

Entwicklung eines Schemakurzfragebogens für ältere Menschen

Gatterer G., Blokesch R.

KURZFASSUNG

Zur Erfassung von Schemata in der Psychotherapie wird oft der Schemafragebogen von Jeffrey Young eingesetzt. Dieser ist jedoch mit 90 Items für ältere Menschen oft zu lang und zu schwierig zum Ausfüllen. Insofern wurde im Rahmen einer Masterarbeit an der Sigmund Freud Privatuniversität eine Kurzform für ältere Menschen validiert. Dieser besteht aus 18 Fragen und den dazugehörigen Schemanamen, welche voneinander getrennt von 1 bis 6 geratet werden. Weiters erfolgte zur Validierung ein Fremdrating durch Angehörige bzw. Betreuungspersonen. Erste Ergebnisse zeigen, dass die erfassten Bereiche weitgehend gut miteinander korrelieren. Ebenso die Fremd- und Selbstbeurteilung. Einige Bereiche zeigen jedoch nur geringe Übereinstimmungen. Insofern sollten bei Anwendung des Fragebogens in der Psychotherapie beide Formen (Fragenversion und Schemanamenversion) verwendet werden.

Schlüsselwörter: Schema Fragebogen; Kurzform; ältere Menschen; Validation

ABSTRACT

The schema questionnaire by Jeffrey Young is often used to define schemas in psychotherapy. However, with 90 items, this is often too long and difficult for older people to fill out. In this respect, a short form for older people was validated as part of a master's thesis at the Sigmund Freud Private University. This consists of 18 questions and the associated names of the schema, which are rated separately from 1 to 6. Furthermore, an external rating was carried out by relatives or caregivers for validation. Initial results show that the areas covered largely correlate well with one another. Likewise, the external and self-assessment. However, some dimensions show little agreement. In this respect, both forms (question version and dimension version) should be used when using the questionnaire in psychotherapy.

Key Words: Schema questionnaire; short form; older persons; validation

<https://institut-avm.at/wp-content/uploads/2021/03/gatterer-g-blokesch-r-entwicklung-eines-schemakurzfragebogens-fur-altere-menschen.pdf>

EINLEITUNG

Jeffrey Young (Young, 2008) gilt als Begründer der Schematherapie. Grundlage seiner Theorie ist, dass negative frühe Beziehungserfahrungen (Nicht-Befriedigung zentraler emotionaler Bedürfnisse) einen negativen Einfluss auf die weitere Entwicklung des Kindes haben und sich durch maladaptive Schemata des Denkens und Fühlens darstellen. Young definierte aufgrund verschiedener Studien 18 Schemata, die durch einen aktuell aus 90 Items bestehenden Fragebogen erfasst werden (Young, Parfy, 2005). Diese Schemata wirken sich in weiterer Folge auf die Bewältigung von Problemen aus, die in Youngs Theorie durch die Schema-Modi repräsentiert werden. Diese wurden von ihm in Eltern-Modi, Kind-Modi, den Distanzierten Beschützer und den in der Therapie zu erarbeitenden gesunden/reifen Erwachsenen unterteilt. Schemata können sich nach neueren Untersuchungen auch im höheren Lebensalter entwickeln, bzw. haben bereits vorliegende Schemata auch Einfluss auf den Alterungsprozess und die Bewältigung dieses Lebensabschnitts (Ivemeyer, 2017). Für ältere Menschen und nicht sehr motivierte Patient*innen ist ein langer Fragebogen jedoch oft ein Problem, weshalb im Rahmen einer Masterarbeit zur Psychotherapiewissenschaft (Blokesch, 2017) und der Psychotherapieausbildung der AVM ein Kurzfragebogen entwickelt wurde. Dieser beinhaltet zwar nicht mehr die spezifischen Copingstrategien „Erdulden, Kompensation, Vermeiden“, gibt aber trotzdem einen guten Überblick über die dem Handeln zugrundeliegenden emotionalen Schemata für die praktische Arbeit. Der folgende Artikel stellt den Fragebogen und dessen Entwicklung und seine Durchführung dar.

FRAGEBOGENENTWICKLUNG / STICHPROBEN / STUDIENAUFBAU

Im Rahmen einer Untersuchung zu bedürfnisorientierten Schemata und Schematherapie im Alter (Blokesch, 2017) und der Ausbildung zur Psychotherapeut*in der AVM wurden zwei Schema-Kurzfragebögen entwickelt, die sich an Youngs Schemafragebogen und den von ihm definierten Schemanamen orientierten. Wesentlich war, jeweils eine Schemafrage herauszugreifen, welche das definierte Schema am besten erfasste. Dazu wurde in einer Vorstudie der Original-Schemafragebogen an 60 Ausbildungskandidat*innen der AVM durchgeführt und die Daten einer Korrelationsanalyse mit den jeweiligen Schemata unterzogen. Daran anschließend wurden jene Fragen herausgefiltert, welche mit den Schemata am höchsten korrelierten. Wenn mehrere Fragen hohe signifikante Korrelationen (über $r=0.6$) aufwiesen, wurden diese zu einer neuen Frage zusammengefasst. So entstand ein neuer 18-Item-Fragebogen (ohne Namen der Schemata) sowie ein Fragebogen mit den Schemanamen ohne Items, die in die Hauptuntersuchung bei älteren Menschen integriert wurden.

