

# **Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutz-/Charakterstils**

Peterka Boris, Juni 2014

## **Manual**

# Inhalt

Kapitel 1: Theoretischer Hintergrund.....	2
Der Schutz-/Charakterstilfragebogen .....	2
Historie der Integrativen Körperpsychotherapie (IBP) .....	2
Menschenverständnis .....	2
Integratives Verständnis .....	3
Das Persönlichkeitsmodell .....	4
Selbst/Selbstempfinden .....	4
Ursprungsszenario .....	5
Charakter-/Schutzstil .....	6
Agency .....	10
Der IBP-Therapieprozess .....	11
Kapitel 2: Fragebogen und Durchführung.....	13
Fragebogen .....	13
Testbedingungen .....	13
Anwendung .....	13
Beurteilung .....	13
Individuelle Bearbeitung .....	13
Kapitel 3: Psychometrische Eigenschaften .....	19
Fragebogen .....	19
Qualitative Statistik .....	20
Experteninterviews .....	20
Expertenrating .....	22
Zusammenfassung .....	23
Quantitative Statistik .....	24
Stichprobe.....	24
Auswertung der Daten.....	25
Item- und Skalenanalyse .....	25
Reliabilitätsprüfung .....	28
Faktorenanalyse.....	29
Zusammenfassung .....	33
Literaturverzeichnis .....	36
Abbildungsverzeichnis .....	38
Tabellenverzeichnis.....	38
Anhangsverzeichnis.....	38
Aktueller Fragebogen .....	45

# **Kapitel 1: Theoretischer Hintergrund**

## **Der Schutz-/Charakterstilfragebogen**

Der Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutz-/Charakterstils ist von Jack Lee Rosenberg, dem Gründer der Integrativen Körperpsychotherapie, entwickelt worden. Dieser ursprünglich in englischer Sprache verfasste Fragebogen wurde vom IBP-Institut Winterthur ins Deutsche übersetzt und wird seither in der Psychotherapie und im Coaching und zu deren Ausbildung eingesetzt.

## **Historie der Integrativen Körperpsychotherapie (IBP)**

Der Begriff „Integrative Körperpsychotherapie“ wurde aus der englischsprachigen Version „Integrative Body Psychotherapie“ (IBP) ins Deutsche übersetzt. Diese wurde in den späten 1960er Jahren von Jack Lee Rosenberg begründet (Fischer et al., 2003). Wie diese Richtung zustande kam, lässt sich gut am Werdegang von Rosenberg selbst veranschaulichen. Ursprünglich studierte er Zahnmedizin mit der Ausrichtung Dentalpsychologie und Effizienzsteigerung und fügte später noch einen Abschluss in klinischer Psychologie (Ph.D.) hinzu. Seit je her hatte er ein sehr integratives Verständnis und versuchte möglichst schulenübergreifend zu arbeiten, was dazumal nicht nur auf Verständnis stieß. Er pflegte Kontakt zu Personen der Humanistischen Psychotherapie und lernte so Fritz Perls kennen, der ihn für die Gestalttherapie begeisterte. Später dozierte er selbst am „Gestalt Institute“ von San Francisco. Besonders durch den Einfluss Cucurtos, einem Schüler Reichs, machte er Erfahrungen mit der Körperpsychotherapie. Diese integrierte er in die Gestalttherapie und entwickelte daraus die „Gestalt Body Psychotherapie“. Dabei waren drei Konzepte für ihn von zentraler Bedeutung: Erstens der natürliche Ladungs-Entladungszyklus des vegetativen Nervensystems, zweitens die Bedeutung der Sexualität für das ganze Wohlbefinden und drittens das von Reich verwendete Schalenmodell. Als er sich durch den Einbezug der somatischen Ebene im Gestaltinstitut immer mehr abgelehnt fühlte, gründete er die „Integrative Body Psychotherapie“ (IBP), wobei die Gestalttherapie für ihn immer eine wichtige Methode blieb. Neben den Erfahrungen, die er mit der Körperpsycho- und Gestalttherapie gemacht hatte, interessierte er sich auch stets für die Psychoanalyse, von welcher er die Objektbeziehungs- und Übertragungstheorie in sein Konzept aufnahm. Überblickend kann zusammengefasst werden, dass diese Therapierichtung neureichianische Wurzeln hat und von Yoga, der Feldenkrais-Methode, der Gestalttherapie, der psychodynamischen Theorie ebenso geprägt ist wie von Kontakten zum „Esalen Institute“ (Kalifornien) (Rosenberg & Morse, 2006).

Beginnend in Kalifornien, gibt es bis heute 13 IBP-Institute, welche sich verteilt in Amerika, Kanada und Europa finden lassen. In der Schweiz wurde das IBP-Institut im Jahre 1990 von Dr. med. Markus Fischer gegründet und ist seit 1996 ein Verein mit vier ständigen Ausbildungs-, Wissenschafts-, Ethik- und Marketingkommissionen. 1998 wurde das IBP-Institut Mitglied der Schweizer Charta für Psychotherapie (Fischer et al., 2003) und ist heute Fachverband von SBAP und FSP.

## **Menschenverständnis**

Das Menschenbild von IBP ist stark von der Sichtweise der Humanistischen Psychologie geprägt, wenngleich auch Techniken anderer Richtungen integriert werden. Grundsätzlich gelten die fünf Prinzipien, die im „Basic Postuals and Orientation of Humanistic Psychology“ (Bugental, 1964, in Fischer et al., 2003) definiert werden:

1. *Der Mensch in seiner Eigenschaft als menschliches Wesen ist mehr als die Summe seiner Bestandteile.*  
Für IBP zeigt sich hier die Körper-Geist-Seele-Einheit. Es geht also darum, den Menschen als Ganzes

zu verstehen. Er ist ein Wesen das eine somatische, emotionale, kognitive, behaviorale, spirituelle und soziale Ebene hat, die im Therapieprozess alle berücksichtigt werden müssen. Wichtig ist, diese nicht gänzlich getrennt voneinander zu betrachten, sondern sie im Wechselspiel und als Ganzheit zu verstehen.

2. *Das menschliche Existieren vollzieht sich in menschlichen Zusammenhängen.* Der Mensch ist also ein Beziehungswesen. Für IBP ist Beziehung ein Schlüsselbegriff. Dies zeigt sich in der Sichtweise, dass jedes Lebewesen immer aus unzähligen Subsystemen besteht, welche miteinander kommunizieren, und dass die Summe dieser Subsysteme, welche ein Ganzes bilden, wieder Teil eines Grösseren ist. Dieses „In-Beziehung-Stehen“ kann Ausdruck von Gesundheit und Krankheit sein. Grundsätzlich gibt es vier Dimensionen, in denen die Beziehungsgestaltung sichtbar wird. Zum einen ist das die Beziehung zu sich selbst, dann die Beziehung zu Mitmenschen, die Beziehung zur Umwelt und die Beziehung zu existentiell-spirituellen Dimensionen. Personen, die in gutem Kontakt zu allen vier Dimensionen sind, haben die Voraussetzung, ganzheitlich – im Sinne von integriert – zu sein und können folgende Qualitäten entwickeln: „Autonomie und Authentizität; intakte Stressbewältigung; Flexibilität und Adaptationsfähigkeit; Vorhandensein eines Grundgefühls von Wohlbefinden, Lebendigkeit, Sinnhaftigkeit; umfassende Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit; Fähigkeit zu Liebe und emotionaler Nähe (Intimität); Leistungslust und -fähigkeit; Kreativität; Übernahme von persönlicher und sozialer Verantwortung.“
3. *Der Mensch lebt bewusst.*
4. *Der Mensch ist in der Lage, zu wählen und zu entscheiden.* Das Bewusstsein und die Bewusstheit definieren einen Menschen und seine Einzigartigkeit und machen ihn aus. Mit diesen Eigenschaften wird der Mensch zu dem, was er ist. Im integrativen Verständnis von IBP hat der Mensch aber auch eine unbewusste Seite, welche nach dem psychoanalytischen Ansatz zu verstehen ist.
5. *Der Mensch ist zielgerichtet.* Ganz im Sinne der maslowschen Pyramide hat der Mensch das Bedürfnis, sich zu entwickeln. In dieser Pyramide reicht das Spektrum von basalen biologischen Bedürfnissen bis zu Identitätsstreben, Sinnfindung und spiritueller Entwicklung. Der Mensch strebt – nach dem Verständnis von IBP – nach einer Entwicklung in der „somatischen, emotionalen, mentalen, behavioralen, spirituellen und sozialen Intelligenz.“

Bezogen auf die fünf Punkte kann zusammenfassend gesagt werden, dass sich das Menschenbild von IBP zu wesentlichen Teilen auf ein humanistisches Grundkonzept der Ganzheit abstützt und den Menschen als mehr betrachtet als die Summe seiner Teile. Dieser bildet eine Einheit von Körper, Geist und Seele mit einer intro- und intersubjektiven Ebene. Intro-/intersubjektiv bedeutet, dass er in Beziehung steht, in Beziehung mit sich und der Umwelt und einer existenziellen spirituellen Ebene. Hinzu kommt das Bewusstsein und somit die Fähigkeit zur Reflexion, was einen Therapieprozess erst möglich macht. Die Integration des Bewusstseins wird ganzheitlich verstanden und kann „somatosensorischer, emotionaler, kognitiver und intuitiv-spiritueller“ Natur sein.

## **Integratives Verständnis**

Grundlegend für IBP ist der Integrationsgedanke. Die Integrative Körperpsychotherapie ist von Personen entwickelt worden, die hauptsächlich praktisch tätig waren und immer darauf geachtet haben, was und wie etwas den Therapieprozess unterstützt, auch wenn Methoden und Instrumente von anderen Schulrichtungen entlehnt werden mussten. Gerade weil Rosenberg zuerst Zahnmedizin studiert hatte, war er ergebnis- und wirksamkeitsorientiert. Er war offen für alle Erkenntnisse aus der Forschung sowohl geistes-, sozial- wie naturwissenschaftlicher Richtung. Diese grundsätzliche Offenheit für Neues beinhaltet auch eine Vorläufigkeit. Das heisst, alles ist entwicklungsfähig und alles Wissen muss stetig wieder angepasst werden. Daraus resultiert eine offene Diskursbereitschaft. Es geht aber auch immer darum, wie Neues und Anderes integriert werden kann, ohne dass sich die Methode in einem unkritischen Eklektizismus verliert. Es ist zentral, dass die Integration verschiedener Methoden in kompatibler und sinnvoller Weise erfolgt.

Integration durchfließt bei IBP sowohl das „Meta-, Therapie- und praxistheoretische Konzept und muss je nach Ebene verschieden interpretiert werden. Im Sinne von IBP bedeutet Integration ein: „Herstellen von Verbindung, Herstellen von Beziehung, Vernetzung, Annäherung an Ganzheit, Bewusstwerdung,

Wiederaneignung, Kompletierung, Steigerung von Kongruenz und Kohärenz, Reorganisation, Lösung von Blockaden, Entspannung und in Fluss bringen“. Entscheidend ist, dass die Ganzheit nichts zu tun hat mit einer Simplifizierung und dass sie nicht auf Kosten der Vielfalt gehen darf, sondern dass Vielfalt und Ganzheit parallel laufen. Zudem ist auch die Desintegration in das IBP-Modell integriert. Dies drückt sich in Ebenen der Fragmentierung, Abspaltung, Entfremdung, Abwehr, Schutz, Kompensation, Anpassung, Isolation und Blockierung aus (Fischer et al., 2003).

## Das Persönlichkeitsmodell

Das IBP-Persönlichkeitsmodell besteht aus vier konzentrischen Kreisen und ist gemäss Fischer et al. (2003) in Anlehnung an das Schichtenmodell von Reich (1933/1970) und die Selbstpsychologie von Kohut (1979) entstanden. Das Modell besteht aus einem Kern und drei ihn umgebenden Schichten. Die Schichten entsprechen Persönlichkeitsanteilen und bestehen von innen nach aussen aus dem Selbst oder Selbstempfinden, dem Ursprungsszenario, dem Charakter- oder Schutzstil und dem „Agency“ (siehe Abbildung 1). Rosenberg (ebd.) fasst das ganze Konzept wie folgt zusammen: „Das Selbst ist, wer du wirklich bist. Das Ursprungsszenario ist, was dir als Kind passiert ist. Der Charakterstil ist, wie du versuchst, mit dem umzugehen, was dir als Kind passiert ist. Agency ist, wie du als Kind versuchtest, zu dem zu kommen, was du brauchtest.“ Der Charakter-/Schutzstil versucht demzufolge zu verhindern und durch Agency versucht man zu bekommen. Wie sich die einzelnen Schichten zusammensetzen, wird nachfolgend ausführlich besprochen.

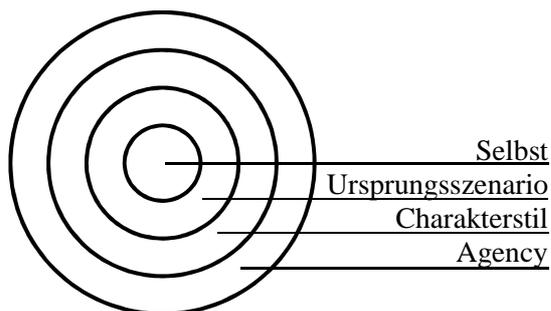


Abbildung 1: Das Persönlichkeitsmodell von IBP

### Selbst/Selbstempfinden

Rosenberg (2008) versteht unter dem Begriff Selbst „ein nonverbales Gefühl des Wohlbefindens im Körper, gekoppelt mit den verbalen Überlagerungen des Erkenntnisprozesses“. Das Verständnis von Rosenberg findet starke Anlehnung an das „Selbst“-Verständnis von Kohut (1979), der dies als Kern der Persönlichkeit versteht, welches „Grundlage für unser Gefühl [ist], dass wir ein unabhängiger Mittelpunkt von Antrieb und Wahrnehmung sind“ [...] und „unser Körper und Geist eine Einheit im Raum und ein Kontinuum in der Zeit darstellen“. Rosenberg et al. (2008) betonen jedoch weniger die Struktur, sondern mehr die „nonverbale körperliche Erfahrung“. Sie definierten das Selbst als das bei einem unbekümmerten Kind vorhandene gesunde, selbstbezogene Ich-Gefühl, welches ein dauernder Wesenskern ist und durch welches Trost und „Selbstunterstützung“ gefunden werden kann.

Vom Selbst zu trennen ist das Ich, welches die Persönlichkeit ist, die sich in der Aussenwelt bewegt. Das Ich ist das, was aus dem Selbst geworden ist. Das heisst, das Ich kann sich trotz Verletzungen am Selbst intakt entwickeln, wobei es diese Blessuren kompensiert oder verdrängt. So kann ein leistungsfähiger Mensch alle an ihn gestellten Anforderungen meistern, sich aber im Innern leer und verlassen fühlen, weil der Kontakt zum Selbst fehlt.

Das Selbst ist die „zentrale Quelle aller Antriebe, die Keimzelle der psychisch-mental-spirituellen Entwicklung“. Insofern ist es unabdingbar für die Entwicklung eines jeden Menschen und unmittelbar bestimmend für deren persönliches Wachstum. Nur wenn das kindliche Selbst sich entwickeln und stärken konnte, kann sich eine Person kongruent ausdrücken und verhalten. Somit wird das Selbst in diese Welt mit eingebracht und ist ein „biologisches, in den Genen begründetes angeborenes Phänomen“, welches aber noch sehr empfindlich ist und nur durch eine gute Beziehung zu einem Gegenüber sich förderlich entwickeln kann. Es ist also eine Anlage, welche sich erst in einem Wachstumsprozess zu einem ausgereiften Selbst entwickeln kann (Fischer et al., 2003). Diese Beziehung spiegelt sich in der Bindungstheorie von Bowlby (2010) wider.

Im Unterschied zur Gestalttherapie verstehen sich Überlagerungen, die durch Verletzungen entstanden sind, nicht als Teile des Selbst, sondern als eine der drei Persönlichkeitsschichten des IBP-Modells. Damit behält das Selbst eine ideale Qualität. Winnicott (1965/1974) beschrieb diese Qualität wie folgt: „Die spontane Geste ist das wahre Selbst in Aktion. Nur das wahre Selbst kann kreativ sein, und nur das Selbst kann sich real fühlen“. Für das Konstrukt des Selbst im Sinne von IBP sind die Forschungen von Stern (1992, in Fischer et al., 2003) von immanenter Wichtigkeit. Er erforschte die Entwicklung des Kleinkindes in Mutter-Kind-Studien. Daraus ging hervor, dass das Kind ein Kernselbst hat, das auf einer sensomotorischen und einer emotionalen Organisationsebene stattfindet. Für IBP ist das insofern wichtig, als zu diesem Kernselbst der Zugang nicht nur über die kognitive Ebene führt. Vielmehr kann der Zugang auf einem somatischen Weg sogar effektiver sein.

