont und sensibel.
- 30. Du hast ein übermäßiges Körperbewusstsein. Du spürst alles, was körperlich in dir vorgeht und erlebst dies emotional und intensiv.
- 31. Du hast immer wieder Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Schnupfen oder andere Körpersymptome.
- 32. Du verspürst in deinem Körper oft ein leeres Gefühl der Zurückweisung und fühlst dich emotional verletzt, sogar schon wenn du einen Lift verpasst hast oder ein Freund nicht anruft, oder dein Partner/deine Partnerin nicht pünktlich nach Hause kommt.
- 33. Du leidest oft an körperlichen Symptomen und konsultierst dafür verschiedenste Ärzte. Dennoch ergibt sich nie ein befriedigendes Resultat.

Das Profil des Überflutungs-Charakterstils

Merkmal 1. Für sich allein, distanziert sein: Ich bin, wie ich bin

34. Es ist nicht so, dass du Leute generell nicht magst, aber Beziehungen sind einfach nicht so wichtig für dich.
35. Du lebst dein eigenes Leben und machst nur das, was du willst.
36. Du bist unabhängig und brauchst keine anderen Leute.
37. Du lässt dich nicht von anderen beeinflussen und ziehst dein Ding ohnehin durch.
38. Wenn du etwas mit anderen unternimmst, bevorzugst du sach- oder leistungsorientierte Aktivitäten wie Sport, Projekte durchführen usw.
39. Du bist ein guter Teamplayer, aber nur, solange es auf der Sachebene bleibt und nicht zu emotional wird und man sich dabei nicht zu nahe kommt. Sonst ziehst du dich lieber zurück.

Merkmal 2. Abgeschnitten von Gefühlen

40. Du bist nicht emotional veranlagt und du kannst auch gut intim sein, ohne dass du dich gefühlsmässig einlässt.
41. Du verspürst keine Sehnsüchte aus deiner Kindheit: Vergangenheit ist Vergangenheit.
42. Du verspürst weder viel Freude noch viel Traurigkeit.
43. Du sprichst nicht sehr viel, vor allem nicht über intime Dinge – mit niemandem.
44. Du sagst nicht gerne „Ich liebe dich“, weil du fürchtest, von dir könnte zu viel Nähe erwartet werden.

Merkmal 3. Klare, rigide Grenzen und Annahmen

45. Du nimmst dir deinen Raum, egal was das für andere bedeutet.
46. Du bewahrst dir deinen Raum und ziehst deine Grenzen klar und fest. Daran lässt du auch nicht rütteln.
47. Du sagst klar, direkt und rücksichtslos was du denkst, auch wenn du andere damit verletzt.
48. Du bist bemerkenswert konsequent und zuverlässig, gleichzeitig aber auch distanziert und reserviert.
49. Du fühlst dich wie ein einsamer Wolf, der alleine durch die Wälder streift.

Merkmal 4. Genaue Vorstellungen von richtig und falsch, schwarz-weiss-Denken

50. Unentschlossenheit oder Zweifel gibt es bei dir nicht.
51. Du denkst konkret und in festen Kategorien.
52. Du bleibst bei einer einmal getroffenen Entscheidung.
53. Du lässt dich in deinem Denken nicht von Gefühlen leiten.

- 54. Du magst Leute mit Stimmungsschwankungen nicht.
- 55. Du grübelst nicht über gemachte Entscheidungen.
- 56. Du bist davon überzeugt, dass es dir im Grunde gut geht. Persönlichkeitsentwicklung oder gar Psychotherapie ist für dich überflüssig.
- 57. Intimität ist für dich nicht wichtig.

Merkmal 5. Körperlich abgeschnitten und emotional gepanzert

- 58. Dein Körper fühlt sich an wie eine Festung. Er ist ein Schutzpanzer, der dich vor Gefühlen schützt.
- 59. Du empfindest deine Stimmung im Allgemeinen als flach und gleichförmig.
- 60. Du hast einen trainierten Körper mit gestärkten und festen Muskeln, welche dich gegen aussen schützen.
- 61. Du bist selten krank. Wenn du doch einmal krank bist, nimmst du das kaum wahr.
- 62. Im persönlichen Kontakt bist du präsent, gewährst jedoch niemandem wirklich Zutritt zu deinem Inneren.
- 63. Du kannst durchaus hohe sexuelle Energie aufbauen, hast aber Mühe einen Orgasmus zu haben.
- 64. Du öffnest dein Herz nie wirklich; du hältst immer etwas von dir zurück. Auch beim Sex.

Das Profil des Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstils

Merkmal 1. Das automatische Nein: Niemand hat mir zu sagen, was ich zu tun habe!

