

# Was möchte ich entwickeln?

| Typische Welt des (unglücklichen) kleinen Kindes:   | Typische Welt des reifen Erwachsenen:  |
|---|--|
| 1. Unfrei, unterdrückt, fremdbestimmt, verstrickt mit Anderen.  | Freier, selbstbestimmter.  |
| 2. Abhängig, empfangend, bedürftig, ungeduldig, frustriert, eher fordernd als bittend.                            | Selbständig, gestaltend, (selbst-)versorgend, geduldig, eher bittend als fordernd.                                 |
| 3. Hilflos, unbeholfen, naiv, desorientiert.  | Kompetent, geübt, erfahren, orientiert.  |
| 4. Schutzlos, ausgeliefert.   | Selbstverteidigend, -behauptend, -schützend, Hilfe/ Schutz gebend oder suchend.                                    |
| 5. Beeinflussbar, suggestibel, wie in Trance, verführbar, manipulierbar, unkritisch.                              | Eigenständig entscheidend, wachsam, überprüfend, standhaft, einschätzend.  |
| 6. Ohnmächtig oder über-/ allmächtig.   | Einfluss nehmend, steuernd, Rücksicht nehmend.   |
| 7. Ängstlich, gelähmt, bedroht bis zur Todesangst.  | Mutig, stark, kräftig.   |
| 8. Ansichten sind extrem: schwarz oder weiß, gut oder böse, polarisiert und manchmal polarisierend.               | Ansichten sind ausgewogen, grau/ bunt, gut und böse, integriert und ggf. integrierend.                             |
| 9. Eher optimistisch oder eher pessimistisch.   | Realistisch, erwartungsoffen.  |
| 10. Keine Kontrolle/ Steuerung von Gefühlen und Impulsen, emotional überflutet, impulsiv.                         | Emotional selbstregulierend: kann sich Beruhigung, Trost, Ermunterung, Anerkennung, etc. spenden. Selbstkontrolle. |
| 11. Fremdwert: angewiesen sein auf äußere Bestätigung, Anerkennung, Lob, Liebe; daher kränkbar, schnell beschämt. | Selbstwert: selbstliebend, selbstwertschätzend, selbstachtend.   |
| 12. Fremdbild: Ich bin so, wie du mich siehst, brauchst bzw. liebst.  | Selbstbild: Ich mache mir mein eigenes Bild von mir und der Welt. Ich kann mir selbst folgen.                      |
| 12. Entweder unterlegen oder überlegen.   | Gleichwertig, ebenbürtig.  |
| 13. Zu sehr am Rande stehend (unbedeutend) oder zu sehr im Mittelpunkt stehend (unentbehrlich, überhöht).         | Ausgewogen: mal dabei, mal daneben, mal miteinander.   |
| 14. Einsam, isoliert, fremd, ausgeschlossen.  | Zugehörig, vertraut, eingebunden.  |
| 15. Verlassen: Andere sind weg und kommen nie wieder.   | Verbunden: Andere sind nicht weg, sondern woanders.  |
| 16. Fühlt sich über- oder unterfordert/ gelangweilt.  | Eigene Kräfte und Möglichkeiten realistisch einschätzend.  |
| 17. Suchend nach Sinn, Orientierung, Aufgabe, Ordnung.  | Sich selbst findend, entwickelnd und verwirklichend.   |
| 18. Fühlt sich schuldig.  | Fühlt sich verantwortlich.   |
| 19. Fühlt sich unverstanden, verkannt, übersehen.   | Kann sich verständlich machen und zeigen.  |