## **Ursprungsszenario**

Der Begriff Szenario [gr.-lat. Szenenbuch] kommt aus der Theaterterminologie und bezeichnet ein „nach Szenen gegliedertes Verzeichnis der Personen und Requisiten eines Theaterstücks“ (Häcker & Stapf, 1998). Es kommt nicht von ungefähr, dass gerade für das Ursprungsszenario ein Begriff mit einer Verbindung zum Theater verwendet worden ist. Der Ausdruck „der Bühne dienen“ [scenae servire] von Erasmus von Rotterdam (in Heinse, 2008) veranschaulicht gut, worum es dabei geht – nämlich, dass Schauspieler nicht einfach etwas Eigenes spielen können, sondern sich nach den Vorlieben des Publikums richten, um diesem zu gefallen. Sehr ähnlich verhält sich ein Neugeborenes auf der Bühne des Lebens.

Das Konzept des Ursprungsszenarios gründet in der Objektbeziehungstheorie und im Systemischen Ansatz (Fischer et al., 2003). Für IBP ist es die Bühne, welche jedes Kind betritt, wenn es auf diese Welt kommt. Es bezeichnet das Umfeld der Herkunftsfamilie, das heisst die Art und Weise, wie dabei Beziehung gelebt wurde und ob sich ein Kind sicher und geborgen fühlte. Für Rosenberg (2008) ist das Ursprungsszenario die Gesamtheit aller emotionalen und physiologischen Erfahrungen, die ein Kind zu Beginn des Lebens macht. Der Charakter eines jeden Menschen wird geformt durch den kulturellen, sozialen, politischen, und familiären Rahmen, in den er hineingeboren ist. Da dem Kind noch jede Referenz fehlt, um Situationen adäquat zu bewerten, wird es ein Produkt dieser Umwelt. Es nimmt die Weisheiten oder auch Verrücktheiten, die Vorurteile und Werte dieses Umfelds als gegeben und normal auf und integriert diese in das eigene Selbst. So wird ein Kind alles, was es über Liebe und Hass, Leid und Freud sowie Angst und Sicherheit weiss, in diesem Urmilieu gelernt haben. Der so entstandene Charakter ist die Antwort auf dieses grundlegende Szenario. Dieser kleine Teil des Lebens beeinflusst dann das ganze Leben. Wie stark diese Prägung ist, beschreibt Rosenberg wie folgt:

„Die meisten Menschen bemühen sich unbewusst und zwanghaft ihr ganzes Leben lang, das grundlegende Szenarium wiederaufzuführen, in dem Versuch, die Bedürfnisse zu befriedigen, die damals nicht befriedigt wurden, und die Aufgabe der damaligen Phase zu Ende zu bringen – nämlich die Entwicklung selbst.“

Nach dem Verständnis von IBP (Fischer et al., 2003) gehört es auf dieser Welt zu den Grundbedingungen des Menschen, dass die Bedürfnisse eines Kindes nicht in idealer Weise erfüllt werden können. Immer wieder wird ein Kind Verletzungen erleben, durch die es in zunehmenden Masse geprägt wird. In Extremfällen kann dies bis zu einer Traumatisierung führen. Diese seelischen Grundverletzungen überlagern immer mehr das eigentliche Selbst und prägen den Charakter. Diese ursprünglichen Verletzungen werden in zwei Kategorien eingeteilt, die Überflutungs- und Verlassenheitsverletzung.

Die Überflutungsverletzung ist eine Missachtung des Raums, den ein Kind für sich braucht. Dem Kind wird zu wenig Eigenraum gewährt, es gibt keine stimmige Distanz, und Persönlichkeitsgrenzen werden immer wieder überschritten. Es ist ein „zu viel, zu nah, zu heftig, zu schnell usw.“ welches die Botschaft übermittelt, „Du bist nicht wichtig, nimm keinen Raum ein, deine Gefühle sind nicht wichtig, am besten du wärst gar nicht da etc.“ Polar dazu stehen die Verlassenheitsverletzungen. Bei diesen hat ein Kind zu wenig „Nähe, Bindung, Kontakt, Zuwendung und Liebe“ erhalten, wodurch das Vertrauen des Kindes erschüttert wurde. Es erhielt die Botschaften: „Hab keine Bedürfnisse; du bist allein, vertrau nicht auf andere; richte deine Bedürfnisse nach deiner Umwelt etc.“ Meistens kommt nicht nur die eine oder andere Verletzung vor, sondern ein Kind erlebt Verletzungen auf beiden Ebenen.

Im Konzept von IBP ist es wichtig, dass nicht nur die Zeit nach der Geburt entscheidend ist, sondern dass prä- und perinatale Ereignisse ebenso prägend sein können.

Dies wirft die Frage auf, wie viel Gewicht das Ursprungsszenario hat und wie sehr die Vergangenheit die Gegenwart beeinflusst. Im Therapiesetting von IBP wird nur soweit darauf eingegangen, wie es für den Therapieprozess wichtig ist und es den Zugang zum Hier und Jetzt verwehrt. Es soll nicht eine Vergangenheitsforschung betrieben werden, die nur dem Selbstzweck dient. Das Ziel der Arbeit mit dem Ursprungsszenario ist die Versöhnung mit der eigenen Geschichte und ein besseres Verständnis, weshalb man eigene Muster beständig wiederholt.

Aus den oben erwähnten im Ursprungsszenario erlittenen Verletzungen entwickelt sich dann nach und nach der Charakterstil/Schutzstil.

### **Charakter-/Schutzstil**

Erhält ein Kleinkind keine adäquate emotionale Zuwendung, ganz gleich ob es emotional über- oder unterversorgt wird, wird dies aus Sicht des Kindes rasch eine existentielle Bedrohung. Aus subjektiver Sicht des Babys geht es um Leben und Tod. Weil sich ein Kleinkind diesem Druck nicht aussetzen kann, muss es Schutz- und Abwehrstrategien entwickeln. Muss ein Kind sich immer wieder schützen oder eine Abwehrstrategie anwenden, verfestigen sich diese Muster und werden zu stereotypen Verhaltensmustern. Diese Verhaltenskomplexe werden bei IBP Charakterstil oder auch Schutzstil genannt (Fischer et al., 2003). Mit dem Alter werden dann immer stärkere Barrieren gebildet, die ursprünglich das Selbstempfinden schützen sollten. Spürbar werden diese in der Beziehung zu anderen, insbesondere in Paarbeziehungen. Besonders schwierig wird es, wenn ein Paar die Charakterstile auf einer diametral entgegengesetzten Position leben, indem die eine Person um Nähe kämpft und die andere um mehr Raum (Rosenberg & Kitaen-Morse, 1996).

Der Charakterstil ist nicht grundsätzlich etwas Pathologisches, sondern stellt ein normales menschliches Verhalten dar. Erst wenn eine Ausprägung überhandnimmt und im täglichen Leben einschränkend wirkt, kann dieser Charakterstil eine pathologische Dimension annehmen. Üblicherweise wird dieser nicht einmal wahrgenommen. Dies, weil das eigene Selbst im Ursprungsszenario von diesem überlagert und so in die eigene Person integriert wurde. Somit wird der Charakterstil als ich-synton erlebt und meist besser vom Umfeld als von der Person selbst wahrgenommen.

Nach Rosenberg gibt es grundsätzlich drei Charakterstile, welche sich sowohl vom Typ her als auch in der Intensität der Ausprägung unterscheiden. Die Stile bleiben bei einem Menschen konstant und können auch mittels Psychotherapie nicht verändert werden. Was geändert werden kann, ist die Intensität, mit der ein Charakterstil auf eine Person wirkt. Kaum wird ein Charakterstil bei einem Menschen in Reinform vorkommen, immer sind es Mischungen der verschiedenen Stile, doch wird meist einer für das gegenwärtige Handeln ausschlaggebend sein und eine dominierende Stellung einnehmen. Wird der eigene Stil bewusst gemacht, kann das gerade in der Partnerschaft sehr hilfreich sein. In Situationen, wo sonst überreagiert wurde, kann adäquater und angemessener reagiert werden, wodurch ein Aufwiegeln zweier Personen weniger zustande kommt. Nachfolgend werden die drei Charakterstile dargestellt:

### Der Verlassenheitstyp *The Abandonment (Never Enough) Character Style*

Der „Abandonment Character Style“ wird von Fischer et al. (2003) der Verlassenheitstyp genannt. Wenn ein Kind keine nahe Bindung zu einer Primärperson aufbauen kann, besteht die Möglichkeit, dass dieses später Ängste vor dem Verlassenwerden entwickelt. In Beziehungen streben diese Personen danach, die Bindung zu gestalten und erhalten. Und auch wenn die Bindung zum Partner oder zur Partnerin sehr gut ist und die Person gut in ein soziales Netz eingebunden ist, wird sie doch immer das Gefühl haben, es seien noch nicht genügend Kontakte vorhanden und sie könnte bald alleine und verlassen sein. Eine Aussage eines Verlassenheitstypen – von Rosenberg und Kitaen-Morse (1996) Jerry genannt – könnte dann wie folgt sein:

„Although I don't always act on my feelings, I get so upset when Dolly won't let me know where she is, what she is thinking, feeling, wanting, or doing. Or if she is late or changes her mind, I feel devastated, as if she has gone forever, and I wonder 'What's the use?' I will do almost anything so Dolly won't leave me.“

Dieses Beispiel veranschaulicht, wie viel Zeit, Energie und Gedanken es Jerry kostet, im Verhalten des Verlassenheitstypen zu sein. Immer wieder möchte er bestätigt wissen, dass sie ihn liebt. Eine weitere Aussage von ihm könnte dann folgendermassen lauten:

„I like a lot of sex and making love for long periods of time. It's never too much. Is there anything wrong with that? I really like the second and third orgasms in a day. But it's not as good form if we're not really making love. If Dolly isn't fully present I can't feel satisfied, no matter how much sex we have. I need her to really look at me, get in close, be with me. Even when I get what I want, it never seems quite enough.“

Hier zeigt sich, wie sehr Jerry die ursprünglich nicht erhaltene emotionale Bindung sexualisiert und wie er diese mittels Dolly zu kompensieren versucht. Gelingen wird dies jedoch kaum, denn wenn er auch genügend Sex haben wird, wird er sich dadurch nur mehr der Verlassenheitsängste bewusst, wodurch er noch mehr Sex haben möchte. Hier schliesst sich ein Teufelskreis des Verlassenheitstypen. Hinzu kommt, dass er jede noch so geringe negative Reaktion von Dolly als ein Verlassenwerden interpretieren wird. Getrieben von diesem Gefühl neigt er dazu, sie immer mehr zu bedrängen und einzuengen, bis sich seine grösste Angst, dass sie sich zurückzieht oder – noch schlimmer – ihn verlässt, bestätigt. Dafür kann jemand mit einem Verlassenheitscharakter gut Nähe zulassen und auf andere Personen zugehen. Solche Personen sind imstande, eine Beziehung zu geniessen und Verpflichtungen einzugehen.

### Der Überflutungstyp *The Inundation (Super Trouper) Character Style*

Der „Inundation Character Style“ wird von Fischer et al. (2003) der Überflutungstyp genannt. Weshalb der Begriff „Super Trouper“ für diesen Charakterstil verwendet wurde, wird von Rosenberg nicht explizit beschrieben. In der Literatur ist dieser Begriff vor allem bei einem Songtext der Pop-Gruppe Abba zu finden. Dort heisst es: „Super Trouper beams are gonna blind me but I won't feel blue like I always do 'Cause somewhere in the crowd there's you“. Der Song spricht von einem „hugespot“, der bei Konzerten der Pop-Gruppe eingesetzt wurde (Tobler, 1993). Super Trouper ist der Markenname eines traditionellen Verfolgerscheinwerfers, mit dem ein Darsteller oder eine Darstellerin von einem punktuell verwendeten Lichtkegel beleuchtet und auch von diesem verfolgt werden kann (Keller, 1999). Werden die beiden Wortteile getrennt betrachtet ist „super“ ein aus dem Lateinischen stammender Begriff, der „über“, „über...hinaus“ oder „darüber“ bedeutet. Im englisch-amerikanischen Gebrauch wird super auch im Sinne von „grossartig“, „erstklassig“ oder „toll“ verwendet (Duden, 2007). Langenscheidts Grosswörterbuch Englisch (2010) beschreibt den Begriff „trouper“ als Mitglied einer Schauspielertruppe oder als einen altgedienten Schauspieler. Auf Nachfrage bei Jack Lee Rosenberg (EMail vom 16.02.2013) bezieht dieser sich auf einen Super-Soldaten, welcher sich mit seiner Rüstung gegen aussen abschirmt und schützt. Markus Fischer gibt an (EMail: 12.02.2013), dass Rosenberg ihm gegenüber auch einmal vom oben beschriebenen Scheinwerfer gesprochen habe und sich ein Überflutungstyp als problemlos erlebe und sich nach aussen auch so deklariere. Im Sinne von: „Mir geht es gut. Ich weiss nicht, was ihr alle habt, mit Beziehungen ist es eine einfache Sache, entweder sie funktioniert oder sie funktioniert nicht. Wenn sie nicht funktioniert, muss man sie beenden. Ich bin an Beziehungen interessiert, solange es läuft wie ich mir das vorstelle. Mit dem Alleine-Sein habe ich keine Mühe, die Probleme beginnen erst zu

zweit.“ Markus Fischer erklärt den Trouper zudem als Truppenangehöriger, womit ein Super Trouper eine Art Super-Soldat darstelle, ein unantastbarer Ritter in seiner Rüstung. Dieses Bild passe gut, weil am Super Trouper alle Kritik abperle und er von seinen Gefühlen abgespalten sei. Nach aussen vermittele dieser dann einen glänzenden, polierten und problemlosen Eindruck. Somit beziehen sich Markus Fischer und Jack Lee Rosenberg hauptsächlich auf einen Super-Soldaten, wobei dann korrekterweise von einem Super-Trooper gesprochen werden müsste (A.d.V.).

Für den Überflutungstypen sind Gefühle unerträglich. Er verschliesst diese in seinem Inneren und schützt sich durch eine Panzerung. Der Super Trouper errichtet sich starre Grenzen, denkt dichotom und bleibt unumstösslich in seinen Entscheidungen; ein „Manchmal“ gibt es für ihn nicht. Diese Menschen sind oft attraktiv und scheinbar begehrenswert. Im beruflichen Alltag sind sie gern gesehene Kollegen, die sich als stark, unabhängig und intelligent präsentieren (Rosenberg, Rand & Asay, 2008). Gemäss Rosenberg und Kitaen-Morse (1996) benötigt ein Überflutungstyp viel Raum für sich und nur wenig emotionale Nähe. Häufig sehen Personen mit einer Ausprägung in diese Richtung alles schwarz oder weiss und gehen sehr pragmatisch vor. Eine Aussage eines Überflutungstypen, hier von Lena verkörpert, könnte wie folgt lauten:

„I feel a little detached from people. I like being independent, running my life and doing as I please. I only make relationships with people like my husband, Richard, who know and respect my limits. I like to work alone, be alone. I don't care much about being emotionally close. I don't even like to be around Richard for long periods of time. Feelings don't seem to get in my way as they do for some people. I'm very clear about what I believe and stick with my decisions. I don't like when people are dancing around and not saying directly what they mean.“

Die Aussage von Lena veranschaulicht, wie Personen dieses Charakterstils sich rasch bedrängt fühlen und insgesamt weniger Nähe als andere brauchen. Zu viel Nähe löst bei ihnen ein Warnsignal aus und sie fühlen sich bedroht. Wie sie darauf reagieren können, zeigt sich in einer weiteren Aussage über Lena.

„If [...] she chooses someone who is warm, loving, and gregarious, hoping that the association will open and soften her, make her feel more alive, she is doomed to struggle.“

#### Der Überflutungs-Verlassenheitstyp *The Abandonment-Inundation (As If) Character Style*

Der „Abandonment-Inundation Character Style“ wird von Fischer et al. (2003) der Überflutungs-Verlassenheitstyp genannt, der ein Mischtyp dieser beiden ist. Rosenberg, Rand und Asay (2008) bezeichnen diesen Typus auch als „Als-ob-Charakterstil“. Die Als-ob-Typen scheinen auf den ersten Blick sehr gut zu funktionieren und sind in der Gesellschaft gern gesehen. Sie versuchen, vorbildliche Eltern zu sein, und sind bedacht darauf, sich auf verschiedenen gesellschaftlichen Ebenen adäquat zu verhalten und vom „richtigen“ Fussballverein oder der „richtigen“ Modeboutique Fan zu sein. Oft merken die betroffenen Personen gar nicht, dass sie nicht ihr eigenes Leben leben, sondern sich nach vermeintlichen Idealen richten.

