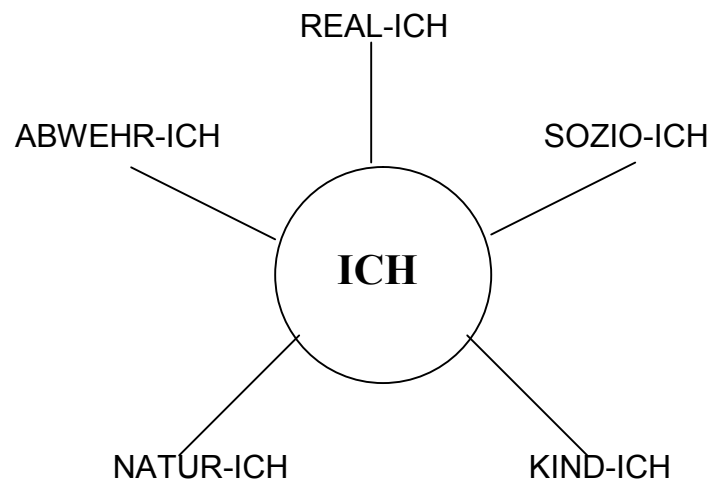


DIAGRAMME PSYCHOLOGIE

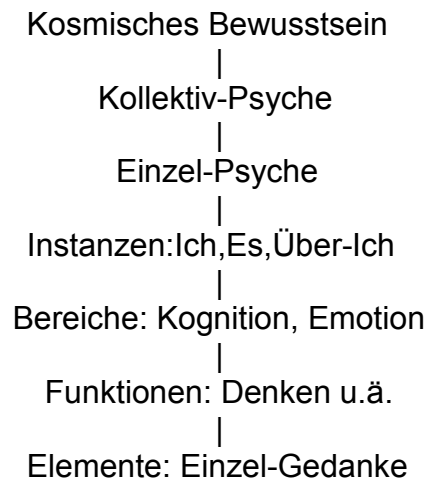
(Die Diagramme sollen teilweise später überarbeitet werden.)

