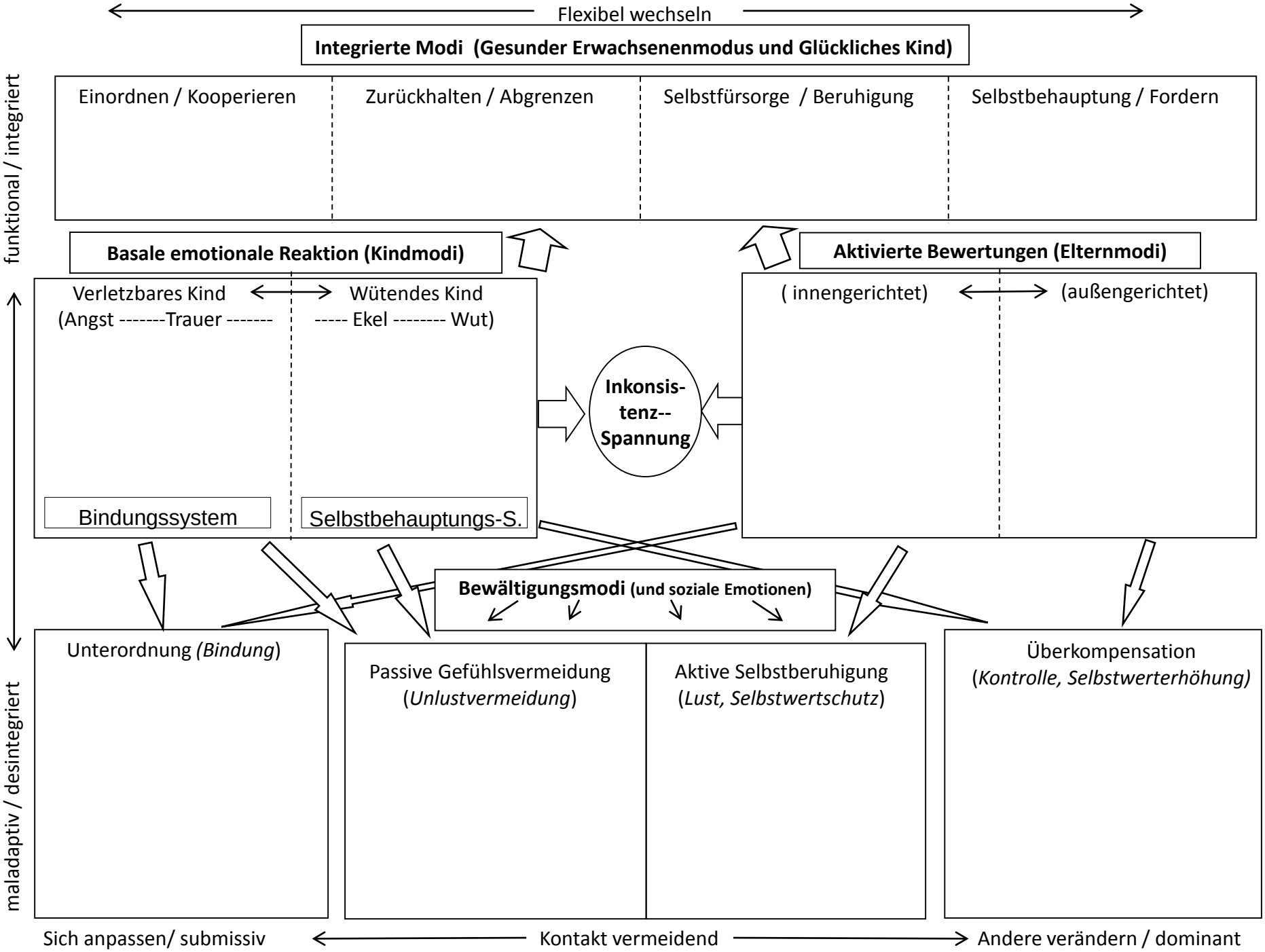
Flexibel wechseln
Integrierte Modi (Gesunder Erwachsenenmodus und Glückliches Kind)
funktional / integriert
Einordnen / Kooperieren
Zurückhalten / Abgrenzen
Selbstfürsorge / Beruhigung
Selbstbehauptung / Fordern
Basale emotionale Reaktion (Kindmodi)
Aktivierte Bewertungen (Elternmodi)
Verletzbares Kind
(Angst -------Trauer -------
Wütendes Kind
----- Ekel -------- Wut)
(innengerichtet)
(außengerichtet)
Inkonsis-
tenz--
Spannung
Bindungssystem
Selbstbehauptungs-S.
Bewältigungsmodi (und soziale Emotionen)
maladaptiv / desintegriert
Unterordnung (Bindung)
Passive Gefühlsvermeidung
(Unlustvermeidung)
Aktive Selbstberuhigung
(Lust, Selbstwertschutz)
Überkompensation
(Kontrolle, Selbstwerterhöhung)
Sich anpassen/ submissiv
Kontakt vermeidend
Andere verändern / dominant