Dieser Charakterstil ist oft das Resultat einer solipsistischen Beziehung. Das heisst, dass ein Kind schon früh lernen musste, dass es nicht die eigenen Gefühle haben darf, sondern sich genau wie die primäre Bezugsperson oder eben gerade nicht wie sie zu fühlen hat. Der einzige Weg, dies zu bewerkstelligen, ist für das Kind, die eigenen Gefühle abzuspalten. Wenn sich das Kind dann später von der Primärperson löst, kann es die eigenen Gefühle nicht erkennen und übernimmt die Gefühle von ihrem Umfeld.

In einer partnerschaftlichen Beziehung hat dieser Charaktertyp oft grosse Schwierigkeiten, sich auf Liebe, Intimität und erotische Sexualität einzulassen oder diese zu erleben. Diese Menschen fühlen sich immer entweder von einer anderen Person überflutet oder verlassen. Hier wirken zwei widerstrebende Impulse, die im folgenden Beispiel anhand von Harold charakterisiert werden (Rosenberg & Kitaen-Morse, 1996).

„I want to be in a relationship, but if I get close to Felicia, I feel like she is trying to control me. Even when it feels good to be close, it doesn't last for long. I get overwhelmed by emotions; then I always seem to do something that makes Felicia angry, and she turns away from me. Then I feel unloved and try to make up.“

Dieser Charaktertyp neigt dazu, alles im Gespräch zu intellektualisieren. Mit Gefühlen können sie nur schlecht umgehen und wechseln, wenn es zu emotional wird, gleich das Thema oder spalten die Gefühle ab, oft indem sie einschlafen. Nicht selten läuft ein immer gleiches Muster in der Beziehungsgestaltung solcher Verhaltenstypen ab. Immer wenn die eine Person Nähe sucht, wendet sich die andere ab und umgekehrt. Damit verpassen sich die in einer Paarbeziehung lebenden Personen ständig und können nie eine harmonische Gemeinsamkeit erleben. Diese Ambivalenz kann in jahrelangen gegenseitigen Vorwürfen oder immerwährenden Streitereien münden. Ein inkonsequentes Verhalten ist auch, dass solche Personen denken: „What’s yours is ours; what’s mine is mine“. Sie sind der Überzeugung, dass andere ihnen ihre Sehnsüchte und Wünsche erfüllen sollten. Tun diese das nicht, sind sie enttäuscht.

Beruhend auf einem ausgeprägten Kontrollbedürfnis, versuchen Menschen dieses Charakterstils, Situationen, die nicht rational erfassbar sind, zu versachlichen und zu berechnen. Sie können nur schlecht mit Gefühlen, Leiden, Sehnsüchten und Begrenzungen umgehen und werden schnell ungeduldig, ob es sich nun um Eigenes oder Fremdes handelt.

Als-ob-Typen fühlen sich nicht sehr lebendig im eigenen Körper und versuchen, über andere zu Energie zu kommen. Sie neigen dazu, die eigene Energielosigkeit auf andere zu übertragen. Im intimen Bereich könnte eine übertragene Anschuldigung wie folgt lauten: „If only she had larger breasts I’d be able to maintain my erection“. Solche Personen können zwar körperliche Intimität genießen, haben aber Mühe, gleichzeitig Liebes- und sexuelle Gefühle zu empfinden. Steigert sich die Erregung, spalten sie sich, um intensiven Gefühlen zu entrinnen, ab. Damit sie nicht von unerwarteten Gefühlen überrascht werden, streben sie grösstmögliche Kontrolle an. Und bringt dann ein Partner oder eine Partnerin einen Wunsch an, kann darauf nur widerwillig und ohne Freude eingegangen werden. Das kann so weit führen, dass jemand keine körperliche Intimität haben kann, wenn die Initiative vom Partner oder von der Partnerin ausgeht.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Als-ob-Persönlichkeit ist das „automatische Nein“. Dies ist darauf zurückzuführen, dass ein Kind bei fehlendem emotionalen Einschwingen der primären Bezugsperson eine Trotzhaltung entwickelte, nur um ein Gefühl für sich selbst zu erhalten. Wird diese Trotzhaltung ins Erwachsenenalter übertragen und verhält sich eine Person dadurch allem widersprechend, kann dies zur sozialen Isolation führen. Als soziales Wesen benötigt der Mensch aber die Interaktion mit anderen, nur in dieser ist er fähig, sich weiterzuentwickeln. Eine typische Haltung solcher Menschen ist: „no one can tell me what to do“. Personen mit einer ausgeprägten Abwehrhaltung grenzen sich selbst ab und werden unfähig, Informationen von aussen aufzunehmen. Jede Reaktion von anderen Menschen wird als Manipulationsversuch verstanden und sofort abgewehrt. Gute Ideen, die von aussen kommen, werden entweder gänzlich abgewehrt oder zu eigenen gemacht.

Sechs typische Verhaltensweisen des Als-ob-Charakterstils (Rosenberg, 2011)

- Das automatische Nein: „Niemand hat mir zu sagen, was ich zu tun habe“
- Fixe Ideen davon haben, wie die Dinge sein sollen, und daran festhalten
- Sich und andere wie ein Objekt behandeln
- Authentizitätslücken: Tendenz zur Über- oder Untertreibung
- Nähe-Distanz-Verhalten: Immer zu nahe oder zu weit weg
- Sich abspalten von Körper, Gefühlen, Lebendigkeit und Selbstempfinden

Zur besseren Übersicht haben Rosenberg et al. (2008) die drei Charakterstile in einer tabellarischen Form zusammengefasst. Folgend werden nur einige der aufgeführten Merkmale dargestellt.

**Tabelle 1: Übersicht Charakterstile**

<b>Merkmale</b>	<b>Verlassenheitstyp</b>	<b>Überflutungstyp</b>	<b>Als-ob-Typ</b>
Grenzen	Nebulös; von anderen geborgt; vorübergehend; schwach	Unflexibel; geschlossen; starr	Keine (oder sehr schwache) wegen mangelnder Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse
Beziehungssymptome	Viel Kontakt; Angst vor dem Verlassenwerden (Trennungsangst)	Angst vor dem Überflutetwerden; kalt	Kontaktmangel; Angst vor dem Verlassenwerden und dem Überflutetwerden
Gefühle	Sehnsuchtsgefühle ständig im Bewusstsein	Tief verborgen unter starrer schützender Körperpanzerung	Früh abgespalten (zu schmerzhaft, um sie zu halten), übernimmt die Gefühle anderer
Art der Persönlichkeit	Klammert, ist abhängig; konstelliert um Rollen, Menschen, Aktivitäten, um Identität zu finden	Stark, unabhängig, braucht nichts und niemanden; trotzig	Sucht Anerkennung; Schauspieler; trotzig

## **Agency**

Die äusserste Schicht des Persönlichkeitsmodells von IBP ist „Agency“. Das Agency-Verhalten kann mit dem deutschen Ausdruck „Agentenverhalten“ nur unbefriedigend übersetzt werden. Unter Agency versteht IBP ein Verhaltensmuster, das sich reflexartig auf andere Personen richtet. Aufgrund des fehlenden Selbstempfindens wird versucht, Anerkennung, Bestätigung und Liebe über andere zu leben, um so wenigstens vorübergehend sich selbst wahrzunehmen (Fischer et al., 2003). Der Selbstbezug wird reflexartig aufgegeben und man stellt sich in den Dienst anderer, in der Hoffnung, Lebensberechtigung zu erhalten. Im Gegensatz zum Charakterstil, mit dem man etwas zu verhindern versucht, kann Agency als aktive offensive Abwehr betrachtet werden, mit der man etwas zu bekommen erhofft.

Entwicklungspsychologisch wird dieses Verhalten auf die frühkindliche Mutter-Kind-Beziehung – oder besser gesagt Primärperson-Kind-Beziehung – zurückgeführt. Dies vor allem, wenn sich eine Primärperson nicht ausreichend auf das Kind einschwingen konnte. Durch diese Unterversorgung, welche das Kind als lebensbedrohlich empfindet, ist es gezwungen, das eigene Selbst zu verneinen und sich auf die Bedürfnisse der Primärperson einzustellen, wodurch eine Rollenumkehrung entsteht. Rosenberg (2008) nennt diese Beziehung „solipsistische Mutter-Kind-Beziehung“.

Das für IBP zentrale Agency-Konzept kann in zwei Formen aufgeteilt werden, welche phänomenologisch verschieden sind und auch unterschiedlich behandelt werden müssen (Fischer et al., 2003).

- (1) Existentielles/frühes Agency
- (2) Relationelles/spätes Agency

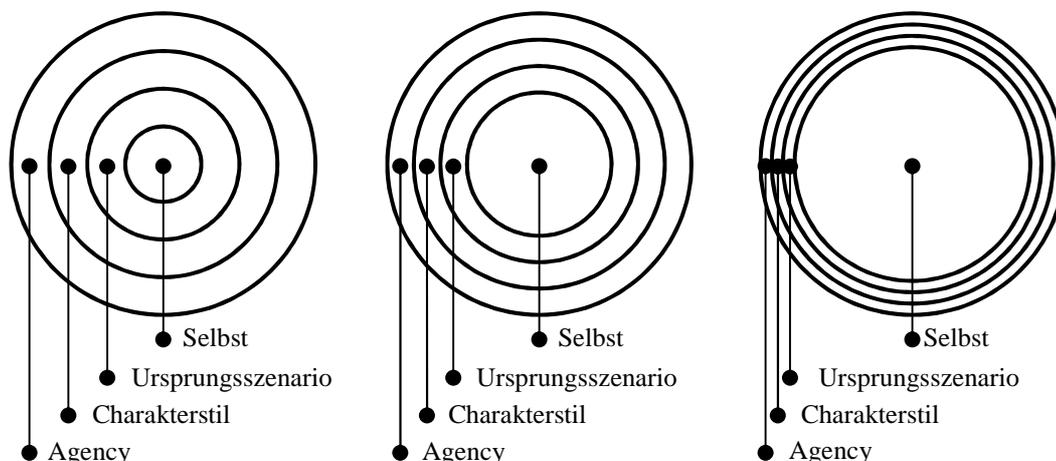
Das existentielle Agency entstand in einer sehr frühen Entwicklungsphase des Kindes, mitunter sogar pränatal. Es geht darum, ob das Kind überhaupt eine Lebensberechtigung hat und die Eltern dieses annehmen können. Wenn das Kind keine Lebensbejahung der Eltern erfährt, wird es zur Überzeugung kommen: „Wenn ich mich nicht völlig anpasse, habe ich keine Lebensberechtigung, werde sterben.“ Die daraus abgeleitete Lebensprämisse lautet dann: „Ich passe mich euch in jeder möglichen Art an, wenn ihr mich nur überleben lasst.“ Mit dieser Einstellung rettet das Kind sein Leben, gibt dabei jedoch sein

Selbstempfinden auf. Da das Selbst sich auch nicht in der frühesten Kindheit entwickeln konnte und von einem starken Schutzstil überdeckt ist, erweist sich eine Therapie äusserst anspruchsvoll und langwierig.

Das relationelle Agency entstand zu einem späteren Zeitpunkt und ist klar postnatal. Durch das grundsätzliche „Ja“, welches das Kind zum Leben erhalten hat, konnte es ein basales Selbstgefühl entwickeln. Erlebt dann das Kind in den ersten Lebensjahren bei den für die Selbstentwicklung wichtigen Ablösungsversuchen eine Ablehnung und den Abbruch der Zuwendung, stellt es diese Entwicklung wieder in den Hintergrund und nimmt den Glaubenssatz an: „Wenn ich für meine Bedürfnisse schaue, hat man mich nicht gern, will man keine Beziehung mehr mit mir.“ resp. „Man hat mich nur gern, wenn ich mich um den anderen kümmere.“ Aus dieser Haltung heraus wird diese Person dann auch in späteren Beziehungen immer darauf bedacht sein, alles für den anderen zu tun, um so das verlorene Selbst im Gegenüber wiederzufinden, was jedoch nie geschehen wird.

## Der IBP-Therapieprozess

IBP versteht sich hauptsächlich als inside-out Therapiemethode. Das heisst, dass ein Wachsen des Selbst oder des Selbstkontakts im Vordergrund steht. Je stärker das Selbst ist, desto weniger Einfluss haben die äusseren Schichten wie Ursprungsszenario, Charakterstil und Agency auf Erleben und Handeln einer Person. Die untenstehende Darstellung zeigt links ein wenig ausgeprägtes Selbst, das von den äusseren Schichten regiert wird. In diesem Zustand identifiziert sich eine Person mit den äusseren Schichten. Die Darstellung in der Mitte zeigt ein mittleres Selbst und rechts ist eine Darstellung mit gestärktem Selbst, welches von den äusseren Schichten kaum mehr beeinflusst wird.



Das untenstehende Konstrukt – einer unveröffentlichten Darstellung von Markus Fischer – ist eine alternative Darstellungsweise des oberen Modells. Dieses Modell zeigt ein kontinuierliches Schema. Während eine Person sich links mit dem Ursprungsszenario, Charakterstil und Agency identifiziert zeigt die rechtsliegende Seite ein gestärktes Selbst, bei welchem Ursprungsszenario, Charakterstil und Agency eine Person kaum mehr beeinflussen. Das Modell kann einen möglichen Therapieverlauf darstellen, bei welchem mit der Zeit das Selbst gestärkt wird, oder es zeigt ein Kontinuum mit unendlich vielen Möglichkeiten von Personen mit unterschiedlich ausgeprägtem Selbstkontakt.

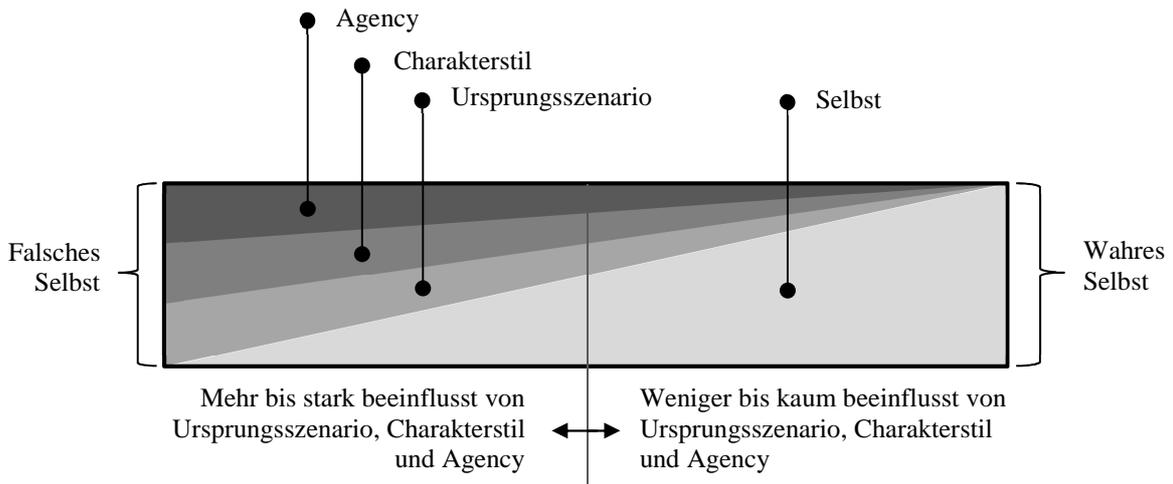


Abbildung 2: Das Spektrum der Persönlichkeit

Wo im therapeutischen Prozess der Charakter-/Schutzstil zum Tragen kommt, kann anhand des Bug-Modells gut veranschaulicht werden. Der Name kommt daher, dass das Schema die Form eines Käfers (engl. *bug*) hat. Dies ist insofern wichtig, als nach dem Verständnis von IBP der therapeutische Prozess immer auf verschiedenen Ebenen stattfindet. Die im Bug-Modell dargestellten Bereiche werden im therapeutischen Prozess teils parallel und teils seriell angegangen, immer im Bewusstsein, dass alle Bereiche ineinander greifen. Gerade für Patientinnen und Patienten, welche die einzelnen Teile als getrennt wahrnehmen, veranschaulicht dieses Modell, wie diese zusammengehören. Es stellt dar, wie Geschichte, Beziehungsverhalten, Ressourcen, Wohlbefinden und die Verbundenheit zum Körper zusammenhängen (Fischer et al., 2003).