DAS ICH UND SEINE TEIL-SYSTEME



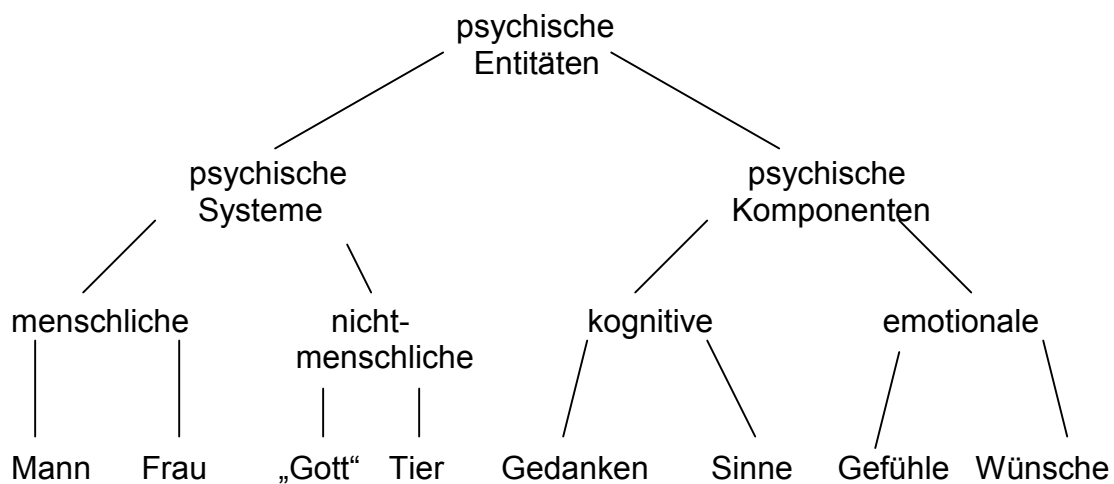
Aufbau der psychischen Welt

Strukturell

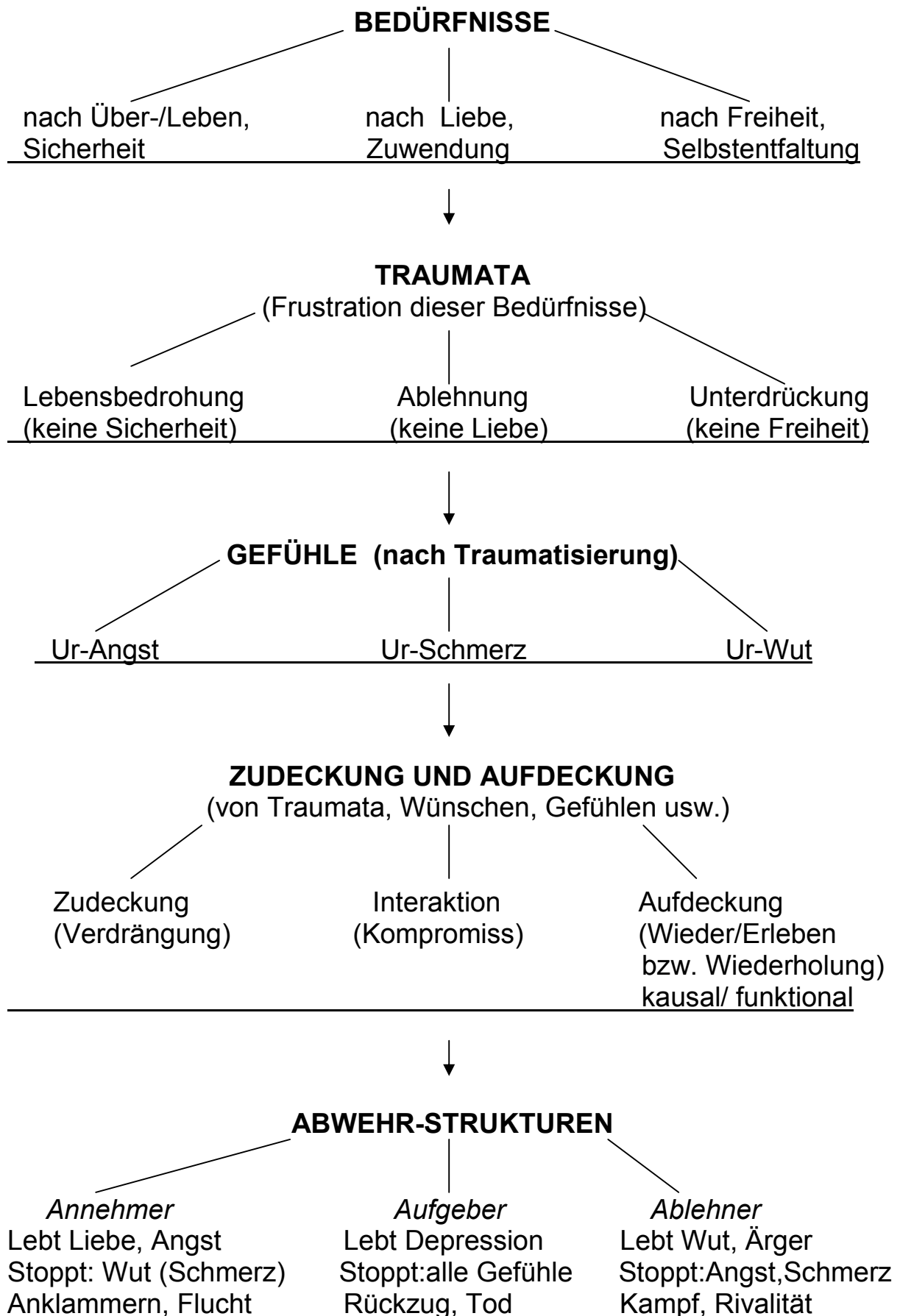


Begrifflich / Klassen

(stark vereinfacht, exemplarisch)



TRAUMATISIERUNG UND ENTWICKLUNG



TRAUMATISIERUNG UND ENTWICKLUNG

0) BEDÜRFNISSE

1. nach Über-/Leben, Sicherheit (Erfüllung: Gefühl von Geborgenheit)
2. nach Liebe, Angenommensein (Erfüllung: Gefühl von Liebe)
3. nach Freiheit, Selbstbehauptung (Erfüllung: Gefühl von Selbstwert)

Werden diese (u.a.) Grundbedürfnisse gut befriedigt und zugleich behutsam kultiviert, dann entwickelt sich ein psychisch gesunder Mensch (vgl. unten).
Normalerweise kommt es aber zur Frustration dieser Bedürfnisse: Traumatisierung.

1) TRAUMATA

1. Lebensbedrohung (prä/natal: körperlich, Babyzeit: psychisch)
2. Ablehnung (keine Liebe oder nur bei Selbstaufgabe)
3. Unterdrückung (keine Freiheit und Selbstwerdung)

2) GEFÜHLE (nach Traumatisierung)

1. Ur-Angst
2. Ur-Schmerz
3. Ur-Wut

3) ABWEHR UND AUFDECKUNG

1. Primäre Abwehr
 - Verdrängung von Traumata, Bedürfnissen, Gefühlen u.a.
 - Spannung und/oder Erschöpfung als Folge der Verdrängungsarbeit
2. Aufdeckung:
 - Nicht völlig verdrängte Erinnerungen, Gefühle, Wünsche steigen auf
 - Das System tendiert aber auch zur Aufdeckung zur Selbstheilung
3. Kampf zwischen Abwehr und Aufdeckung

4) SEKUNDÄRE ABWEHR-STRUKTUREN

1. Annehmer
 - Bedürfnisse: Lebt B. nach Liebe, verdrängt B. nach Freiheit
 - Gefühle: Lebt Liebe, Angst und Schmerz, verdrängt Wut
 - Verhalten: Anklammern, Unterordnen, Aufopfern
2. Ablehner
 - Bedürfnisse: Lebt B. nach Freiheit, verdrängt B. nach Sicherheit und Liebe
 - Gefühle: Lebt Wut, verdrängt Liebe, Angst und Schmerz
 - Verhalten: Dominanz, Kampf, Isolation, Sublimierung
3. Aufgeber
 - Bedürfnisse: Lebt i. allg. keine Bedürfnisse, verdrängt alle
 - Gefühle: Pseudogefühle wie Depression oder Gleichgültigkeit
 - Verhalten: Rückzug, u. U. Vorbereitung auf Tod oder Freitod

5) THERAPIE

1. Aufdeckung: Abbau von Abwehr / Wiedererleben verdrängter Traumata, Gefühle und Bedürfnisse / Trauerarbeit / Urschmerz zu Ende fühlen
2. Aufbau: Gesunde Anteile stärken / positive korrektive Neuerfahrung / Nachreifung / Denkstrukturen ändern / neues Verhalten einüben
3. Therapieziel: gesunder Mensch
 - Bedürfnisse: Lebt alle echten Bedürfnisse, verdrängt keine
 - Gefühle: Lebt alle Gefühle, aber vorwiegend Freude/Liebe
 - Verhalten: Flexibel, Ausgleichend, Selbstentfaltung

ENTWICKLUNG + GESAMTDARSTELLUNG (mit Beispielen)

0) GESUNDER

Wenn die Bedürfnisse erfüllt werden, entwickelt sich ein gesunder Mensch. Der bejaht sich selbst und andere Menschen sowie das Leben.

