

Fokus 3: INTROJEKT

Rater: Wie ICH mit mir SELBST umgehe.	Ich ...
	* 20 handle frei und sorglos
lebe in den Tag hinein 28*	* * 18 entfalte eigene Persönlichkeit
nutze nicht, verwerfe Chancen 27*	* * 17 bin zuversichtlich und spontan
gebe mich Tagträumen hin 26*	* *16 bejahe m. in Stärken u. Schwächen
vernachlässige Fähigkeiten 25*	* *15 achte auf meine Gefühle
beachte nicht wie ich bin 24*	* *14 verstehe mich wie ich bin
gefährde m. leichtsinnig 23*	* *13 mag mich so wie ich bin
missachte Grundbedürfn.22*	* *12 bin gut zu mir selbst
lehne mich ab 21*	* *11 genieße Alleinsein
quäle, zerstöre m. 30* * * * * * * * * 3	* * * * * * * * *10 liebe, schätze mich
bedrohe mich selbst 31*	* *41 suche was mir gut tut
verausgabe,überlaste m.32*	* *42 Sorge für mich
bestrafe mich streng 33*	* *43 stehe mir selbst bei
verrate u.betrüge m.selbst 34*	* *44 erforsche u. analysiere mich
beschuldige mich selbst 35*	* *45 arbeite an Selbstentwicklung
erniedrige mich, zweifle an m. 36*	* *46 bin stark um Wohlergehen besorgt
schränke mich ein 37*	* *47 passe auf, dass ich richtig handle
zwinge mich korrekt zu sein 38*	* *48 arbeite hart an idealem Selbst
	*40 kontrolliere mich stark

Fokus 1: ANDERE

Rater: Wie eine BEZUGSPERSON sich mir gegenüber verhält. Sie...	
	*20 lässt mir Freiheit
Lässt mich gewähren, sieht weg 28*	* *18 ermutigt mich zu Eigenständigkeit
vergisst und beachtet mich nicht 27*	* *17 `Du machst das schon richtig`
ignoriert, lässt links liegen 26*	* *16 hört mir sorgfältig zu
vernachlässigt Bedürfnisse 25*	* *15 achtet persönliche Eigenart
verhält sich unsinnig 24*	* *14 versteht mich genau
lässt mich im Stich 23*	* *13 schätzt, mag mich sehr
lässt mich `verhungern`22*	* *12 wendet s. mir liebevoll zu
stößt mich zurück 21*	* *11 nimmt mich liebevoll auf
quält, zerstört m. 30* * * * * * * * * 1	* * * * * * * * *10 liebkost mich
bedroht und verletzt 31*	* *41 bietet mir Nähe an
schröpft mich 32*	* *42 ist fürsorglich
bestraft, übt Rache 33*	* *43 steht bei, beschützt mich
führt mich in die Irre 34*	* *44 erklärt sinnvoll
beschuldigt mich 35*	* *45 regt konstruktiv an
setzt mich herab 36*	* *46 ist umsichtig u. verwöhnt mich
blockiert und schränkt mich ein 37*	* *47 ermahnt mich in bester Absicht
bevormundet mich 38*	* *48 bestimmt, was für mich gut ist
	*40 führt und kontrolliert mich

Fokus 2: SELBST

Rater: Wie ICH mich gegenüber einer Bezugsperson verhalte. Ich ...	
	*20 handle unabhängig
gehe eigenen, getrennten Weg 28*	* *18 verfolge selbstbewusst eigene Ziele
trotze, mache Gegenteil 27*	* *17 vertrete eigenen Standpunkt
bin allein auf mich bezogen 26*	* *16 teile eigene Sichtweise mit
verschließe mich vor 25*	* *15 öffne und offenbare mich
reagiere unangemessen 24*	* *14 drücke mich klar aus
sondere m. verbittert ab 23*	* *13 zeige mich herzlich
wehre wütend Hilfe ab 22*	* *12 entspannt in Nähe
fliehe voller Angst 21*	* *11 nähere m. freudig an
wehre m. verzweif. 30* * * * * * * * * 2	* * * * * * * * *10 genieße mit Hingabe
hab'Angst, angespannt31*	* *41 halte Nähe aufrecht
opfere mich betont auf 32*	* *42 nehme gerne Hilfe an
verteidige mich jammernd 33*	* *43 vertraue, zähle auf
misstraue, aber stimme zu 34*	* *44 gehe auf Vorschläge ein
unterdrücke Wut aus Angst 35*	* *45 nehme Rat an, lerne von
gebe schmollend nach 36*	* *46 verlasse mich ganz auf Fürsorge
füge mich hilflos 37*	* *47 bin überangepasst
befolge Regeln ohne nachzudenken 38*	* *48 verschmelze mit zgedachter Rolle
	*40 beuge und unterwerfe mich

Bei 2-stelligen Ziffern zeigt die 2.Stelle das Itemthema an (die 1.Stelle zeigt den Quadranten, angeführt von der Grundhaltung des vorausgehenden Quadranten; im Uhrzeigersinn also Q1: 20 bis 11; Q4: 10 bis 48; Q3: 40 bis 31; Q4; 30 bis 28)
 0 = Eindeutige Grundhaltung, 1 = Annäherung/Vermeidung, 2 = Bedürfnisbefried. (Kontakt, Nahrung, etc.)
 3 = Emotionale Bindung (attachment) 4 = Logik und Kommunikation 5 = Beachtung d.Selbstentw./ persönl.Eigenart
 6 = Gleichgewicht in der Beziehung 7 = Nähe-Distanz 8 = Identität