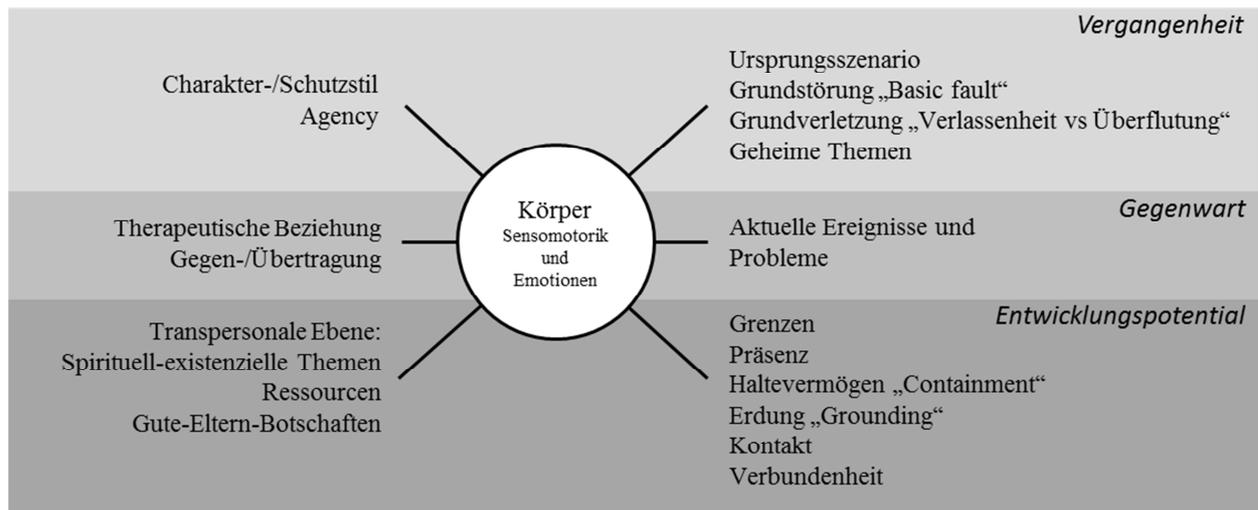


Abbildung 3: Das Bug-Modell

Im Bug-Modell werden drei zeitliche Ebenen dargestellt. Die beiden oberen Käferbeine stellen die Vergangenheit dar. In ihnen spiegeln sich die Erfahrungen und die Lebensgeschichte wider. Die beiden mittleren Beine repräsentieren die Gegenwart, und die unteren Beine weisen auf die Gegenwart und Zukunft hin, also darauf, wo ein Patient oder eine Patientin hinkommen will.

## **Kapitel 2: Fragebogen und Durchführung**

### **Fragebogen**

Der folgende Fragebogen ist eine Schlussfolgerung der im Kapitel 3 dargestellten Ergebnisse.

### **Testbedingungen**

Die Anwendung und Durchführung des Schutz-/Charakterstil-Fragebogens ist an das Konzept der integrativen Körperpsychotherapie (IBP) gebunden und sollte nur durch ausgebildete Fachpersonen eingesetzt und ausgewertet werden. Zum Ausfüllen des Fragebogens sollte das Konstrukt des Schutz-/Charakterstils durch eine Fachperson eingeführt und der Probandin oder dem Probanden bekannt sein.

### **Anwendung**

Der Fragebogen hat vorwiegend therapeutischen Charakter und eignet sich nur bedingt zur Diagnose. Besonders geeignet erscheint dieser als psychoedukatives Mittel, um im Therapieprozess eine neue Sicht auf sich selbst zu eröffnen.

### **Beurteilung**

Zurzeit bestehen keine Normen welche sich zur Auswertung eignen. Im therapeutischen Gespräch kann aber darauf hingewiesen werden, dass Werte über 5 als relevant betrachtet werden.

Geben Werte beim Verlassenheits- und Überflutungstypen an, kann auch immer von einem Mischtypen ausgegangen werden.

### **Individuelle Bearbeitung**

*Die schriftliche Instruktion auf dem Testformular lautet wie folgt:*

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: Schreivarbeiten, 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 entweder 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.

## Kapitel 3: Psychometrische Eigenschaften

### Fragebogen

Der Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutz-/Charakterstils wurde von Rosenberg und Kitaen-Morse (1996) entwickelt und später vom IBP-Institut Winterthur ins deutsche übersetzt. Dieser hatte in der ursprünglich englischen Version 89 Items und war in 16 Merkmale unterteilt. Eine erste deutsche Übersetzung beinhaltete 126 Items und war in 17 Merkmale unterteilt. Eine überarbeitete Version, welche im Buch „Das Geheimnis der Intimität“ (Rosenberg & Kitaen Morse, 2011) dargestellt ist, beinhaltet noch 106 Items und ist in 16 Merkmale unterteilt. Dieser ist wie folgt gegliedert:

*Merkmal 1. Angst vor dem Verlassen werden: Ich tue ja alles, nur verlass mich nicht.*

Um Verlassenwerden zu verhindern, wirst du:

\_\_\_ intensiv darauf fokussieren, in der Beziehung die Bindung zu formen und erhalten

\_\_\_ dich öfter verlassen, zurückgewiesen oder unerwünscht fühlen, als du zugeben willst

\_\_\_ usw.

Im Buch werden zuerst die Charakterstile erklärt, worauf dann unmittelbar die zum jeweiligen Stil gehörenden Fragen folgen. Die drei Charakterstile werden durch verschiedene Merkmale beschrieben, zu denen in geordneter Reihe die Items folgen. Diese werden bei jedem Merkmal mit einem für alle Items gleichen Satz begonnen, welcher dann, wie oben dargestellt, bei den einzelnen Items fortgesetzt wird.

In einem ersten Durchgang sollen gemäss Anleitung alle Items durchgestrichen werden, welche als unzutreffend empfunden werden. In einem zweiten Durchgang wird dann auf einer Skala von 1 – 10 bewertet, wie sehr ein einzelnes Item als zutreffend empfunden wird, wobei eine eins bedeutet, dass ein Beispiel nur minimal zutreffend ist und eine 10, dass ein Beispiel voll zutreffend ist. Weil der Fragebogen spezifisch körperorientiert ist, wird in der Anleitung darauf hingedeutet, dass jedes Item mit einer Körpererfahrung einhergeht, welches in die Beantwortung der Fragen mit einbezogen werden soll.

Der in dieser Arbeit überprüfte Fragebogen stellt eine, mittels Expertenratings, überarbeitete Version dar (Anhang 2). Dieser umfasst mit den zusätzlich aus den Merkmalsüberschriften generierten Items insgesamt 120 Items, wobei die Items gemäss Tabelle 2 verteilt sind.

Der in Kapitel 2 dargestellte Fragebogen ist eine weitere revidierte Version, welche aus dieser Arbeit hervorgegangen ist und noch nicht statistisch überprüft ist.

**Tabelle 2: Übersicht Merkmale und Items**

Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutz-/Charakterstils					
Verlassenheit		Verlassenheit-Überflutung		Überflutung	
Merkmal 1	8 Items	Merkmal 1	13 Items	Merkmal 1	8 Items
Merkmal 2	6 Items	Merkmal 2	6 Items	Merkmal 2	5 Items
Merkmal 3	9 Items	Merkmal 3	6 Items	Merkmal 3	5 Items
Merkmal 4	7 Items	Merkmal 4	5 Items	Merkmal 4	11 Items
Merkmal 5	4 Items	Merkmal 5	6 Items	Merkmal 5	8 Items
		Merkmal 6	13 Items		

# Qualitative Statistik

## Experteninterviews

In einem ersten Schritt, wurde mit einem leitfadengestützten Interview ermittelt, wie Experten und Expertinnen Stärken und Mängel des Fragebogens einschätzten und wie sie diesen im therapeutischen Setting einsetzen.

Gemäss Przyborski und Wohlrab-Sahr (2009) sind Experten und Expertinnen Personen, „die – soziologisch gesprochen – über ein spezifisches Rollenwissen verfügen, solches zugeschrieben bekommen und diese besondere Kompetenz für sich selbst in Anspruch nehmen.“ Daraus entsteht eine Besonderheit, welche dieses von anderen Interviewarten abgrenzt. Durch den besonderen Status, den ein Experte oder eine Expertin hat, wird auch die interviewende Person beeinflusst, gerade weil sie von der Kooperationsbereitschaft dieser abhängig ist. Die für diese Arbeit eingesetzten Experten und Expertinnen sind ausgebildete IBP Körperpsychotherapeuten und Körpertherapeutinnen mit Erfahrung im Umgang mit den Charakterstilen und den dafür verwendeten Fragebogen. Der Interviewleitfaden kann beim Verfasser eingesehen werden.

Bei der Transkription wurden die in Schweizerdeutsch geführten Interviews direkt in Schriftdeutsch verfasst, zudem wurden Satzbaufehler behoben und der Stil wurde geglättet. Diese Art der Transkription ist besonders bei Experteninterviews mit „inhaltlich-thematischer“ Struktur das Mittel erster Wahl (Mayring 2002). Die transkribierten Originale können ebenfalls beim Verfasser eingesehen werden. Aus diesen wurden wichtige Zitate relevanten Kategorien zugeordnet. Die Kategorien wurden induktiv erstellt. In einem dritten Schritt wurden die Aussagen zusammengefasst und den folgenden Kategorien zugeordnet.

### *Einsatzhäufigkeit und -zeitpunkt*

Der Fragebogen wird unterschiedlich häufig eingesetzt. Alle Experten und Expertinnen betonen, dass sie diesen nie zu Beginn einer Therapie einsetzen. Es scheint wichtig, dass zuerst das Konzept von IBP vermittelt wird und erst dann der Fragebogen zum Einsatz kommt. Zitat eines Experten: „Ich habe das Gefühl, es wäre verschossenes Pulver, wenn man ihn zu Beginn gibt. Klienten und Patienten sind dann in der Selbstreflexion noch zu wenig weit.“

### *Diagnostisches oder therapeutisches Mittel*

Aus allen Interviews geht hervor, dass der Fragebogen hauptsächlich als therapeutisches Mittel und nur untergeordnet zur Diagnose eingesetzt wird. Es wird aber oft in der Besprechung des Resultates offensichtlich, wo die Ausprägungen des Charakterstils liegen.

### *Validität*

Dass das Resultat des Fragebogens nicht immer mit dem wahren Charakterstil übereinstimmt sind sich die Experten einig, jedoch sei dies nicht auf eine mangelnde Validität zurück zu führen, sonder komme daher, dass Patienten und Patientinnen nicht immer in der Lage sind sich selbst richtig einzuschätzen. Zitate von Experten: „Ich denke, dass sich die Leute auch nicht ehrlich einschätzen, wenn sie diesen Ausfüllen.“ „Ich hatte einmal einen Fall, bei dem ist einem der Charakterstil gerade entgegen gesprungen und der hat bei der Bewertung überall eine Null gesetzt.“ Zudem hat ein Experte die Erfahrung gemacht, dass je ausgeprägter ein Charakterstil ist, je weniger wird dieser bei sich selbst wahrgenommen. Dadurch kommt er zur Ansicht, „dass es kein Fragebogen ist, den man irgendjemandem auf der Strasse geben kann“, sondern in Begleitung einer erfahrenen Person aufgefüllt und bearbeitet werden sollte.

### *Anzahl Items*

Die Meinung zur Länge des Fragebogens ist geteilt. Die einen erachten es als klaren Vorteil, wenn der Fragebogen viele Items hat. Damit könne man sich besser damit auseinandersetzen. Andere empfinden ihn als viel zu lange, wobei man bereits beim Anblick der vielen Items in eine grosse Abwehrhaltung komme.

### *Verständlichkeit*

Zur Verständlichkeit des Fragebogens ergaben sich folgende Aussagen: „oft nicht verständlich formuliert“, „Satzstellungen sind oft unklar“, „mit vielen Fragezeichen zurückerhalten“, „eine grosse Schwäche ist die Unklarheit der Items“, „mühsam und kompliziert“ und „die Anleitung ist mega kompliziert“.

### *Beeinflussung durch die Gruppenbildung und Merkmalsübersicht*

Durch die Gruppierung der Items zu Merkmalen wird der Fragebogen augenscheinlich und es kann die Person die den Fragebogen ausfüllt auch beeinflussen. Die Experten unterscheiden zwischen einer psychoedukativen und einer diagnostischen Einsatzmöglichkeit. Wird der Fragebogen psychoedukativ eingesetzt, kann eine Gruppierung durchaus Vorteile haben, soll er aber diagnostischen Charakter haben scheint eine Durchmischung unabdingbar.

### *Vorausgehender einheitlicher Satzbeginn, der bei jedem Item vervollständigt wird*

Dass bei der Merkmalsübersicht ein Satz begonnen wird, der dann bei den dementsprechenden Items fortgesetzt wird, erachten die Experten als eher ungeeignet.

### *Skalierung*

Alle Experten bevorzugen die Skalierung von 1-10. Gemäss Aussagen gibt ein Wert grösser als fünf eine dominante Ausprägung des Charakterstils an.

### *Vorgängiges Streichen der irrelevanten Items vor dem eigentlichen Ausfüllen*

Experten erachten das vorgängige Streichen der nicht zutreffenden Items als einen wichtigen Vorgang. Dabei kann das „no one can tell me what to do“, was Teil des psychologischen Konstrukts ist, abgebaut werden.

### *Miteinbezug des Körpergefühls beim Ausfüllen des Fragebogens*

Dass gemäss der Anleitung im Fragebogen, das Körpergefühl bei der Beantwortung der Fragen miteinbezogen werden sollte, schätzen Experten als schwierig ein. Oft wird erst bei der Besprechung des Fragebogens auf das Körpergefühl geachtet.

## Expertenrating

In einem zweiten Schritt, wurde die Inhaltsvalidität mit Expertenratings ermittelt. Das Rating erfolgt wie von Bühner (2006) vorgeschlagen, auf einer vierstufigen Skala. Diese unterscheidet zwischen „verworfen“ und „akzeptiert“ wobei es je eine Zwischenstufe mit oder ohne Einschränkung gibt. In Tabelle 3 wird dargestellt, wie Masterstudierende der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) Departement Psychologie den Fragebogen eingeschätzt haben. Besonders Exp. 1 empfand die Items als unklar formuliert. Insgesamt wurde 39 mal (8.57%) ein Item verworfen und 416 mal (91.43%) ein Item akzeptiert.

**Tabelle 3: Expertenrating; Masterstudierende**

Items	Exp. 1	Exp. 2	Exp. 3	Exp. 4	Total
unklar formuliert	18	1	3	3	25
verworfen	9	7	3	8	27
mit Einschränkung verworfen	0	6	2	4	12
mit Einschränkung akzeptiert	22	23	21	40	106
akzeptiert	71	83	91	65	310

Zusätzlich zu den Masterstudierenden bewerteten diesen Fragebogen ebenfalls IBP-Therapeutinnen und IBP-Therapeuten (Tabelle 4), diese mussten zudem beurteilen ob die übergeordneten Merkmale zu den Charakterstilen passen. Besonders kritisch zeigt sich hier Exp. 2. Hier wurden Items 98 mal (10.54%) verworfen und 832 mal (89.46%) akzeptiert zudem wurden übergeordnete Merkmale 12 mal (9.6%) verworfen und 113 mal (90.4%) akzeptiert.

**Tabelle 4: Expertenrating; IBP-Therap.**

Items	Exp. 1	Exp. 2	Exp. 3	Exp. 4	Exp. 5	Exp. 6	Exp. 7	Exp. 8	Total
unklar formuliert	3	1	0	12	7	0	6	1	30
verworfen	0	45	0	2	0	0	1	0	48
mit Einschränkung verworfen	0	43	0	3	0	0	2	2	50
mit Einschränkung akzeptiert	26	24	20	3	14	3	2	19	111
akzeptiert	91	7	100	100	99	117	109	98	721
<b>Merkmale</b>									
unklar formuliert	0	0	0	1	1	0	1	0	3
verworfen	0	4	0	0	0	0	0	0	4
mit Einschränkung verworfen	0	8	0	0	0	0	0	0	8
mit Einschränkung akzeptiert	1	4	0	1	3	0	0	0	9
akzeptiert	15	0	16	14	12	16	15	16	104

Zur Bestimmung, wie sehr die Items ein Merkmal widerspiegeln, wurde der Medianwert von allen Expertenratings berechnet. Untenstehend (Tabelle 5) ist aufgezeigt, welchem Item welcher Medianwert zugesprochen wurde. „Akzeptiert“ oder „mit Einschränkung akzeptiert“ sind alle Items mit einem Mindestmedianwert von 2.5. Somit sind es bei den ZHAW-P Masterstudierenden fünf Items und bei IBP-Therapeutinnen und IBP-Therapeuten keine Items, die nach Ansicht der Einstufenden das Merkmal nicht genügend repräsentieren.