1) TRAUMATA (VERLETZUNG VON BEDÜRFNISSEN)

1. Lebensbedrohung
 - prä/natal: körperlich, z. B. Sauerstoffmangel, Babyzeit: z. B. Hunger
 - psychisch: Mutter das Kind nicht, fordert (unterbewusst) seinen Tod
2. Ablehnung (keine Liebe oder nur bei Selbstaufgabe)
 - allein gelassen, verlassen werden, nicht abgeholt werden
 - keine Hilfe in Bedrängnis, vor allem nicht bei sexuellem Missbrauch
3. Unterdrückung (keine Freiheit und Selbstwerdung)
 - Zwang auch zu Sachen, vor denen das Kind große Angst hat
 - Gebote, Verbote, Schimpfen, Strenge, Vorwürfe
 - Die Traumata bedrohen (zusammen mit den Negativ-Botschaften) das Selbst.

2) NEGATIVE BOTSCHAFTEN

Grundbotschaft: Ich (Mutter bzw. Vater) bin o.k., du (Kind) bist nicht o.k.

1. Sei nicht! Verschwinde! Stirb! Bring dich um! Du hast kein Recht zu leben!
(*Aufforderung zum Tod oder Suizid*)
2. Wenn Du dich total unterordnest, verfügbar bist, nur dann darfst du überleben.
Aber du hast kein Recht dich zu freuen. Du musst schuften und dich quälen. (*Sadismus*)
3. Du bist schlecht. Aber wenn Du alles richtig machst, mag ich Dich ein wenig (*Gnade*).

3) TRAUMATISIERTES KIND

Von Gefühlen übermannt – das kann auch beim Erwachsenen bei schwacher Abwehr auftreten.
Traumatisierungs-Typ. Es droht ggf. eine Psychose.

1. Ur-Schmerz - Ablehnungs- und Verlassenheits-Schmerz
2. Ur-Angst - Todes-Angst / Lebens-Angst
3. Ur-Wut - Unterdrückungs-Wut / Kränkungs-Wut

4) STERBEN (ABWEHR) - LEBEN

Wenn die Traumatisierung zu stark ist, gibt es schon beim Baby einen Abwehr-Impuls zum Sterben bzw. Suizid (oft auch unterbewusst). Dem stehen andere Kräfte entgegen. Hier geht es um körperliches Leben oder Sterben, was allerdings stark mit dem psychischen verbunden ist (denn im körperlichen Tod wird oft auch der psychische Tod gesucht).

1. Grundentscheidung zu leben.
+ Lebensstrom, Lebenskraft / – Todesangst oder Hass auf den Tod
2. Grundentscheidung zu sterben
+ paradoxe „Rettung“ des Selbst / – Erschöpfung, Verzweiflung, Opfer

Wenn man überlebt, hat sich zwar für das Leben entschieden. Diese Entscheidung wird aber oft nicht endgültig getroffen: Die Ambivalenz zwischen Leben und Tod bleibt.

5) VERDRÄNGUNG (ABWEHR) - AUFDECKUNG

Nachdem die Entscheidung fürs körperliche Leben getroffen ist, geht es um das Überleben der Seele, die Erhaltung des Selbst. Die *Verdrängung* will das Selbst vor Schmerz schützen, aber betäubt es dadurch. Die *Aufdeckung* als Antagonist will auch das Selbst retten.

1. Verdrängung
 - * Verdrängung von Traumata, Bedürfnissen, Gefühlen u.a. (funktional)
 - * Dadurch Spannung und/oder Erschöpfung als Folge der Verdrängung (kausal)
2. Aufdeckung
 - * Aufdeckung / Wiederholung zur Selbstheilung (funktional)
 - * Nicht völlig verdrängte Erinnerungen, Gefühle, Wünsche steigen auf (kausal)
3. Kampf zwischen Abwehr und Aufdeckung

Anders formuliert: Es geht um den Kampf zwischen:

1. Abwehr: psychischer „Tod“ - (Yang / sympathikoton)
sich zurückziehen, nicht am Leben teilnehmen, nicht fühlen, Selbst-Entfremdung, Separation
2. Aufdeckung: psychisch „Leben“ - (Yin / vagoton)
Kontakt, Lebendigkeit, Fühlen, Spontaneität, Bindung, Selbstsein

6) SEKUNDÄRE ABWEHR-STRUKTUREN

Diese Abwehrstrukturen bedeuten einen Kompromiss zwischen Abwehr und Aufdeckung. Sie entwickeln sich schon beim Kind, werden dann aber zu eigenen „Ichs“ ausgebaut.

Die folgenden Abwehrstrukturen kommen (alternierend oder gemischt) vor:

+ = erlaubt, gelebt / – = unerwünscht, abgewehrt

1. *Annehmer*

- Einstellung: Ich bin nicht o.k., du bist o.k. (Übernahme der elterlichen Zuschreibung)
- Bedürfnisse/ Gefühle: + Lebe Liebe und Sicherheit / – Freiheit und Selbstentfaltung
- Verhalten: Defensiv (zahlt jeden Preis für „Liebe“)
- * Ängstlichkeit, Vorsicht, Flucht, Rückzug
- * Anklammerung, vor allem bei Krankheit. Anpassung, Angst vor Streit

2. *Ablehner*

- Einstellung: Ich bin o.k., du bist nicht o.k. (Umdrehung der elterlichen Prägung)
- Bedürfnisse/ Gefühle: + Wut, Hass, Freiheit / – Liebe, Angst und Schmerz
- Verhalten: Abgrenzung, denn Preis für „Liebe“ ist zu hoch: Abhängigkeit, Unterwerfung
- * Dominanz, Kampf, Führung, Leistungswille, Ungeduld, Gereiztheit, Aggression
- * Isolation (Abneigung gegen andere), Sublimierung, Rationalität, geistige Welt