- 65. Du kannst es nicht ausstehen, wenn man dir sagt, was du zu tun hast.
- 66. Du tust Dinge und Arbeiten auf deine Weise. Andere stellst du oft vor vollendete Tatsachen.
- 67. Du funktionierst nach dem Motto: „Sag mir nicht, was ich zu tun habe! Ich tue, was ich will, wie ich will und wann ich will.“
- 68. Du funktionierst nach dem Motto: „Sag mir nicht, wer ich bin oder was ich fühle!“; du neigst dazu, jeden Kommentar über dich als Kritik oder Befehl zu verstehen.
- 69. Du wirst deine Aussagen umformulieren, wenn andere wiederholen, was du gesagt hast. (Beispiel: „Ich hasse meinen Vater.“ „Du hasst deinen Vater?“ „Nun, nicht wirklich hassen. Er war einfach nie da.“ „Er war nie da?“ „Nein, so kann man das nicht sagen.“; etc.).
- 70. Du findest immer einen guten Grund, um Gesagtes nicht anzunehmen: „Wenn du es nur anders formuliert hättest, in einem anderen Ton, zu einer anderen Zeit, mich dabei angeschaut hättest, zuerst dies oder das gesagt hättest, ...“
- 71. Du hasst es, für andere zu arbeiten, du willst dein eigener Chef zu sein.
- 72. Du widersetzt dich Anordnungen intuitiv und kämpfst gegen Autoritäten (die Ausgangstür als Eingang benutzen, im Parkverbot parken, Stoppsignale missachten). Wahrscheinlich erhältst du öfter mal eine Busse.

73. Eigene Vorsätze hältst du oft nicht ein: Schreibaarbeiten, die Steuererklärung, Prüfungsvorbereitungen werden nicht rechtzeitig erledigt, die Wohnung nicht aufgeräumt, Wäsche nicht abgeholt, eine Diät oder ein Übungsprogramm nicht durchgezogen.
74. Du gehst gerne in Opposition, und insistierst Recht zu haben.

Merkmal 2. Fixe Idee, wie die Dinge sein sollen und daran festhalten

75. Du weisst, wie die Dinge sein sollen, und hältst an Ideen oder Meinungen stur fest.
76. Du musst einfach Recht haben und wirst auch alles unternehmen, um die Richtigkeit deiner Ideen zu beweisen.
77. Du strebst danach, das Leben berechenbar zu machen, indem du eher denkst, als deinen Körperempfindungen oder deinen Gefühlen zu folgen.
78. Du hast Schwierigkeiten, im Moment zu leben, weil du dich ständig auf die Vergangenheit beziehst oder für die Zukunft planst.
79. Du lernst selten etwas aus neuen Erfahrungen. Du achtest nur darauf, ob eine Erfahrung in dein Bild passt oder nicht. So machst du immer wieder die gleichen Fehler.
80. Du lebst dein Leben nach dem Motto: „Wenn, ... dann...“, das heisst: „Wenn dies und das fertig ist, dann werde ich dies und das tun“.

Merkmal 3. Sich selbst und andere wie einen Gegenstand (wie eine Maschine) behandeln

81. Du behandelst dich selbst und andere mehr wie einen Gegenstand als wie ein menschliches Wesen.
82. Du gehst immer wieder über deine Grenzen hinaus und erwartest dasselbe auch von anderen.
83. Du bist dir deiner Wirkung auf andere nicht bewusst. Menschliche Reaktionen schätzt du falsch ein und wunderst dich, warum sich andere aufregen.
84. Du neigst dazu, die Ursache deiner Probleme bei anderen zu suchen.
85. Immer wieder überschätzt du deine emotionale oder körperliche Leistungsfähigkeit.

Merkmal 4. Authentizitätslücke: Tendenz zur Über- oder Untertreibung

86. Entweder stellst du dich besser dar als du bist und übertreibst, was dich selber betrifft. Oder du bist sehr bescheiden und machst dich kleiner als du bist.
87. Weil du dich nach aussen anders gibst, als du dich innerlich fühlst, kommst du dir wie ein Schwindler/eine Schwindlerin vor.
88. Du zeigst nie ganz wer du wirklich bist, wodurch du dich von deinem Partner/deiner Partnerin entfremdet fühlst, oder noch wahrscheinlicher, dein Partner/deine Partnerin sich von dir entfremdet fühlt.
89. Um vor anderen gut dazustehen, bist du bemüht, sie davon zu überzeugen, dass du so bist, wie du dich nach aussen gibst.
90. Mit deiner Art zu unter- und/oder übertreiben erweckst du bei anderen Misstrauen.