**Tabelle 5: Expertenrating Übersicht**

Median	Bewertung: sehr gut - gut				Bewertung: ungenügend		
	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
ZHAW-P Stud.	1; 4; 5; 8; 9; 10; 11; 12; 15; 17; 19; 23; 24; 28; 29; 30; 31; 32; 35; 36; 37; 39; 40; 41; 42; 43; 44; 45; 47; 48; 49; 51; 52; 53; 54; 55; 56; 57; 59; 61; 62; 64; 65; 66; 67; 68; 69; 71; 72; 73; 74; 75; 79; 80; 81; 84; 85; 86; 87; 88; 89; 91; 92; 93; 96; 99; 100; 102; 103; 104; 105; 108; 109; 110; 111; 113; 114; 115; 116; 117; 118; 119	2; 16; 18; 25; 26; 33; 34; 38; 58; 60; 70; 77; 90; 94; 95; 98; 101; 112; 120	3; 7; 13; 14; 20; 22; 46; 50; 76; 78; 106; 107	63; 82	21; 27; 97	83	6
IBP-Theap.	1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 28; 29; 30; 31; 33; 34; 35; 36; 37; 38; 39; 40; 41; 42; 43; 44; 45; 45; 46; 47; 48; 49; 50; 51; 52; 53; 54; 55; 56; 57; 58; 59; 60; 61; 62; 63; 64; 66; 67; 68; 69; 70; 71; 72; 73; 74; 75; 76; 77; 78; 79; 80; 81; 82; 84; 85; 86; 87; 88; 89; 90; 91; 92; 93; 94; 95; 96; 97; 98; 99; 100; 102; 103; 104; 105; 106; 107; 108; 109; 110; 111; 112; 113; 114; 115; 116; 117; 118; 119; 120	12; 27; 65; 83; 101	32				

## Zusammenfassung

Der Fragebogen wird von den Expertinnen und Experten nicht primär zur Diagnostik eingesetzt, sondern dient hauptsächlich dazu, dass sich Klientinnen und Klienten mit ihrem eigenen Charakterstil auseinandersetzen. Zudem zeigt sich, dass dieser kaum zu Beginn einer Therapie eingesetzt wird, sondern erst, wenn eine Auseinandersetzung mit sich selbst erfolgt ist und die Personen dadurch eine gewisse Selbstreflexionsfähigkeit entwickelt haben. Gerade weil die Expertinnen und Experten den Fragebogen nicht nur als diagnostisches Mittel einsetzen, sondern sich meist schon im Voraus über den jeweiligen Charakterstil im Klaren sind, können sie gut einschätzen, ob die Resultate des Fragebogens mit ihren eigenen Beobachtungen übereinstimmen und ob der Fragebogen das misst, was er vorgibt zu messen. Gemäss den Aussagen in den Interviews kann davon ausgegangen werden, dass die Ergebnisse des Fragebogens mit den Beobachtungen der jeweiligen Fachperson einhergehen. Abweichungen gäbe es vor allem da, wo sich Personen noch wenig mit sich auseinandergesetzt oder ein falsches Selbstbild hätten. In diesen Fällen würde der Fragebogen besonders als psychoedukatives Mittel verwendet, um eine neue Sicht auf sich selbst zu eröffnen.

Im Expertenrating zeigt sich, dass die übergeordneten Merkmale, welche nur von IBP-Expertinnen und Experten bewertet wurden – ausser von einer Person – durchwegs als sehr passend erachtet worden sind. Dass das Verhältnis der verworfenen Items bei den ZHAW-P Masterstudierenden tiefer liegt und der Medianwert höher ist als bei den IBP-Personen, liegt daran, dass es unter den IBP-Teilnehmenden nur eine Person gab, die sehr negativ bewertete. Einen ungenügenden Median erreichten die Items 6, 21, 27, 97 und 83; diese sollten folglich noch einmal überprüft werden.

## Quantitative Statistik

Die quantitative Erhebung des Fragebogens erfolgte elektronisch. Auf der Internetplattform Survey Monkey wurde dieser erfasst. Für die elektronische Erhebung wurden alle Items durchmischt – das heisst, nicht wie bei der Originalversion nach Charakterstilen geordnet –, so dass möglichst kein Rückschluss gemacht werden konnte, zu welchen übergeordneten Merkmalen die einzelnen Items zugehörig sind.

### Stichprobe

#### *Teilnehmende der Fragebogenerhebung*

An der Fragenbogenerhebung nahmen total 1238 Personen teil. Davon sind 867 (70.03 %) Frauen und 371 (29.97 %) Männer. Ihr Alter reicht von 11 bis 73 Jahren wobei der Mittelwert bei 35 Jahren und der Median bei 32 Jahren liegt. Mit einer Häufigkeit von je 75 Personen (je 6.1 %) sind die Altersgruppen mit 21 und 22 Jahren am häufigsten vertreten.

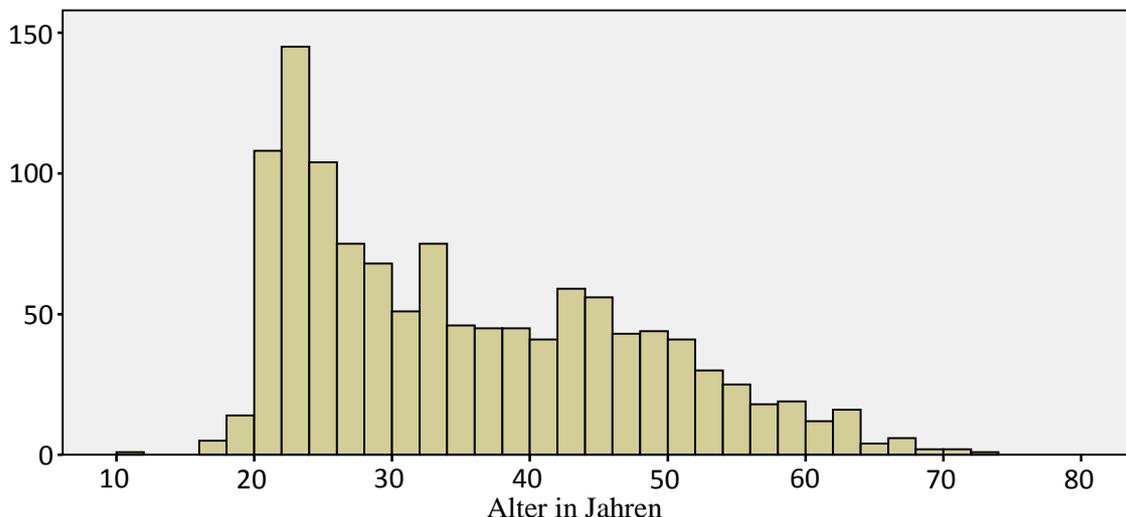


Abbildung 4: Altersübersicht der Teilnehmenden

Der Wohnsitz ist in Tabelle 6 dargestellt. Mit 49.2% hat der Kanton Zürich die meisten und mit 9.2% der Kanton St. Gallen die zweitmeisten Teilnehmenden.

Tabelle 6: Wohnkanton der Teilnehmenden

Kanton	AG	AR	AI	BL	BS	BE	FR	GE	GL	GR	LU	NW	OW
Personen	76	11	4	6	14	94	4	1	9	38	45	2	2
Prozent	6.1	0.9	0.3	0.5	1.1	7.6	0.3	0.1	0.7	3.1	3.6	0.2	0.2

Kanton	SH	SZ	SG	SO	TI	TG	VD	VS	UR	ZG	ZH	anderes
Personen	39	24	114	26	7	58	1	7	9	27	609	11
Prozent	3.2	1.9	9.2	2.1	0.6	4.7	0.1	0.6	0.7	2.2	49.2	0.9

Der Bildungshintergrund (Tabelle 7) zeigt ebenfalls ein heterogenes Bild. Am häufigsten haben Personen mit einer beruflichen Grundausbildung (30.3%) und Personen mit einer universitären oder fachhochschulischen Ausbildung (34.6%) teilgenommen.

**Tabelle 7: Höchster Bildungsabschluss der Teilnehmenden**

Höchster Bildungsabschluss	Personen	Prozente
Kein Bildungsabschluss	2	0.2
Obligatorische Schulzeit (Primar- und Oberstufe)	5	0.4
Berufliche Grundausbildung (Berufslehre mit/ohne Berufsmaturität, Fachmittelschule)	374	30.2
Gymnasiale Maturität	180	14.5
Höhere Fachschule/höhere Berufsbildung	206	16.6
Universität/Fachhochschule	428	34.6
Doktorat/Habilitation	43	3.5
Gesamt	1238	100

## Auswertung der Daten

Die Ergebnisse des quantitativen Teils wurden mit dem Statistikprogramm SPSS, Version 18.0 und 21.0 für Windows analysiert und mithilfe von Microsoft Office Vista, Excel 2007 dargestellt. Wenn nichts anderes angegeben wird, kann von N=1238 ausgegangen werden.

## Item- und Skalenanalyse

### *Normalverteilung*

Alle 120 Items wurden mit dem Kolmogorov-Smirnov-Test auf Normalverteilung überprüft. Die Nullhypothese  $H_0$  lautet: Bei den Rohwerten aller 120 Items liegt eine Normalverteilung der Rohwerte vor. Die Resultate ergeben bei allen Items eine Signifikanz ( $p < .001$ ). Die Nullhypothese wird somit verworfen. Die Rohwerte aller 120 Items sind in der Grundgesamtheit nicht normalverteilt.

### *Schwierigkeit und Streuung*

Die Schwierigkeit der einzelnen Items wird in der untenstehenden Tabelle 8 mit den Mittelwerten dargestellt. Diese schwanken zwischen 1.97 (Item 120) und 8.17 (Item 72), wobei ein tiefer Wert eine hohe Schwierigkeit und hoher Wert eine geringe Schwierigkeit bedeutet. Der Mittelwert über alle Items liegt bei 4.245. Werden alle rechtsschiefen Items ausgeklammert, liegt der Wert bei 3.927. Die Wölbung der Verteilung (Kurtosis) ist bei den Items 120, 91, 30, 105, 34, 12, 114, 109, 101, 18, 63 sehr schmal und bei den Items 67, 62, 77, 10, 28, 3, 37, 59, 92 sehr breit. Die ausführlichen Daten bezüglich Mittelwert, Standardabweichung, Schiefe und Kurtosis sind Anhang 2 zu entnehmen. Die Breite der Antwortskala (0-10) wurde bei allen Items gänzlich ausgenutzt.

**Tabelle 8: Schiefe der Items**

<b>Verlassenheits-Charakterstil</b>											
Item	Mittelwert	Kurtosis	Item	Mittelwert	Kurtosis	Item	Mittelwert	Kurtosis	Item	Mittelwert	Kurtosis
1	3.93	-0.162	10	5.24	-1.155	19	5.11	-0.888	28	5.41	-1.133
2	7.23	-0.504	11	4.13	-0.524	20	3.1	0.882	29	2.95	1.19
3	4.91	-1.127	12	2.41	3.401	21	4.13	-0.536	30	2.12	5.877
4	3.79	-0.36	13	6.41	-0.976	22	3.5	0.405	31	7.4	-0.488
5	4.5	-0.872	14	3.28	0.332	23	4.36	-0.754	32	3.75	-0.375
6	3.19	0.808	15	4.89	-0.867	24	3.11	0.875	33	3.49	0.178
7	4.29	-0.787	16	3	1.055	25	5.17	-0.972	34	2.23	4.238
8	3.35	0.433	17	4.47	-0.823	26	8.14	-0.075			
9	3.59	0.011	18	2.72	2.192	27	2.96	0.945			
<b>Überflutungs-Charakterstil</b>											
35	2.91	1.691	45	2.93	1.318	55	5.57	-0.748	65	3.28	0.558
36	5.03	-0.659	46	3.87	-0.328	56	6.55	-0.709	66	3.7	-0.005
37	5.46	-1.053	47	3.25	0.19	57	3.03	1.22	67	5.53	-1.232
38	6.82	-0.781	48	7.16	-0.583	58	3.68	0.246	68	4.9	-0.959
39	5.93	-0.726	49	5	-0.728	59	5.51	-1.045	69	3.35	0.486
40	7.69	0.127	50	3.66	0.045	60	4.11	-0.437	70	4.17	-0.593
41	3.95	-0.476	51	6.14	-0.908	61	3.89	-0.239	71	4.19	-0.762
42	4.65	-0.769	52	3.68	-0.213	62	5	-1.182			
43	3.56	-0.012	53	3.94	-0.232	63	2.79	1.604			
44	4.61	-0.611	54	5.45	-0.775	64	3.37	0.515			
<b>Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstil</b>											
Item	Mittelwert	Kurtosis	Item	Mittelwert	Kurtosis	Item	Mittelwert	Kurtosis	Item	Mittelwert	Kurtosis
72	8.17	0.133	85	6.19	-0.786	98	3.09	0.846	111	4.2	-0.586
73	7.44	-0.461	86	4.54	-0.814	99	3.5	0.01	112	3.62	-0.127
74	5.39	-0.811	87	4.58	-0.694	100	4.33	-0.828	113	3.88	-0.168
75	5.54	-0.774	88	4.37	-0.751	101	2.68	2.552	114	2.59	3.145
76	5.42	-0.91	89	2.96	1.783	102	3.58	0.016	115	3.39	0.049
77	5	-1.165	90	4.83	-0.818	103	4.73	-0.977	116	4.39	-0.577
78	3.65	-0.018	91	2.05	6.174	104	4.28	-0.591	117	4.13	-0.478
79	3.44	0.344	92	5.08	-1.011	105	2.12	5.55	118	3.43	0.464
80	4.6	-0.736	93	4.8	-0.896	106	3.37	0.286	119	4.06	-0.399
81	3.2	0.565	94	3.19	0.82	107	2.98	0.97	120	1.97	6.328
82	4.66	-0.947	95	2.88	1.524	108	4.54	-0.688			
83	2.81	1.329	96	4.26	-0.394	109	2.54	2.809			
84	5.5	-0.925	97	3.9	-0.314	110	3.02	1.157			

## Trennschärfe

Die Trennschärfe der einzelnen Items wird in der untenstehenden Tabelle 9 mit der korrigierten Item-Skala-Korrelation dargestellt. Gemäss Bühner (2006) kann eine Trennschärfe von  $<.30$  als niedrig und eine Trennschärfe von  $>.50$  als hoch bezeichnet werden, wobei sich ein Wert unter  $.30$  negativ auf die Messgenauigkeit der Skala auswirkt. Von allen Items haben 16 einen niedrigen, 67 einen mittleren und 37 einen hohen Trennwert. Einen tiefen Wert haben die Items 31, 70, 73, 83, 72, 26, 61, 56, 28, 40, 80, 44, 84, 85, 66, 62 und einen hohen Wert haben die Items 99, 110, 33, 24, 103, 97, 115, 104, 109, 17, 3, 51, 19, 102, 117, 107, 64, 4, 111, 14, 91, 11, 42, 87, 101, 88, 113, 108, 9, 100, 76, 94, 79, 22, 119, 89, 58.