3. *Aufgeber*

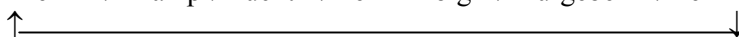
- Einstellung: Ich bin nicht o.k., du bist nicht o.k. (doppelt negativ, keine Chance)
- Bedürfnisse/Gefühle: Pseudogefühle wie Depression, Verbitterung, Gleichgültigkeit
- Verhalten: * Lähmung, Schreck / Welt als Feind sehen: Angst zu essen, zu atmen
- * Rückzug, u. U. Vorbereitung auf Tod oder Freitod

Hier ergibt sich also erneut wieder die Frage nach dem Tod. Einerseits ist der Aufgeber psychisch wie „tot“, andererseits stellt er sich auf körperlichen Tod/Suizid ein:

- a. Ablehner-Aufgeber (gescheiterter Ablehner, der seinen Kampf um Sieg verloren hat)
Die Welt ist zu schlecht für mich, ich kann nicht siegen. Ich muss der Welt meinen Hass zeigen, Freude wäre Verrat an mir, oder ich muss mich umbringen als letzte Form der Abwehr
- b. Annehmer-Aufgeber (gescheiterter Annehmer, der seinen Kampf um Liebe aufgibt)
Ich bin zu schlecht für die Welt, ich darf mich nicht freuen, ich verdiene das Leben nicht, muss es mir ständig neu verdienen oder mich umbringen
- c. primärer Aufgeber
Ich und die Welt sind beide zu schlecht. Es bleibt nur Apathie oder Tod.

Kreislauf von Schmerz und Abwehr:

Schmerz → Kampf/Flucht → kein Erfolg → Aufgeben → kein Erfolg



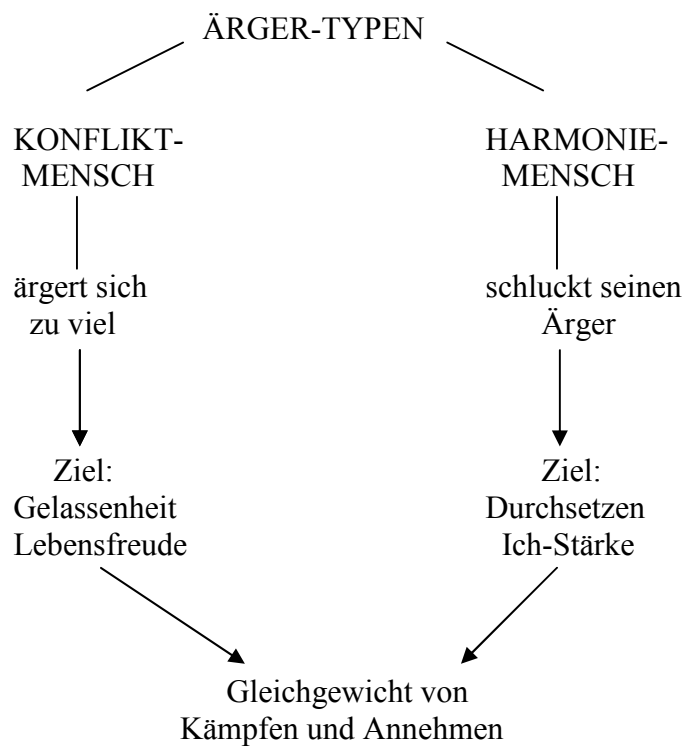
7) REIFUNG

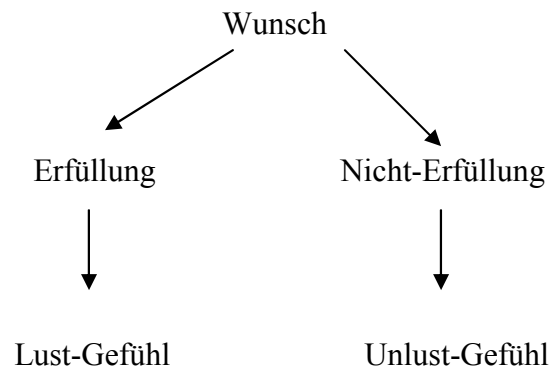
Idealerweise kommt es - durch Therapie oder Selbstheilung - dennoch zu einer partiellen oder vollkommenen Reifung, zu einer Entwicklung zum Gesunden:

- Einstellung: Ich bin o.k., du bist o.k.
- Bedürfnisse: alle Wünsche leben / lebt alle Gefühle, aber vorwiegend Freude/Liebe
- Verhalten: Flexibel, Selbstentfaltung

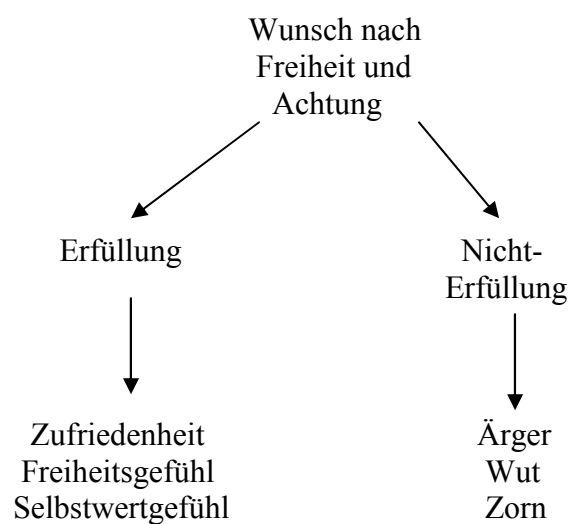
Ben-Alexander Bohnke**DIAGRAMME AUS MEINEM BUCH „Die Kunst, sich richtig zu ärgern“**