Merkmal 5. Nähe-Distanz-Verhalten in intimen Beziehungen: Immer zu nahe oder zu weit weg

- 91. Ein ausgewogenes Nähe-Distanz-Verhalten fehlt dir. In einer intimen Beziehung ist es dir immer entweder zu nahe oder zu distanziert.
- 92. Intensive Nähe löst bei dir rasch Überflutungsgefühle aus, aber grosse Distanz ebenso rasch Verlassenheitsgefühle.
- 93. In einer intimen Beziehung fühlst du dich sofort verlassen, wenn sich dein Partner/deine Partnerin etwas distanziert verhält, und umgekehrt fühlst dich gleich wieder überflutet, wenn er/sie sich herzlich zeigt.
- 94. Wenn du dich deiner Partnerin/deinem Partner nahe fühlst, sagst oder tust du etwas Verletzendes (z.B. eine Affäre haben), um etwas Distanz zu schaffen.
- 95. In deiner Beziehung vermisst du Gefühle von Gegenseitigkeit, Gemeinsamkeit und Verstandenwerden. Du verpasst so den Wesenskern deines Partners/deiner Partnerin und deiner Beziehung.
- 96. Weder erkennst du noch akzeptierst du den ständigen Tanz zwischen Nähe und Distanz, den du in jeder Beziehung inszenierst.

Merkmal 6. Abspalten von Körper, Gefühlen, Lebendigkeit und Selbstempfinden

- 97. Gefühle überwältigen dich leicht und du spaltest dich von deinem Körperempfinden ab.
- 98. Du spürst keine Lebendigkeit und nimmst deinen Körper kaum wahr.
- 99. Oft bist du nicht präsent und hast keinen Zugang zu deinen sensorischen und emotionalen Wahrnehmungsmöglichkeiten.
- 100. Lieber drosselst du deine Lebendigkeit, als dass dich deine Gefühle überwältigen.
- 101. Du erlebst immer wieder Lücken in deinem Gedächtnis, weil du abgespalten und nicht wirklich da warst.
- 102. Lieber suchst du die Quellen für Anregung, Bestätigung und Unterstützung im Aussen, als dass du dich mit dir selbst auseinandersetzt.
- 103. Du kannst deine Körperstimme kaum wahrnehmen, sodass du eine Krankheit nicht frühzeitig erkennst und allenfalls nicht merkst, wann du hungrig oder müde bist.
- 104. Es ist, wie wenn du einen Schutzschild oder eine Glasglocke um dich hättest, was dich davon abhält, wirklich in Kontakt mit anderen zu gehen.
- 105. Auf Fragen gibst du schnelle Antworten aus dem Kopf heraus, ohne dabei deine Gefühle oder Körperwahrnehmungen einzubeziehen.
- 106. Du hast nur eine begrenzte Fähigkeit, intensivere Gefühle und höhere Erregung über eine längere Zeit aufrechtzuerhalten oder tieferes Wohlbefinden über eine gewisse Zeit auszuhalten.
- 107. Bei körperlicher Intimität entlädst du deine sexuelle Energie schnell oder spaltest dich von deinem Körper und deinen Gefühlen ab.
- 108. Du neigst dazu, zu intellektualisieren oder das Thema zu wechseln, wenn du emotional wirst oder jemand in deiner Nähe Gefühle zeigt.
- 109. Um unangenehmen Gefühlen auszuweichen oder dich selbst nicht mehr spüren zu müssen, betäubst du deine Empfindungen mit Hilfe von Drogen (insbesondere Marihuana), Alkohol oder Medikamenten.

Auswertung des Schutz-/Charakterstils

Das Profil des Verlassenheits-Charakterstils

1. Angst vor Verlassenwerden: Ich tue ja alles, nur verlass mich nicht.
 2. Ewige Sehnsüchte: Egal was, es ist nie genug.
 3. Wenig Grenzen: Es kann gar nicht zu nahe sein.
 4. Suchtartiges Festhalten: Um jemanden oder etwas kreisen.
 5. Übermäßige emotionale Empfindsamkeit und übertriebenes Körperbewusstsein
- Total/5

Das Profil des Überflutungs-Charakterstils

1. Für sich allein, distanziert sein: Ich bin, wie ich bin
 2. Abgeschnitten von Gefühlen
 3. Klare, rigide Grenzen und Annahmen
 4. Genaue Vorstellungen von richtig und falsch, schwarz-weiss-Denken
 5. Körperlich abgeschnitten und emotional gepanzert
- Total/5

Das Profil des Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstils

1. Das automatische Nein: Niemand hat mir zu sagen, was ich zu tun habe!
 2. Fixe Idee, wie die Dinge sein sollen und daran festhalten.
 3. Sich selbst und andere wie einen Gegenstand (wie eine Maschine) behandeln
 4. Authentizitätslücke: Tendenz zur Über- oder Untertreibung
 5. Nähe-Distanz-Verhalten in intimen Beziehungen: Immer zu nahe oder zu weit weg
 6. Abspalten von Körper, Gefühlen, Lebendigkeit und Selbstempfinden
- Total/6