**Tabelle 9: Trennschärfe**

Verlassenheits-Charakterstil											
Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbach-Alpha, wenn Item weggelassen	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbach-Alpha, wenn Item weggelassen	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbach-Alpha, wenn Item weggelassen	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbach-Alpha, wenn Item weggelassen
1	0.45	0.898	10	0.485	0.897	19	0.564	0.896	28	0.24	0.901
2	0.333	0.899	11	0.535	0.896	20	0.332	0.899	29	0.429	0.898
3	0.571	0.895	12	0.399	0.899	21	0.424	0.898	30	0.471	0.898
4	0.546	0.896	13	0.454	0.897	22	0.514	0.897	31	-0.012	0.904
5	0.485	0.897	14	0.543	0.896	23	0.485	0.897	32	0.371	0.899
6	0.37	0.899	15	0.33	0.9	24	0.61	0.895	33	0.622	0.895
7	0.483	0.897	16	0.471	0.897	25	0.452	0.897	34	0.376	0.899
8	0.395	0.898	17	0.575	0.895	26	0.17	0.902			
9	0.523	0.896	18	0.346	0.899	27	0.471	0.897			
Überflutungs-Charakterstil											
Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
35	0.433	0.875	45	0.496	0.874	55	0.335	0.877	65	0.48	0.874
36	0.35	0.877	46	0.483	0.874	56	0.193	0.88	66	0.285	0.878
37	0.349	0.877	47	0.402	0.876	57	0.346	0.877	67	0.37	0.877
38	0.361	0.877	48	0.318	0.877	58	0.506	0.874	68	0.568	0.872
39	0.391	0.876	49	0.467	0.875	59	0.374	0.876	69	0.376	0.876
40	0.243	0.878	50	0.325	0.877	60	0.406	0.876	70	0.116	0.882
41	0.402	0.876	51	0.569	0.873	61	0.183	0.88	71	0.462	0.874
42	0.532	0.873	52	0.402	0.876	62	0.298	0.878			
43	0.421	0.875	53	0.319	0.877	63	0.378	0.876			
44	0.248	0.879	54	0.449	0.875	64	0.555	0.873			

Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstil											
Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
72	0.163	0.931	85	0.272	0.931	98	0.46	0.929	111	0.545	0.928
73	0.151	0.931	86	0.485	0.929	99	0.631	0.928	112	0.472	0.929
74	0.392	0.93	87	0.532	0.929	100	0.523	0.929	113	0.527	0.929
75	0.321	0.93	88	0.527	0.929	101	0.529	0.929	114	0.481	0.929
76	0.522	0.929	89	0.51	0.929	102	0.563	0.928	115	0.594	0.928
77	0.374	0.93	90	0.343	0.93	103	0.607	0.928	116	0.444	0.929
78	0.466	0.929	91	0.537	0.929	104	0.589	0.928	117	0.563	0.928
79	0.515	0.929	92	0.448	0.929	105	0.471	0.929	118	0.462	0.929
80	0.243	0.931	93	0.356	0.93	106	0.435	0.929	119	0.512	0.929
81	0.302	0.93	94	0.522	0.929	107	0.559	0.929	120	0.313	0.93
82	0.31	0.931	95	0.481	0.929	108	0.527	0.929			
83	0.155	0.932	96	0.439	0.929	109	0.587	0.928			
84	0.27	0.931	97	0.594	0.928	110	0.623	0.928			

## Reliabilitätsprüfung

In der Fragebogenkonstruktion wird die Reliabilität meistens über die interne Konsistenz mit dem Cronbach-Alpha geprüft. Wie in Tabelle 10 ersichtlich, weisen die Items der Skalen „Überflutung“ ( $\alpha=.879$ ), „Verlassenheit“ ( $\alpha=.900$ ) und „Verlassenheit-Überflutung“ ( $\alpha=.931$ ) eine sehr gute Messgenauigkeit auf. Zudem ist die mittlere Itemkorrelation (Inter-Item-Korrelation) aufgeführt. Diese gibt einen Anhaltspunkt, wie sehr die Items zueinander in Beziehung stehen, und stellt einen Homogenitätsindex dar. Gemäss Bühner (2006) liegt dieser in der Regel zwischen .02 und .04. Wie Tabelle 10 ebenfalls zeigt, erfüllen die Dimensionen „Verlassenheit“ und „Verlassenheit-Überflutung“ dieses Kriterium zwar, doch liegt der Wert der Dimension „Überflutung“ zu tief.

**Tabelle 10: Reliabilitätsprüfung Cronbach-Alpha**

Charakterstile	Anzahl der Items	Cronbach-Alpha	Cronbach-Alpha für standardisierte Items	Inter-Item-Korrelation
Verlassenheit	34	0.9	0.901	0.21
Überflutung	37	0.879	0.881	0.167
Verlassenheit-Überflutung	49	0.931	0.933	0.221

In Tabelle 11 wird dargestellt, wie sich der Wert der Inter-Item-Korrelation erhöht, wenn Items mit tiefen Trennwerten gelöscht werden. Wird nur das Item Nr. 70 mit einem – wie in Tabelle 11 ersichtlich – tiefen Trennwert gelöscht, resultiert daraus ein Mittelwert .174, welcher zwar besser, jedoch immer noch etwas zu tief ist. Werden alle Items mit einem Trennwert  $>.3$  gelöscht, steigt der Mittelwert auf .204, welcher dann als genügend betrachtet werden kann. Der Wert des Cronbach-Alpha steigt von .879 auf .884.

**Tabelle 11: Inter-Item-Korrelation**

Gelöschte Items	Anzahl der Items	Mittelwert	Cronbach-Alpha
70	36	0.174	0.882
56, 61, 70	34	0.185	0.884
40, 44, 56, 61, 62, 66, 70	30	0.204	0.884

Werden bei allen drei Charakterstilen die Items mit einer Trennschärfe unter .3 ausgeklammert, ergeben sich folgende in Tabelle 12 dargestellte Ergebnisse.

**Tabelle 12: Reliabilitätsprüfung Cronbach-Alpha, wenn Item <.3 gelöscht**

Charakterstile	Anzahl der Items	Gelöschte Items	Cronbach-Alpha
Verlassenheit	31	26, 28, 31	0.907
Überflutung	30	40, 44, 56, 61, 62, 66, 70	0.884
Verlassenheit-Überflutung	43	72, 73, 80, 83, 84, 85	0.935

Weiter wurde für alle Merkmale das Cronbach-Alpha berechnet. Gemäss Tabelle 13 wird ersichtlich, wie mit der Reduzierung der Items auch der Wert des Cronbach-Alpha sinkt. Können die Cronbach-Alpha-Werte bei den Charakterstilen als hoch bewertet werden, müssen sie bei der Betrachtung der einzelnen Merkmale als niedrig eingestuft werden.

**Tabelle 13: Reliabilitätsprüfung Cronbach-Alpha aller Merkmale**

Verlassenheits-Charakterstil			Überflutungs-Charakterstil			Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstil		
Merkmal	Anzahl der Items	Cronbach-Alpha	Merkmal	Anzahl der Items	Cronbach-Alpha	Merkmal	Anzahl der Items	Cronbach-Alpha
1	8	0.748	1	8	0.671	1	13	0.704
2	6	0.708	2	5	0.534	2	6	0.677
3	9	0.735	3	5	0.596	3	6	0.646
4	7	0.644	4	11	0.691	4	5	0.756
5	4	0.467	5	8	0.685	5	6	0.794
						6	13	0.853

## Faktorenanalyse

Mit einer Faktorenanalyse soll geprüft werden, ob die im Fragebogen verwendeten Items hoch mit einem latenten Faktor korrelieren. Eingesetzt wird in dieser Arbeit die explorative Faktorenanalyse (EFA), welche gemäss Moosbrugger und Schermelleh-Engel (2008) als hypothesengenerierend bezeichnet werden kann. Das heisst, dass mit dieser Methode überprüft wird, welche Items auf welchen Faktor laden. Es ist zu beachten, dass mit dieser Methode nicht überprüft wird, ob das im Fragebogen angenommene Konstrukt wirklich existent ist, sondern nur, ob aus dem Datensatz konkrete Zusammenhänge hervorgehen. Für eine Faktorenanalyse sollten die Variablen intervallskaliert sein – was die Antwortskala streng genommen nicht ist. Dennoch wird die EFA in der Praxis oft für diesen Zweck verwendet.

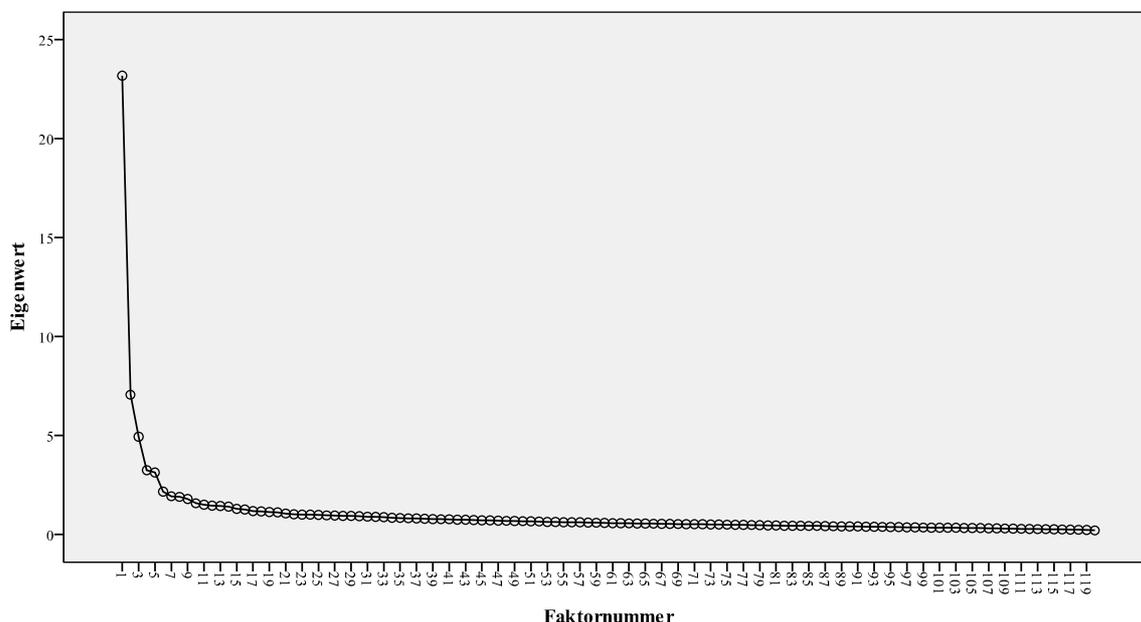
In dieser Arbeit wird mit der Hauptachsenanalyse gearbeitet, welche nach Moosbrugger und Schermelleh-Engel (2008) darauf abzielt, möglichst viele latente Faktoren zu ermitteln. Zudem wird mit der Varimax eine orthogonale Rotation vorgenommen.

Die Voraussetzungen für die Durchführung einer Faktorenanalyse sind gegeben (Tabelle 14). Der Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)-Koeffizient beträgt 0.952 und zeigt nach Bühner (2006) an, dass die Itemauswahl für eine Faktorenanalyse sehr gut geeignet ist. Das Resultat des Bartlett-Test auf Sphärizität ist signifikant.

**Tabelle 14: Kaiser-Meyer-Olkin und Bartlett-Test**

Mass der Stichprobeneignung nach Kaiser-Meyer-Olkin	0.952
Bartlett-Test auf Sphärizität	0

Zur Extrahierung der Anzahl Faktoren ist das Kaiser-Kriterium im Statistikprogramm SPSS voreingestellt. Dabei werden alle Faktoren mit Eigenwert >1 als bedeutsam erachtet. Gemäss den Summen von quadrierten Faktorenladungen für die Extraktion zeigte sich, dass von SPSS 24 Faktoren als bedeutsam errechnet wurden, welche damit 46% der Gesamtvarianz erklären würden. Da das theoretische Konstrukt des Fragebogens (s.S. 21) jedoch nur total 16 Merkmale hat, welche auf 3 Charakterstile verteilt sind, scheint es für diese Arbeit nicht sinnvoll, mit 24 Faktoren zu arbeiten. Zudem zeigt der in Abbildung 3 dargestellte Screeplot einen deutlichen Knick beim 6. Faktor, was bedeutet, dass hier nur 5 Faktoren als relevant erachtet werden.



**Abbildung 5: Screeplot**

Werden bei der „erklärten Gesamtvarianz“ nur noch Faktoren mit Eigenwert >2 beachtet, ergeben sich ähnlich dem Screeplot nur noch 6 Faktoren. Demzufolge wird die EFA als erstes mit der Vorgabe, 6 Faktoren zu extrahieren, ausgeführt.

In Tabelle 15 werden die Faktoren 1 bis 10 der Berechnung dargestellt, die restlichen 110 Faktoren können beim Verfasser eingesehen werden. Mit den vorgegebenen 6 Faktoren lassen sich insgesamt 33% der Gesamtvarianz erklären.

**Tabelle 15: Erklärte Gesamtvarianz**

Faktor	Anfängliche Eigenwerte		Summen von quadrierten Faktorladungen für Extraktion		Rotierte Summe der quadrierten Ladungen	
	Gesamt	% der Varianz	Gesamt	% der Varianz	Gesamt	% der Varianz
1	23.175	19.313	22.55	18.792	12.296	10.247
2	7.063	5.886	6.389	5.325	10.894	9.078
3	4.942	4.118	4.302	3.585	4.589	3.825
4	3.253	2.711	2.58	2.15	4.219	3.516
5	3.13	2.609	2.476	2.063	4.216	3.513
6	2.17	1.808	1.521	1.268	3.606	3.005
7	1.933	1.611	Total	33.183	Total	33.183
8	1.903	1.586				
9	1.796	1.497				
10	1.581	1.318				

In der Darstellung der rotierten Faktorenmatrix (Tabelle 16) werden alle Items des Verlässenheitscharakters mit grün, alle Items des Überflutungscharakters mit blau und alle Items des Verlässenheits-Überflutungs-Charakters mit rot dargestellt. Die Faktoren 1 und 4 weisen besonders viele grün markierte Items auf, die Faktoren 2, 3 und 5 hingegen besonders viele blau markierte Items. Rot markierte Items kommen bei allen Faktoren in gehäufter Masse vor. Items, welche nach dem Konstrukt des Charakterstils nicht auf den jeweiligen Faktor laden sollten, sind bei Faktor 1 die Items 57, 60, 61, 70, bei Faktor 2 das Item 31, bei Faktor 3 Item 15 und 16 und bei Faktor 4 Item 69.

**Tabelle 16: Rotierte Faktorenmatrix mit 6 Faktoren**

Faktor	Item-menge	Item Nr.															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	16	17	19	
1	41	22	23	24	32	33	34	57	60	61	70	76	78	79	88	92	
		96	97	98	100	102	103	104	106	108	112	113					
		31	35	42	43	45	46	47	51	52	58	63	64	65	68	71	
2	30	77	87	91	99	105	107	109	110	111	114	115	116	117	118	119	
		15	26	38	41	44	53	54	55	56	59	62	66	67	85	90	
3	15	15	26	38	41	44	53	54	55	56	59	62	66	67	85	90	
4	12	11	21	25	27	28	29	30	69	82	83	93	120				
5	12	36	37	39	40	48	49	72	73	74	75	80	84				
6	10	50	12	18	20	81	86	89	94	95	101						

Werden bei der Faktorenanalyse – gemäss der Anzahl der Merkmale des Fragebogens – 16 Faktoren gebildet, werden 42% der Gesamtvarianz aufgeklärt. Es zeigt sich dabei, dass – wie in Tabelle 17 ersichtlich – 63 Items (52.5%) auf die ersten beiden Faktoren laden. Bei den ersten drei Faktoren zeigt sich zudem, dass besonders beim ersten Faktor Items des Verlässenheits-Charakterstils und beim zweiten

und dritten Faktor besonders Items des Überflutungs-Charakterstils vorkommen, wobei Items des Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstils bei allen Faktoren vorkommen. Die Faktoren 4 bis 16 zeigen eine heterogene Mischung der Items aus den jeweiligen Charakterstilen.

**Tabelle 17: Rotierte Faktorenmatrix mit 16 Faktoren**

Faktor	Item- menge	Item Nr.															
		1	2	3	4	5	7	8	9	13	14	15	16	17	19	22	
1	33	23	24	25	33	57	60	76	78	79	88	92	96	98	100	102	
		103	104	108													
		10	31	35	42	45	46	51	52	58	63	64	65	68	71	87	
2	30	91	97	99	107	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	
3	13	38	39	40	49	53	54	55	56	73	84	85	86	90			
4	8	12	18	20	50	89	94	95	101								
5	7	36	48	72	74	75	77	81									
6	5	11	29	30	43	69											
7	4	32	34	61	67												
8	5	26	28	41	66	93											
9	4	21	27	82	120												
10	4	47	70	105	106												
11	3	44	59	62													
12	1	37															
13	2	6	83														
14	0																
15	0																
16	1	80															

Werden die Faktoren – wie unten in Tabelle 18 – auf drei reduziert, verringert sich ebenfalls die erklärte Gesamtvarianz auf 28%. Es zeigt sich eine Tendenz, dass beim ersten Faktor vorwiegend Items des Verlässenheits- und des Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstils vorkommen. Auf den zweiten und dritten Faktor laden besonders Items des Überflutungs- und Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstils. In Prozenten ausgedrückt laden beim ersten Faktor 55.8% des Verlässenheits-, 8.2% des Überflutungs- und 41% des Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstils auf diesen. Beim zweiten Faktor ergeben sich Verhältnisse von 3.5%, 44.8% und 51.7% (gleiche Reihenfolge der Werte wie beim ersten Faktor). Beim dritten Faktor sind dies 6.7%, 63% und 30% (bei gleichbleibender Reihenfolge).