Betreffen teilweise speziell die Themen „Ärger“ und „Aggression“

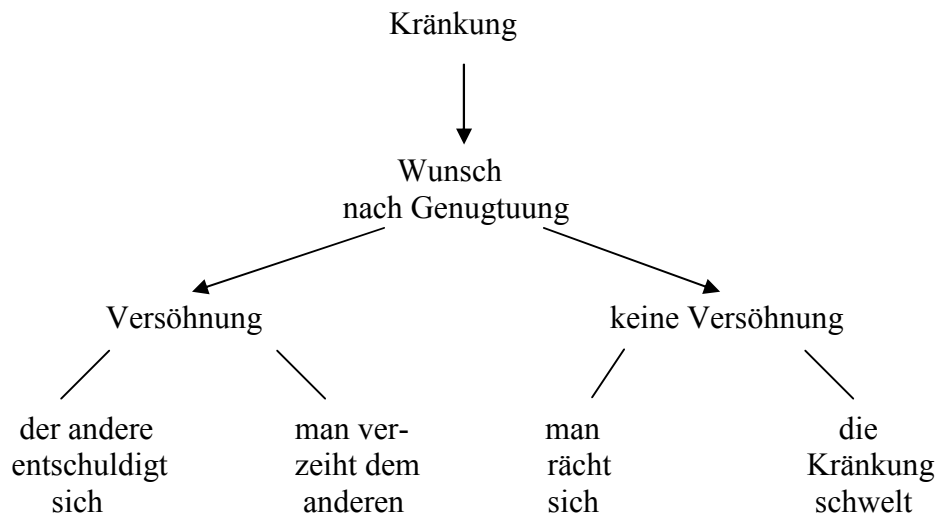
KONFLIKT- UND HARMONIE-MENSCH

LUST UND UNLUST**DREI GRUNDGEFÜHLE DER UNLUST**

Wunsch	→	Nicht-Erfüllung	→	Unlust-Gefühl
Freiheit / Achtung		Einengung / Kränkung		Ärger - Wut - Zorn
Geborgenheit / Sicherheit		Bedrohung / Unsicherheit		Angst - Furcht
Liebe / Bindung		Ablehnung / Einsamkeit		Trauer - Schmerz

DIE ENTSTEHUNG VON ÄRGER / WUT / ZORN

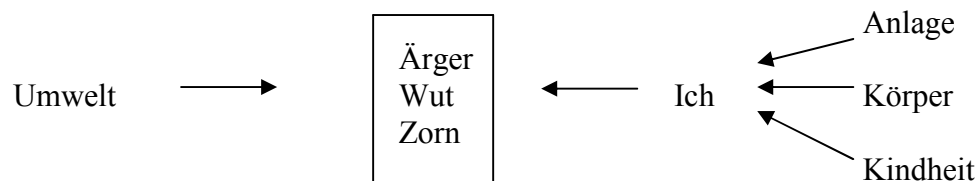
WUNSCH NACH GENUGTUUNG



DAS GESICHT DES ZORNS

1. Augen - Lidspalte - Blick - Augenbrauen	verengt, zusammengekniffen starrend, fixierend ("böser Blick"), schräg oder funkelnd gerunzelt (herabgezogen, zusammengezogen)
2. Mund - Lippen - Zähne - Mundwinkel	zusammengepresst aufeinandergebissen (knirschen) nach unten gezogen
3. Nase	gerümpft
4. Stirn	vertikale Stirnfalten horizontale Falte auf der Nasenwurzel

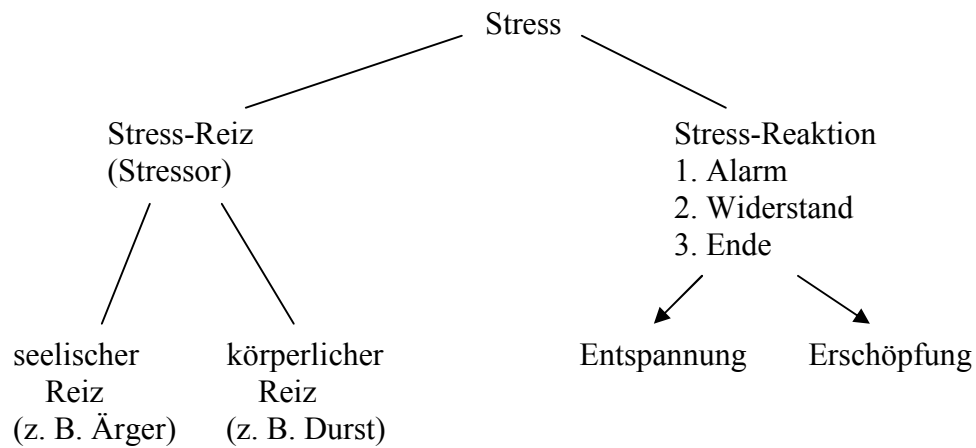
URSACHEN VON ÄRGER



WIRKUNGEN VON SYMPATHIKUS UND PARASYMPATHIKUS

Funktion / Organ	Sympathikus- Wirkung (z. B. bei Ärger)	Parasympathikus- Wirkung (z. B. bei Ruhe)
1. Stoffwechsel	gesteigert	reduziert
2. Kreislauf - Puls - Blutdruck - Blutgefäße - Atmung	erhöht erhöht verengt beschleunigt	erniedrigt erniedrigt erweitert verlangsamt
3. Hormon- ausschüttung - Schilddrüse - Nebennieren	erhöht erhöht	erniedrigt erniedrigt
4. Körper- temperatur	erhöht	erniedrigt
5. Verdauungs- tätigkeit - Magen/Darm - Niere	erniedrigt erniedrigt	erhöht erhöht