**Tabelle 18: Rotierte Faktorenmatrix mit 3 Faktoren**

Faktor	Item- menge	Item Nr.														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	61	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	29	30	32	33
		34	50	57	60	69	70	76	78	79	82	83	88	89	90	92
		93	95	96	97	98	100	101	102	103	104	106	107	108	112	113
		120														
		31	35	42	45	46	47	51	52	58	63	64	65	68	71	77
2	29	87	91	94	99	105	109	110	111	114	115	116	117	118	119	
		26	28	36	37	38	39	40	41	43	44	48	49	53	54	55
3	30	56	59	61	62	66	67	72	73	74	75	80	81	84	85	86

## Zusammenfassung

### *Schwierigkeit und Streuung*

Gemäss der verwendeten Skalierung im Fragebogen ist es als positiv zu erachten, wenn die Durchschnittswerte im tieferen Bereich liegen. Dies wird durch eine im Experteninterview gemachte Aussage bestätigt, wonach ein Wert nicht über 5 liegen sollte. Liegt dieser Wert darüber, ist der Charakterstil zu sehr ausgeprägt und das Beziehungsverhalten wird erschwert. Diese Betrachtungsweise kann so nicht beibehalten werden, denn 12 Items liegen mit den Mittelwerten bereits über dem Wert 6, 30 Items liegen über dem Wert 5 und 61 Items über dem Wert 4. Bei diesen Items ist es erforderlich, dass die Bewertung der Ausprägung angepasst wird. Zudem sollten Items mit Mittelwerten über 7 grundsätzlich überdacht werden, da fraglich ist, ob diese noch sinnvoll bewertet werden können. Dies sind im Konkreten die Items 2, 26, 31, 40, 48 und 72. Bezüglich der Schiefe sind es die zwölf rechtsschiefen Items, welche als wenig trennscharf betrachtet werden können. Hier kommen – zusätzlich zu den 6 Items mit hohen Mittelwerten – die Items 13, 38, 39, 51, 73 und 85 hinzu welche auch noch einmal auf ihre Brauchbarkeit hin getestet werden sollten. Die linksschiefen Items entsprechen eher dem Konstrukt des Fragebogens und können beibehalten werden. Ein weiterer Aspekt, der sich negativ auf die Qualität der Items auswirken kann, ist die Wölbung. Das heisst, wenn ein Item eine geringe Wölbung hat, scheint es mehr Zufall zu sein, ob hierbei ein hoher oder tiefer Wert erreicht wird. Zu den Items mit einer geringen Wölbung gehören die Items 3, 10, 28, 37, 59, 62, 67, 77 und 92, welche schon bei den Mittelwerten hohe Werte erreichten. Ist die Wölbung sehr spitz und zudem rechtsschief, bedeutet dies, dass es ein sehr schwieriges Item ist und dementsprechend hoch bewertet werden sollte. Grundsätzlich scheint es sinnvoll, alle Einzelresultate generell in Bezug zu den Mittelwerten und den Wölbungen zu betrachten.

### *Trennschärfe*

Werden die Items neben Mittelwert und Wölbung auch unter dem Gesichtspunkt der Trennschärfe betrachtet, fallen oft dieselben Items auf, die schon zuvor kritisch betrachtet wurden. Hier sind es besonders die Items mit tiefen Werten, welche einer erneuten Betrachtung bzw. Bearbeitung bedürfen. Die geringen Trennschärfen der Items 15, 28, 31, 56, 61, 70, 72, 73, 80, 82, 83, 84 und 85 deuten darauf hin, dass diese das Konstrukt des jeweiligen Charakters nur bedingt widerspiegeln, wobei besonders das Item 31 als unpassend erscheint.

### *Reliabilitätsprüfung mit Cronbach-Alpha*

Mit Werten von .879 beim Überflutungs-Charakterstil, .900 beim Verlässenheits-Charakterstil und .931 beim Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstil zeigen sich hier gute Reliabilitäten. Werden alle Items unter einem Trennwert von .3 weggelassen, kann der Wert des Cronbach-Alpha zwar noch einmal auf .884, .907 und .935 erhöht werden, wodurch jedoch kein dominanter Wertezuwachs generiert wird. Werden die Cronbach-Alpha-Werte der einzelnen Merkmale betrachtet, zeigten sich Werte von .467 bis .853.

### *Faktorenanalyse*

Zu Beginn wurde der Kaiser-Meyer-Olkin-Koeffizient berechnet. Dieser zeigt an, ob substantielle Korrelationen vorliegen, welche eine Faktorenanalyse rechtfertigen. Der Wert liegt bei .952 und rechtfertigt somit eine Faktorenanalyse in hohem Masse. Auch der Bartlett-Test auf Sphärizität bestätigt dies mit einem hochsignifikanten Wert von .000.

Bei der Extrahierung der Anzahl Faktoren zeigte sich, dass wenn man alle Faktoren mit Eigenwerten  $>1$  beachtet, es 24 Faktoren ergibt. Dies entspricht jedoch nicht dem theoretischen Konstrukt des Fragebogens. Zudem lässt sich aus dem Screeplott ableiten, dass gemäss diesem nur 5 Faktoren als relevant erachtet werden. Wird die Anzahl der zu extrahierenden Faktoren dem Screeplott angeglichen und auf 6 Faktoren begrenzt, zeigen die Resultate, dass der Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstil bei allen Faktoren vorkommt und sich nicht als eigener Faktor definieren lässt. Items des Verlässenheits-Charakterstils laden besonders auf den ersten und vierten und Items des Überflutungs-Charakterstil besonders auf den zweiten, dritten und fünften Faktor. Demzufolge ist grundsätzlich eine Tendenz erkennbar, dass sich die Items der zwei Grundtypen – Verlässenheits- und Überflutungs-Charakterstil – gruppieren, immer aber auch gemischt mit Items des Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstils. Somit kann das Konstrukt nicht, oder zumindest nur teilweise, mit 6 Faktoren erklärt werden. Grundsätzlich sollte das theoretische Konstrukt des Fragebogens jedoch mit 16 – Anzahl der Merkmale – oder zumindest mit 3 – Anzahl der Charakterstile – erklärbar sein. Infolge dessen wurden eine explorative Faktorenanalyse (EFA) mit 16 und eine mit 3 Faktoren erstellt.

Wie schon bei der EFA mit 6 Faktoren zeigt sich auch bei Analysen mit 16 und 3 Faktoren, dass Items des Mischtypen Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstils bei allen Faktoren vorkommen, womit davon ausgegangen werden kann, dass dieser Typus kein eigenes übergeordnetes Konstrukt darstellt.

Die Faktorenmatrix mit 16 Faktoren zeigt ein sehr heterogenes Bild der Item-Verteilung. Werden Items des Mischtypen ausser Acht gelassen, wird ersichtlich, dass besonders Items des Verlässenheits-Typus auf den ersten und vierten Faktor und Items des Überflutungs-Typus besonders auf den zweiten und dritten Faktor laden. Bei den Faktoren 5 bis 16 ist die Verteilung eher willkürlich. Somit ist die Verteilung der Items zu ungleichmässig und zu heterogen, als dass mit 16 Faktoren das theoretische Konstrukt erklärt werden könnte.

Wie bereits oben erwähnt, laden auch in der EFA mit 3 Faktoren Items des Verlässenheits-Überflutungs-Typus auf alle drei Faktoren. Wird dies ausser Acht gelassen, zeigt sich, dass sich Items des Verlässenheits- und Überflutungs-Charakterstils unterscheiden. Konkret sind dies beim ersten Faktor 86% der Items des Verlässenheits-, beim zweiten Faktor 93% des Überflutungs- und beim dritten Faktor 90% des Überflutungs-Typus. Dennoch weist das theoretische Konstrukt des Fragebogens klar drei Charakterstile auf, welche durch die EFA bestätigt werden sollten. Da sich nur Tendenzen abzeichnen und sich keine eindeutigen Faktoren bilden lassen, wird das Charakterstil-Konstrukt durch die Faktorenanalyse nicht bestätigt.

Zudem ist zu beachten, dass die ursprünglich 24 Faktoren auf 16 beziehungsweise 6 und 3 Faktoren reduziert worden sind, wodurch auch der Anteil an erklärter Gesamtvarianz stark gesunken ist. Dementsprechend sollten die Werte dieser Analyse auch sehr relativ betrachtet werden. Diese können nur einen Hinweis auf latente Muster geben und stellen kein absolutes Resultat dar.

*Zu überarbeitende Items*

Schlussfolgernd sollten untenstehende Items (Tabelle 19) teilweise überarbeitet und teilweise gänzlich verworfen werden.

**Tabelle 19: Ungenügende Items**

Items welche ungenügend erscheinen													
Verlassenheits-Charakterstil													
Expertenrating			6			21	27						
Schiefe (stark rechtsschief)	2			13		26				31			
Wölbung		3	10							28			
Trennschärfe					15					28	31		
Faktorenanalyse						26					31		
Überflutungs-Charakterstil													
Expertenrating													
Schiefe (stark rechtsschief)		38	39	40	48	51	56						
Wölbung	37								59		62	67	
Trennschärfe							56			61			70
Faktorenanalyse					50		57		60				69 70
Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstil													
Expertenrating						83							97
Schiefe (stark rechtsschief)	72	73							85				
Wölbung			77							92			
Trennschärfe	72	73		80	82	83	84	85					
Faktorenanalyse	kein eigener Faktor												

## Literaturverzeichnis

- Bowlby, J. (2010). Bindung als sichere Basis. Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie. (2. Aufl.). München: Reinhardt.
- Bühner, M. (2006). *Einführung in die Test- und Fragbogenkonstruktion*. (aktual. 2. Aufl.). Stuttgart: Pearson Studium.
- Bugental, J.F. (1964). The Third Force in Psychology. In: *Journal of Humanistic Psychology*, 1, 19-26.
- Dudenreaktion. (Hrsg.). *Der Duden in 12 Bänden. Das Standardwerk zur deutschen Sprache*. Mannheim: Dudenverlag.
- Bd. 5. *Das Fremdwörterbuch*. (2007). (Aktual. 9. Aufl.).
- Bd. 7. *Das Herkunftswörterbuch. Etymologie der deutschen Sprache*. (2007). (Neu bearb. 3. Aufl.).
- Eberwein, W. (2009). *Humanistische Psychotherapie. Quellen, Theorien und Techniken*. Stuttgart: Thieme.
- Fischer, M., Pfeifer, S. & Buchmann, R. (2003). *Das Modell der Integrativen Körperpsychotherapie IBP und seine wissenschaftlichen Grundlagen*. (Unveröffentlichte FSP-Eingabe des Institutes für integrative Körperpsychotherapie IBP). Winterthur: Eigenverlag.
- Häcker, H. & Stapf, K. (Hrsg.). (2009). *Dorsch Psychologisches Wörterbuch*. (Überarb. u. erw. 15. Aufl.). Bern: Huber.
- Heinse, W. (2005). *Die Aufzeichnungen. Band IV. Kommentar 2*. München/Wien: Hanser.
- Höger, D. (2002). Fragebögen zur Erfassung von Bindungsstilen. In: Strauss, B., Buchheim, A. & Kächele, H. *Klinische Bindungsforschung. Theorien - Methoden - Ergebnisse*. Stuttgart: Schattauer.
- Keller, M. (1999). *Light Fantastic. The Art and Design of Stage Lighting*. Munich: Prestel.
- Keller, M. (2013). *Wahres Selbst. Kursunterlagen IBP-Weiterbildung IS6, Gruppe L*.
- Kohut, H. (1979). *Die Heilung des Selbst*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Langenscheidt-Redaktion (Hrsg.) (2010). *Grosswörterbuch Englisch. Teil 1: Englisch-Deutsch*. (Neub.). Berlin: Langenscheidt.
- Mayring, Ph. (2002). *Einführung in die Qualitative Sozialforschung*. (Überarb. u. neu ausgestattete 5. Aufl.). Weinheim und Basel: Beltz.
- Moosbrugger, H. & Schermelleh-Engel, K. (2008). Exploratorische (EFA) und Konfirmatorische Faktorenanalyse (CFA). In: Moosbrugger, H. & Kelava A., (Hrsg.). *Testtheorie und Fragebogenkonstruktion*. Heidelberg: Springer.
- Przyborski, A. & Wohlrab-Sahr, M. (2009). *Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch*. (2. Aufl.). München: Oldenbourg.
- Peterka, B. (2011). *Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutz-/Charakterstils. Eine Reliabilitäts- und Validitätsprüfung*. Masterarbeit: ZHAW-P.
- Tobler, J. (1993). *ABBA Gold. The Complete Story*. New York: St. Martin.
- Reich, W. (1933/1970). *Charakteranalyse*. Frankfurt: Fischer.
- Rosenberg, J.L. & Kitaen-Morse, B. (2011). *Das Geheimnis der Intimität*. (Überarb. von Markus Fischer). I-books: St.Gallen.

- Rosenberg, J.L., Rand, M.L & Asay D. (2008). *Körper, Selbst & Seele. Ein Weg zur Integration*. (2. Aufl.). Paderborn: Junfermann.
- Rosenberg, J.L. & Morse, B. (2006). Segmentale Haltemuster im Körper-Geist-System. In: Marlock, G. & Weiss, H. (Hrsg.). *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.
- Rosenberg, J.L. & Kitaen-Morse, B. (1996). *The Intimate Couple. Reaching New Levels of Sexual Excitement through Body Awakening and Relationship Renewal*. Atlanta: Turner.
- Stern, D. (1992). *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Winnicott, D. (1965/1974). *Reifungsprozesse und fördernde Umwelt*. München: Fischer.

## **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1: Das Persönlichkeitsmodell von IBP.....	4
Abbildung 2: Das Spektrum der Persönlichkeit.....	12
Abbildung 3: Das Bug-Modell.....	12
Abbildung 4: Altersübersicht der Teilnehmenden.....	24
Abbildung 5: Screeplot.....	30

## **Tabellenverzeichnis**

Tabelle 1: Übersicht Charakterstile.....	10
Tabelle 2: Übersicht Merkmale und Items.....	19
Tabelle 3: Expertenrating; Masterstudierende.....	22
Tabelle 4: Expertenrating; IBP-Therap.....	22
Tabelle 5: Expertenrating Übersicht.....	23
Tabelle 6: Wohnkanton der Teilnehmenden.....	24
Tabelle 7: Höchster Bildungsabschluss der Teilnehmenden.....	25
Tabelle 8: Schiefe der Items.....	26
Tabelle 9: Trennschärfe.....	27
Tabelle 10: Reliabilitätsprüfung Cronbach-Alpha.....	28
Tabelle 11: Inter-Item-Korrelation.....	29
Tabelle 12: Reliabilitätsprüfung Cronbach-Alpha, wenn Item <.3 gelöscht.....	29
Tabelle 13: Reliabilitätsprüfung Cronbach-Alpha aller Merkmale.....	29
Tabelle 14: Kaiser-Meyer-Olkin und Bartlett-Test.....	30
Tabelle 15: Erklärte Gesamtvarianz.....	31
Tabelle 16: Rotierte Faktorenmatrix mit 6 Faktoren.....	31
Tabelle 17: Rotierte Faktorenmatrix mit 16 Faktoren.....	32
Tabelle 18: Rotierte Faktorenmatrix mit 3 Faktoren.....	33
Tabelle 19: Ungenügende Items.....	35

## **Anhangsverzeichnis**

Anhang 1: alter Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutz-/Charakterstils.....	39
Anhang 2: Mittelwerte, Std.-Abw., Schiefe, Kurtosis.....	44

## Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutz-/Charakterstils

### 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 wirst du intensiv darum bemüht sein, die Bindung zu festigen und zu erhalten.
3. Du fühlst dich öfter verlassen, zurückgewiesen oder unerwünscht, als du zugeben willst.
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 schlecht, wenn du nicht deine eigenen Gegenstände dabei hast, in deinem eigenen Bett schlafen und deine üblichen Dinge tun kannst. Das wird dir speziell in den Ferien so richtig bewusst.
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. Du bist immer irgendwie hungrig nach etwas oder hast immer sexuelles Verlangen.
12. Wenn du die richtige Menge von etwas bekommst, wirst du dich über die Qualität ärgern oder umgekehrt.
13. Du hast rasch wechselnde Gefühle, bist sehr grossherzig und sensibel.
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 nahe genug sein.**

15. Nähe ist für dich äusserst wichtig und gleichbedeutend mit Einssein. Du möchtest mit deinem Partner/deiner Partnerin verschmelzen. 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. Du hast auf verschiedene Arten Schwierigkeiten, dir Grenzen zu setzen: beim Essen, Trinken, Rauchen, Sex, Geldausgeben. Du hast diesbezüglich eine Suchttendenz.
22. 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.