STRESS UND ÄRGER

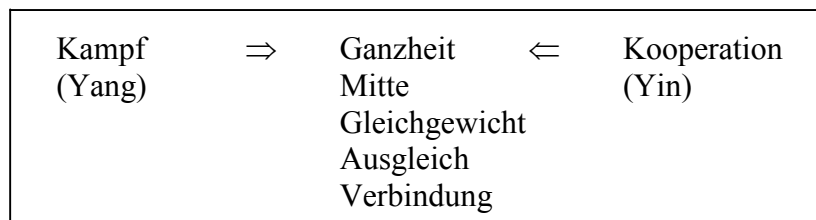
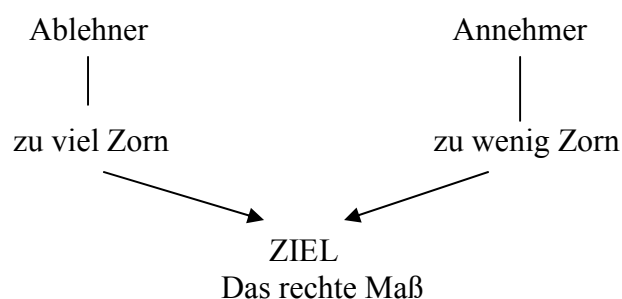


STRESS - REAKTIONEN

	Wut	Verbitterung	Gefühlsstarre
Zustand	Erregung	Erschöpfung	Schock
Nerven-System	Sympathikus-Aktivierung	Vagus-Aktivierung	starke Vagus-Aktivierung
Körper	Blutdruck/Puls erhöht	Blutdruck/Puls erniedrigt	Blutdruck/Puls sehr niedrig
Krankheiten (z. B.)	Herz-Krankheit, Spannungs-Kopfschmerzen	Migräne	akuter Notfall durch Blutdruckabfall

POSITIVE UND NEGATIVE SEITEN VON ZORN

	Positiver Zorn	Negativer Zorn
Ich	macht selbstbewusst	macht selbstgerecht (Arroganz)
Energie	gibt Kraft	raubt Kraft (vor Ärger verzehren)
Lust	fördert Zufriedenheit	mindert Zufriedenheit (Bitterkeit)
Gesundheit	steigert Gesundheit	schädigt Gesundheit (krankärgern)
Kontakt	belebt Beziehungen	zerstört Beziehungen (Gewalt)
Leistung	erhöht Leistung	senkt Leistung (Perfektionismus)
Moral	bewirkt Gerechtigkeit	schwächt Gerechtigkeit (Fanatiker)

**DAS GEMEINSAME ZIEL VON ABLEHNER UND ANNEHMER****Ablehner = Konflikt-Typ****Annehmer = Harmonie-Typ**

ABLEHNER UND ANNEHMER

Faktor	<i>ABLEHNER</i> (Konflikt-Typ)	<i>ANNEHMER</i> (Harmonie-Typ)
- Grundstruktur	Ablehnung, Konflikt	Annehmen, Harmonie
- Negativ-Gefühl	Ärger, Niederlage, Hass	Angst, Traurigkeit
- Positiv-Gefühl	Siegesfreude, Freiheit	Anerkennung, Schutz
- Bedürfnis	nach Überlegenheit	nach Liebe, Sicherheit
- Einstellung	ich bin o.k., du bist nicht o.k.	ich bin nicht o.k., du bist o.k.
	ich schaffe es selbst	ich brauche die anderen
- Verhalten	Kampf, Führung	Anpassung, Flucht
- Ursache	Preis für Liebe zu hoch	Preis für Freiheit zu hoch
- Geschlecht	meistens Männer	meistens Frauen
- Polarität	Yang	Yin

STÄRKEN / SCHWÄCHEN VON ABLEHNER UND ANNEHMER

STÄRKEN DES ABLEHNERS 1. mutig 2. selbstbewusst 3. leistungsfähig 4. unabhängig 5. konsequent	SCHWÄCHEN DES ANNEHMERS 1. ängstlich 2. selbstunsicher 3. leistungslabil 4. abhängig 5. wankelmütig
SCHWÄCHEN DES ABLEHNERS 1. ungeduldig 2. aggressiv 3. dominant 4. selbstgerecht 5. verkopft	STÄRKEN DES ANNEHMERS 1. geduldig 2. versöhnlich 3. anpassungsfähig 4. selbstkritisch 5. intuitiv

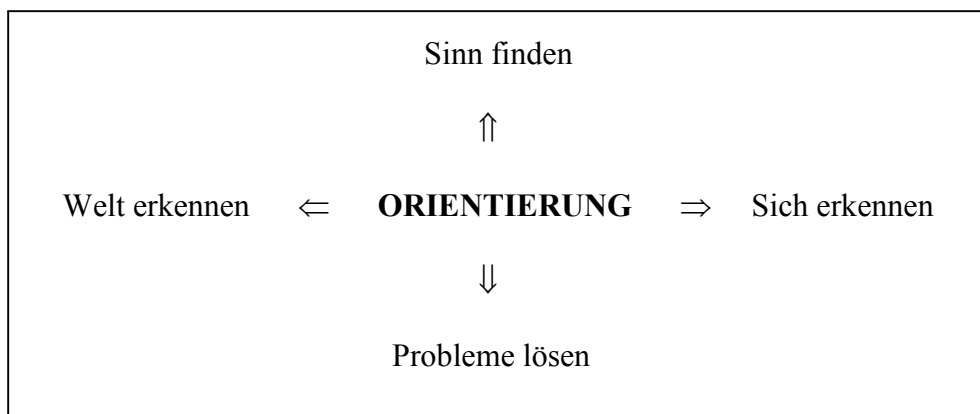
ÜBERBLICK ÜBER ANTI-FRUST-METHODEN

Methode allgemein:	<i>Beispiel:</i> Büroärger - ein Kollege intrigiert gegen Sie
<p><u>I Ärgernis ausräumen /</u> Erfolgreiches Verhalten</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Störer "verjagen" o. ä. 2. Verstecken, Fliehen 3. Ersatz suchen (bei Mangel) 4. Ärgernis/Ärgerer verändern, durch: <ul style="list-style-type: none"> - Kampf - Verhandlung - Anpassung 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Auf Versetzung des Kollegen drängen 2. Sich selbst umsetzen lassen 3. (kommt hier nicht in Betracht) 4. Kollegen veranlassen, sein Intrigieren aufzugeben, durch <ul style="list-style-type: none"> - Unfreundlichkeit, Drohung - Aussprache suchen - besondere Freundlichkeit
<p><u>II Kindheitszorn aufarbeiten</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zeugenhaltung 2. Zorn rauslassen 3. Ärger verstehen 4. Heilendes Gespräch 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Den Zorn bewusst spüren 2. Auf Kollegen schimpfen (zu Hause) 3. Seine Wut als unnötig erkennen 4. Sich mit Freund aussprechen
<p><u>III Positives verstärken</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schöner fühlen 2. Sich Wünsche erfüllen 3. Positiv Denken 4. Spirituelles Annehmen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sich an Positivem erfreuen 2. Sich etwas Schönes gönnen 3. Kollegen nicht als Feind sehen 4. Die Intrige einfach akzeptieren
<p><u>IV Wut verscheuchen</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entspannung 2. Ablenkung 3. Umleitung 4. Abwehr 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Wut wegjoggen 2. Einen lustigen Film ansehen 3. Sich in die Arbeit stürzen 4. Wut verdrängen

Ben-Alexander Bohnke

Diagramme aus einem Orientierungs-Programm

(vorläufige Entwürfe für ein Stufen-Modell)



1 SINNVOLL LEBEN



1 SINNVOLL LEBEN

- 1-1 FREUDE
- 1-2 ERFOLG
- 1-3 SELBSTSEIN
- 1-4 MORAL
- 1-5 EVOLUTION



1 SINNVOLL LEBEN

- 1-1 FREUDE
 - 1-1-1 Spontaneität
 - 1-1-2 Aufschieben
 - 1-1-3 Sublimierung
- 1-2 ERFOLG
 - 1-2-1 Kampf
 - 1-2-2 Anpassung
 - 1-2-3 Realismus
- 1-3 SELBSTSEIN
 - 1-3-1 Identität
 - 1-3-2 Befreiung
 - 1-3-3 Authentizität
- 1-4 MORAL
 - 1-4-1 Tugend
 - 1-4-2 Goldene Regel
 - 1-4-3 Frieden
- 1-5 EVOLUTION
 - 1-5-1 Erkenntnis
 - 1-5-2 Goldne Mitte
 - 1-5-3 Veredlung

2 PROBLEME LÖSEN



2 PROBLEME LÖSEN

- 2-1 REAL-LÖSUNG
- 2-2 POSITIV-PRINZIP
- 2-3 VERARBEITUNG
- 2-4 ABWEHR
- 2-5 ABLENKEN



2 PROBLEME LÖSEN

- 2-1 REAL-LÖSUNG
 - 2-1-1 Kampf
 - 2-1-2 Flucht
 - 2-1-3 Verhandlung
- 2-2 POSITIV-PRINZIP
 - 2-2-1 Affirmation
 - 2-2-2 Annahme
 - 2-2-3 Optimismus
- 2-3 VERARBEITUNG
 - 2-3-1 Kognitiv
 - 2-3-2 Emotional
 - 2-3-3 Spirituell
- 2-4 ABWEHR
 - 2-4-1 Verdrängung
 - 2-4-2 Beschönigung
 - 2-4-3 Aufgeben
- 2-5 ABLENKEN
 - 2-5-1 Aktivität
 - 2-5-2 Ausruhen
 - 2-5-3 Unterhaltung

3 WELT ERKENNEN



3 WELT ERKENNEN

- 3-1 FORM
- 3-2 MATERIE
- 3-3 PSYCHE
- 3-4 GEIST
- 3-5 SPRACHE



3 WELT ERKENNEN

- 3-1 FORM
 - 3-1-1 Kategorien
 - 3-1-2 Objekte
 - 3-1-3 Relationen
- 3-2 MATERIE
 - 3-2-1 Kosmos
 - 3-2-2 Natur / Leben
 - 3-2-3 Technik
- 3-3 PSYCHE
 - 3-3-1 Seele
 - 3-3-2 Geistwesen
 - 3-3-3 Bewusstsein
- 3-4 GEIST
 - 3-4-1 Wissenschaft
 - 3-4-2 Kunst
 - 3-4-3 Philosophie
- 3-5 KULTUR
 - 3-5-1 Zeichen
 - 3-5-2 Bedeutung
 - 3-5-3 Funktion

4 SICH ERKENNEN



4 SICH ERKENNEN

- 4-1 PSYCHE
- 4-2 GEIST
- 4-3 KÖRPER
- 4-4 LEBENSSTIL
- 4-5 LEBENSLAUF



4 SICH ERKENNEN

- 4-1 PSYCHE
 - 4-1-1 Typ
 - 4-1-2 Gesundheit
 - 4-1-3 Eigenarten
- 4-2 GEIST
 - 4-2-1 Intelligenz
 - 4-2-2 Rationalität
 - 4-2-3 Phantasie
- 4-3 KÖRPER
 - 4-3-1 Typ
 - 4-3-2 Gesundheit
 - 4-3-3 Körperdaten
- 4-4 LEBENSART
 - 4-4-1 Kontakte
 - 4-4-2 Beruf
 - 4-4-3 Interessen
- 4-5 LEBENSLAUF
 - 4-5-1 Familie
 - 4-5-2 Entwicklung
 - 4-5-3 Gegenwart



1 SINNVOLL LEBEN

1-1 ZUFRIEDENHEIT

- 1-1-1 Spontaneität → sofort der Lust nachgehen
- 1-1-2 Aufschieben → die Befriedigung aufschieben
- 1-1-3 Sublimierung → niedere Triebe in höhere Wünsche umwandeln

1-2 ERFOLG

- 1-2-1 Kampf → für sein Überleben und seine Ziele eintreten
- 1-2-2 Anpassung → sich einordnen, anschließen, verhandeln
- 1-2-3 Realismus → nach dem Real-Prinzip das Richtige tun