23. 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.**

24. 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.
25. Du kannst schlecht Mass halten und gibst dich immer voll und ganz in alles hinein, sei das bei Arbeit, Spiel, Sex oder sozialen Kontakten.
26. Du bist für andere eine gute Hilfe und arbeitest hart für andere. Wer dich braucht, kann auf deine Hilfe zählen.
27. Du bist oft von mehreren Dingen aufs Mal abhängig. Sei dies: Essen, Sex, Liebe, Alkohol, Drogen, Arbeit, Kinder, Hobbys etc.
28. Du hast meist gleichzeitig mehrere neue Projekte am Laufen und meistens ein neues, bevor ein vorangehendes beendet ist.
29. 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.
30. Du betrachtetest das Leben als hoffnungslos, wenn deine Partnerin oder dein Partner nicht dann Sex haben will, wenn du es willst.

#### **Merkmal 5. Übermässige emotionale Verwundbarkeit und übertriebenes Körperbewusstsein**

31. Du hast ein ausgeprägtes Körperbewusstsein. Du spürst alles, was körperlich oder emotional in dir vorgeht.
32. Du hast immer wieder Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Schnupfen oder andere Körpersymptome.
33. 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.
34. 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**

35. Es ist nicht so, dass du Leute generell nicht magst, aber Beziehungen sind einfach nicht so wichtig für dich.
36. Du lebst dein eigenes Leben und machst nur das, was du willst.
37. Du bist unabhängig und brauchst keine anderen Leute, um dich ganz zu fühlen.
38. Du orientierst dich nicht an anderen und lässt dich nicht von der Panik anderer anstecken. Deshalb wirst du diejenige Person sein, die in einem Notfall kühlen Kopf bewahrt.
39. Du lässt dich nicht von anderen beeinflussen. Das macht dich integer, mutig, standhaft, ehrlich und direkt.
40. Du wirkst vertrauenerweckend mit dem, was du sagst und bist, gerade weil du dich nicht an anderen Personen orientierst, sondern deine eigene klare Meinung vertrittst.
41. Wenn du etwas mit anderen unternimmst, bevorzugst du sach- oder leistungsorientierte Aktivitäten wie Sport, Projekte durchführen usw.
42. 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**

43. Du bist nicht emotional veranlagt und du kannst auch gut intim sein, ohne dass du dich gefühlsmässig einlässt.

- 44. Du verspürst keine Sehnsüchte aus deiner Kindheit: Vergangenheit ist Vergangenheit.
- 45. Du verspürst weder viel Freude noch viel Traurigkeit.
- 46. Du sprichst nicht sehr viel, vor allem nicht über intime Dinge – mit niemandem.
- 47. 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**

- 48. Genügend Raum zu haben, ist ganz einfach deine Art zu leben.
- 49. Du bewahrst dir deinen Raum und ziehst deine Grenzen klar und fest. Daran lässt du auch nicht rütteln.
- 50. Du bist dir deiner Wirkung auf andere nur wenig bewusst und erschreckst oder kränkst diese öfter.
- 51. Du bist bemerkenswert konsequent und zuverlässig, gleichzeitig aber auch distanziert und reserviert.
- 52. Du fühlst dich wie ein einsamer Wolf, der alleine durch die Wälder streift.

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

- 53. Unentschlossenheit oder Zweifel gibt es bei dir nicht.
- 54. Du denkst konkret und in festen Kategorien.
- 55. Du bleibst bei einer einmal getroffenen Entscheidung.
- 56. Die Beständigkeit in deinem Leben schätzt du sehr.
- 57. Du siehst alles, einschliesslich Personen und Beziehungen als entweder „gut“ oder „schlecht“; dazwischen gibt es nichts.
- 58. Du lässt dich in deinem Denken nicht von Gefühlen leiten.
- 59. Du magst Leute mit Stimmungsschwankungen nicht.
- 60. Entschieden ist entschieden. Du fühlst dich verraten, wenn jemand seine Meinung ändert.
- 61. Du brütest nicht über Problemen und grübelst nicht über gemachte Entscheidungen.
- 62. Du bist davon überzeugt, dass es dir im Grunde gut geht. Persönlichkeitsentwicklung oder gar Psychotherapie ist für dich überflüssig.
- 63. Intimität ist für dich nicht wichtig.

### **Merkmal 5. Körperlich abgeschnitten und emotional gepanzert**

- 64. Dein Körper fühlt sich an wie eine Festung. Er ist ein Schutzpanzer, der dich vor Gefühlen schützt.
- 65. Du empfindest deine Stimmung im Allgemeinen als flach und gleichförmig.
- 66. Du hast einen trainierten Körper mit gestärkten und festen Muskeln, welche dich gegen aussen schützen.
- 67. Du bist selten krank. Wenn du doch einmal krank bist, überspielst du das gerne.
- 68. Im persönlichen Kontakt bist du präsent, gewährst jedoch niemandem wirklich Zutritt zu deinem Inneren.
- 69. Während des Liebesspiels kannst du hohe sexuelle Energie aufbauen, ohne dabei viel zu fühlen.
- 70. Du brauchst in der Regel recht lange, um einen Orgasmus zu haben, wenn du überhaupt einen hast.
- 71. 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!**

- 72. Du magst es nicht, wenn man dir sagt, was du zu tun hast oder wer du bist.
- 73. Du prüfst Informationen, Meinungen und Anweisungen von aussen sehr genau und kritisch.
- 74. Du tust Dinge und Arbeiten auf deine Weise. Andere stellst du oft vor vollendete Tatsachen.
- 75. 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.“
- 76. 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.
- 77. Du magst es nicht, dich festzulegen, Verpflichtungen einzugehen, an Weihnachten Geschenke machen zu müssen, pünktlich zu sein oder dich mit viel Aufsehen zu verabschieden.

78. 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.).
79. 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, ...“
80. Es fällt dir schwer, für andere zu arbeiten, deshalb ziehst du es vor, dein eigener Chef zu sein.
81. 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.
82. Eigene Vorsätze hältst du oft nicht ein: Schreibearbeiten, die Steuererklärung, Prüfungsvorbereitungen werden nicht rechtzeitig erledigt, die Wohnung nicht aufgeräumt, Wäsche nicht abgeholt, eine Diät oder ein Übungsprogramm nicht durchgezogen.
83. Du hattest als Kind in der Schule Lernschwierigkeiten beim Lesen, Buchstabieren oder Rechnen.
84. Du gehst gerne in Opposition, möchtest Recht haben und findest einen verbalen Schlagabtausch anregend.

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

85. Du weißt, wie die Dinge sein sollen, und hältst an Ideen oder Meinungen fest.
86. Du musst einfach Recht haben und wirst auch alles unternehmen, um die Richtigkeit deiner Ideen zu beweisen.
87. Du strebst danach, das Leben berechenbar zu machen, indem du eher denkst, als deinen Körperempfindungen oder deinen Gefühlen zu folgen.
88. Du hast Schwierigkeiten, im Moment zu leben, weil du dich ständig auf die Vergangenheit beziehst oder für die Zukunft planst.
89. 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.
90. 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**

91. Du behandelst dich selbst und andere mehr wie einen Gegenstand als wie ein menschliches Wesen.
92. Es fällt dir schwer, deine menschlichen Schwächen zu akzeptieren.
93. Du gehst immer wieder über deine Grenzen hinaus und erwartest dasselbe auch von anderen.
94. Du bist dir deiner Wirkung auf andere nicht bewusst. Menschliche Reaktionen schätzt du falsch ein und wunderst dich, warum sich andere aufregen.
95. Du neigst dazu, die Ursache deiner Probleme bei anderen zu suchen.
96. Immer wieder überschätzt du deine emotionale oder körperliche Leistungsfähigkeit.

### **Merkmal 4. Authentizitätslücke: Tendenz zur Über- oder Untertreibung**

97. Du sagst nie wirklich die Wahrheit über dich. Du belügst andere, aber besonders dich selber, wenn es darum geht, wer du wirklich bist. 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, und wirst so keine Freude und Befriedigung im Leben finden oder deine Erfolge nicht geniessen können.
98. Weil du dich nach aussen anders gibst, als du dich innerlich fühlst, kommst du dir wie ein Schwindler/eine Schwindlerin vor.
99. 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.
100. Um vor anderen gut dazustehen, bist du bemüht, sie davon zu überzeugen, dass du so bist, wie du dich nach aussen gibst.
101. Mit deiner Art zu unter- und/oder übertreiben erweckst du bei anderen Misstrauen.

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

102. Ein ausgewogenes Nähe-Distanz-Verhalten fehlt dir. In einer intimen Beziehung ist es dir immer entweder zu nahe oder zu distanziert.
103. Intensive Nähe löst bei dir rasch Überflutungsgefühle aus, aber grosse Distanz ebenso rasch Verlassenheitsgefühle.
104. 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.
105. 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.
106. In deiner Beziehung vermisst du Gefühle von Gegenseitigkeit, Gemeinsamkeit und Verstandenwerden. Du verpasst so den Wesenskern deines Partners/deiner Partnerin und deiner Beziehung.
107. 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**

108. Gefühle überwältigen dich leicht und du spaltest dich von deinem Körperempfinden ab.
109. Du spürst keine Lebendigkeit und nimmst deinen Körper kaum wahr.
110. Oft bist du nicht präsent und hast keinen Zugang zu deinen sensorischen und emotionalen Wahrnehmungsmöglichkeiten.
111. Lieber drosselst du deine Lebendigkeit, als dass dich deine Gefühle überwältigen.
112. Du erlebst immer wieder Lücken in deinem Gedächtnis, weil du abgespalten und nicht wirklich da warst.
113. Lieber suchst du die Quellen für Anregung, Bestätigung und Unterstützung im Aussen, als dass du dich mit dir selbst auseinandersetzt.
114. Du kannst deine Körperstimme kaum wahrnehmen, sodass du eine Krankheit nicht frühzeitig erkennst und allenfalls nicht merkst, wann du hungrig oder müde bist.
115. Es ist, wie wenn du einen Schutzschild oder eine Glasglocke um dich hättest, was dich davon abhält, wirklich in Kontakt mit anderen zu gehen.
116. Auf Fragen gibst du schnelle Antworten aus dem Kopf heraus, ohne dabei deine Gefühle oder Körperwahrnehmungen einzubeziehen.
117. Du hast nur eine begrenzte Fähigkeit, intensivere Gefühle und höhere Erregung über eine längere Zeit aufrechtzuerhalten oder tieferes Wohlbefinden über eine gewisse Zeit auszuhalten.
118. Bei körperlicher Intimität entlädst du deine sexuelle Energie schnell oder spaltest dich von deinem Körper und deinen Gefühlen ab.
119. Du neigst dazu, zu intellektualisieren oder das Thema zu wechseln, wenn du emotional wirst oder jemand in deiner Nähe Gefühle zeigt.
120. 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.

**Anhang 2: Mittelwerte, Std.-Abw., Schiefe, Kurtosis**

Verlassenheits-Charakterstil					Überflutungs-Charakterstil					Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstil				
Item	Mittelwert	Std.-Abw.	Schiefe	Kurtosis	Item	Mittelwert	Std.-Abw.	Schiefe	Kurtosis	Item	Mittelwert	Std.-Abw.	Schiefe	Kurtosis
1	3.93	2.48	0.828	-0.162	35	2.91	2.31	1.499	1.691	72	8.17	2.44	-0.930	0.133
2	7.23	2.41	-0.432	-0.504	36	5.03	2.36	0.219	-0.659	73	7.44	2.26	-0.511	-0.461
3	4.91	3.04	0.389	-1.127	37	5.46	2.78	0.128	-1.053	74	5.39	2.41	0.144	-0.811
4	3.79	2.62	0.800	-0.360	38	6.82	2.53	-0.261	-0.781	75	5.54	2.49	0.147	-0.774
5	4.50	2.82	0.494	-0.872	39	5.93	2.44	-0.024	-0.726	76	5.42	2.59	0.125	-0.910
6	3.19	2.50	1.268	0.808	40	7.69	2.21	-0.713	0.127	77	5.00	3.08	0.328	-1.165
7	4.29	2.88	0.603	-0.787	41	3.95	2.72	0.752	-0.476	78	3.65	2.48	0.915	-0.018
8	3.35	2.67	1.196	0.433	42	4.65	2.67	0.474	-0.769	79	3.44	2.33	1.018	0.344
9	3.59	2.54	0.984	0.011	43	3.56	2.61	0.986	-0.012	80	4.60	2.78	0.518	-0.736
10	5.24	3.07	0.257	-1.155	44	4.61	2.91	0.663	-0.611	81	3.20	2.40	1.188	0.565
11	4.13	2.81	0.738	-0.524	45	2.93	2.30	1.393	1.318	82	4.66	3.08	0.548	-0.947
12	2.41	1.83	1.774	3.401	46	3.87	2.88	0.899	-0.328	83	2.81	2.91	1.621	1.329
13	6.41	2.79	-0.209	-0.976	47	3.25	2.82	1.182	0.190	84	5.50	2.70	0.109	-0.925
14	3.28	2.38	1.072	0.332	48	7.16	2.39	-0.330	-0.583	85	6.19	2.44	-0.207	-0.786
15	4.89	2.79	0.386	-0.867	49	5.00	2.50	0.275	-0.728	86	4.54	2.59	0.439	-0.814
16	3.00	2.27	1.293	1.055	50	3.66	2.29	0.850	0.045	87	4.58	2.64	0.456	-0.694
17	4.47	3.10	0.635	-0.823	51	6.14	2.63	-0.034	-0.908	88	4.37	2.83	0.561	-0.751
18	2.72	1.96	1.548	2.192	52	3.68	2.60	0.859	-0.213	89	2.96	1.90	1.327	1.783
19	5.11	2.58	0.177	-0.888	53	3.94	2.46	0.779	-0.232	90	4.83	2.69	0.336	-0.818
20	3.10	2.36	1.268	0.882	54	5.45	2.46	0.104	-0.775	91	2.05	1.68	2.326	6.174
21	4.13	2.85	0.737	-0.536	55	5.57	2.36	0.075	-0.748	92	5.08	2.70	0.245	-1.011
22	3.50	2.51	1.085	0.405	56	6.55	2.55	-0.198	-0.709	93	4.80	2.76	0.356	-0.896
23	4.36	2.67	0.548	-0.754	57	3.03	2.40	1.366	1.220	94	3.19	2.19	1.177	0.820
24	3.11	2.38	1.281	0.875	58	3.68	2.45	0.965	0.246	95	2.88	2.03	1.357	1.524
25	5.17	2.73	0.261	-0.972	59	5.51	2.94	0.138	-1.045	96	4.26	2.61	0.727	-0.394
26	8.14	2.23	-0.746	-0.075	60	4.11	2.49	0.625	-0.437	97	3.90	2.64	0.799	-0.314
27	2.96	2.41	1.337	0.945	61	3.89	2.64	0.849	-0.239	98	3.09	2.47	1.288	0.846
28	5.41	2.97	0.203	-1.133	62	5.00	3.27	0.352	-1.182	99	3.50	2.50	0.972	0.010
29	2.95	2.45	1.414	1.190	63	2.79	2.41	1.531	1.604	100	4.33	2.56	0.407	-0.828
30	2.12	1.80	2.288	5.877	64	3.37	2.46	1.115	0.515	101	2.68	1.89	1.588	2.552
31	7.40	2.41	-0.526	-0.488	65	3.28	2.42	1.166	0.558	102	3.58	2.61	1.010	0.016
32	3.75	2.93	0.914	-0.375	66	3.70	2.57	0.888	-0.005	103	4.73	2.97	0.438	-0.977
33	3.49	2.60	1.053	0.178	67	5.53	3.04	0.143	-1.232	104	4.28	2.67	0.616	-0.591
34	2.23	2.12	2.169	4.238	68	4.90	2.75	0.353	-0.959	105	2.12	1.76	2.250	5.550
					69	3.35	2.46	1.138	0.486	106	3.37	2.52	1.062	0.286
					70	4.17	3.17	0.828	-0.593	107	2.98	2.22	1.231	0.970
					71	4.19	3.09	0.719	-0.762	108	4.54	2.52	0.467	-0.688
										109	2.54	2.07	1.730	2.809
										110	3.02	2.18	1.295	1.157
										111	4.20	2.63	0.659	-0.586
										112	3.62	2.67	0.944	-0.127
										113	3.88	2.55	0.810	-0.168
										114	2.59	2.05	1.830	3.145
										115	3.39	2.60	1.027	0.049
										116	4.39	2.54	0.532	-0.577
										117	4.13	2.65	0.726	-0.478
										118	3.43	2.41	1.086	0.464
										119	4.06	2.50	0.726	-0.399
										120	1.97	1.90	2.524	6.328

# 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 .....