1-3 SELBSTSEIN

- 1-3-1 Selbstwahl → Selbstbestimmung, Selbstverwirklichung
- 1-3-2 Befreiung → sich loslösen von Einengungen, Normen, Verboten
- 1-3-3 Authentizität → Echtheit, zu seinen Gefühlen und Gedanken stehen

1-4 MORAL

- 1-4-1 Tugend → Gerechtigkeit, Ehrlichkeit, Tapferkeit, Besonnenheit
- 1-4-2 Goldene Regel → tue dem anderen nichts an, was du auch nicht willst
- 1-4-3 Frieden → keine Gewalt, kein Töten als oberstes Gebot

1-5 EVOLUTION

- 1-5-1 Erkenntnis → Einsicht in das Wesen der Wirklichkeit, Erleuchtung
- 1-5-2 Goldne Mitte → Das rechte Maß, das Gleichgewicht der Pole
- 1-5-3 Veredlung → Niedere Eigenschaften in höhere verwandeln



2 PROBLEME MEISTERN

2-1 REAL-LÖSUNG

- 2-1-1 Kampf → Störungen beseitigen, Feinde bekämpfen
- 2-1-2 Flucht → Flüchten, verstecken, verschanzen
- 2-1-3 Verhandlung → Durch Verhandlung Ende der Störung erreichen

2-2 POSITIV-PRINZIP

- 2-2-1 Annahme → Das Problem akzeptieren, dadurch löst es sich auf
- 2-2-2 Affirmation → Das Positive im Problem sehen, was man lernt
- 2-2-3 Optimismus → Zuversichtlich sein, dass sich das Problem bald löst

2-3 VERARBEITUNG

- 2-3-1 Kognitiv → Ursachen des Problems analysieren, Lösung planen
- 2-3-2 Emotional → Das Problem durchfühlen, ggf. weinen, schreien
- 2-3-3 Spirituell → Auf eine höhere Macht bauen, das Problem abgeben

2-4 ABWEHR

- 2-4-1 Verdrängung → Das Problem wegdrängen, sich nicht stören lassen
- 2-4-2 Beschönigung → Das Problem schönreden, das Negative aussparen
- 2-4-3 Aufgeben → Nichts mehr wollen und fühlen, so kein Problem

2-5 ABLENKEN

- 2-5-1 Aktivität → Arbeit, Aufregung, Action: man vergisst Problem
- 2-5-2 Ausruhen → In der Ruhe versinken, das Problem ist weit weg
- 2-5-3 Unterhaltung → Spaß haben, man denkt nicht mehr an das Problem



3 WELT ERKENNEN

3-1 FORM

- 3-1-1 Kategorien → Qualität, Quantität, Relation: Prinzipien des Seins
- 3-1-2 Objekte → Individuen, Mengen, Klassen: abstrakte Objekte
- 3-1-3 Relationen → Implikation, Äquivalenz: funktionale Abhängigkeit

3-2 MATERIE

- 3-2-1 Anorganik → vom Kosmos als Ganzes bis zu den Quarks
- 3-2-2 Natur / Leben → Tiere, Pflanzen, Menschen etc.: lebende Materie
- 3-2-3 Technik → Umgestaltung der Natur zu bestimmten Zwecken

3-3 PSYCHE

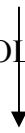
- 3-3-1 Seele → Kern des Ich, Frage ob unsterblich
- 3-3-2 Geistwesen → Gott, Geister, Engel und andere spekulative Wesen
- 3-3-3 Bewusstsein → Wahrnehmung, Gefühl, Gedanke, Vorstellung

3-4 GEIST

- 3-4-1 Wissenschaft → Formal (z. B. Logik), empirisch (z. B. Physik)
- 3-4-2 Kunst → Malerei, Bildhauerei, Architektur, Dichtung, Musik
- 3-4-3 Philosophie → zwischen Kunst und Wissenschaft, z. B. Metaphysik

3-5 SPRACHE

- 3-5-1 Zeichen → Buchstaben, Laut, Phonem, Morphem, Wort, Satz
- 3-5-2 Bedeutung → Reale, sprachliche und psychische Bedeutung
- 3-5-3 Funktion → Darstellung, Ausdruck, Appell, Frage, Sprechakt



4 SICH ERKENNEN

4-1 PSYCHE

- 4-1-1 Typ → Typ Empfindung, Emotion, Verstand, Handlung
- 4-1-2 Gesundheit → Seelische Störungen: Neurose, Psychose
- 4-1-3 Eigenarten → Charakterzüge, Stärken, Schwächen, Tics

4-2 GEIST

- 4-2-1 Intelligenz → Systemdenken, logisches Denken, Rechnen
- 4-2-2 Rationalität → Vernunft, Ökonomie, Optimierung, Zielerfüllung
- 4-2-3 Phantasie → Emotionale Intelligenz, Einfühlungsvermögen

4-3 KÖRPER

- 4-3-1 Typ → Leptosom, pyknisch, athletisch
- 4-3-2 Gesundheit → Fitness, Labordaten, Lebenserwartung, Wohlgefühl
- 4-3-3 Körperdaten → Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht, Hautfarbe

4-4 LEBENS-STIL

- 4-4-1 Kontakte → Familie, Partner, Freunde: Art der Kontakte
- 4-4-2 Beruf → Geistig oder körperlich, sozialer Status, Engagement
- 4-4-3 Interessen → Kontakte, Unterhaltung, Wissen, Kunst, Technik

4-5 LEBENSLAUF

- 4-5-1 Familie → Herkunft, Ahnen, Eltern: Skripts, Geheimnisse
- 4-5-2 Entwicklung → Geburt, Kindheit, Jugend; Geschwister, Freunde
- 4-5-3 Gegenwart → Standpunkt, erfüllte Lebensziele, offene Träume