<https://institut-avm.at/wp-content/uploads/2021/03/gatterer-g-blokesch-r-entwicklung-eines-schemakurzfragebogens-fur-altere-menschen.pdf>

Um zu überprüfen, ob die von Young gewählten Schemanamen einen Zusammenhang mit den Fragen aufwiesen, wurden diese miteinander korreliert. Dadurch sollte die Homogenität zwischen Fragen und den dazugehörigen Dimensionen überprüft werden. Um die externe Validität des Fragebogens zu überprüfen, wurde dieser auch den Angehörigen bzw. Betreuungspersonen vorgegeben.

Insofern ergab sich folgendes Versuchsdesign:

- Fragebogenversion ohne Schemanamen
- Bewertung der Schemata ohne Fragen
- Kombiniertes Fragebogen zur Beurteilung durch die Angehörigen bzw. Betreuer*innen.

Zusätzlich zur Erfassung der Schemata wurden der Allgemeinzustand der älteren Menschen, ihre kognitive und psychische Situation und deren Bedürfnisse mittels einer Bedürfnisskala erfasst (Gatterer, 2013). Die Bedürfnisskala basiert auf Penkner (2014). Sie wurde durch die Masterarbeit von Rölle (2014) validiert. Ebenso wurde erfasst, inwieweit sich die Schemata bei älteren Menschen im Verlauf der Alterung verändert haben. Die Ergebnisse der Gesamtuntersuchung finden sich in Blokesch (2017) und werden noch an anderer Stelle publiziert. Die vorliegende Arbeit fokussiert die Ergebnisse des Schema-Kurzfragebogens.

Die Gesamtstichprobe umfasste 35 Personen (22 Frauen und 13 Männer). Das Durchschnittsalter betrug 74 Jahre ($SD=10.6$). Die durchschnittliche Lebensqualität betrug 4.1 ($SD=1.8$) bei einem Ranking von 0 bis 7 (sehr gut).

Diesen Personen wurde die Frageversion des Schemafragebogens (Anhang 1) und die Schemanamen nach Young (Anhang 2) vorgelegt. Alle wurden wie von Young vorgeschlagen von 1 bis 6 geratet. Weiters erfolgte ein Fremdrating durch Angehörige bzw. Betreuungspersonen mit dem kombinierten 18-Item-Fragebogen (Name des Schema und dazugehörige Frage).

Ergebnisse

Fragestellung 1: Inwieweit erfassen die 18 Fragen des Schemafragebogens die selben Dimensionen wie sie von Young angegeben wurden?

Um zu überprüfen, inwieweit die Fragen des Schemafragebogens die von den Probanden ausgefüllt wurden auch die Schemadimensionen erfassen, wurden Korrelationen zwischen den Schemafragen und den Dimensionen berechnet. Tabelle 1 zeigt die Korrelationen der Selbstbeurteilung der Schemafragen mit den Schemadimensionen.

<https://institut-avm.at/wp-content/uploads/2021/03/gatterer-g-blokesch-r-entwicklung-eines-schemakurzfragebogens-fur-altere-menschen.pdf>

Emotionale Entbehrung $r = 0,283$ $p = 0,099$

Verlassenheitsgefühle $r = 0,354^*$ $p = 0,037$

Misstrauensgefühle $r = 0,685^{**}$ $p = 0,000$

Soziale Isolation/Entfremdung/anders sein $r = 0,649^{**}$ $p = 0,000$

Mangelhaftigkeit/Unliebendigkeit $r = 0,522^{**}$ $p = 0,001$

Angst vor Versagen bei Leistungserbringung $r = 0,286$ $p = 0,096$

Subjektive Inkompetenz $r = 0,342^*$ $p = 0,044$

Verwundbarkeit durch Leid oder Krankheit $r = 0,347^*$ $p = 0,041$

Verstrickung/soziale Abhängigkeit $r = 0,396^*$ $p = 0,019$

Unterwerfung/Orientierung an anderen $r = 0,647^{**}$ $p = 0,000$

Selbstaufopferung $r = 0,701^{**}$ $p = 0,000$

Emotionale Gehemmtheit/Schwierigkeiten Gefühle zu zeigen $r = 0,683^{**}$ $p = 0,000$

Unerbittliche Standards/Bestes geben zu müssen $r = 0,462^{**}$ $p = 0,684$

Ansprüchlichkeit/Großartigkeit/besser sein $r = 0,427^*$ $p = 0,010$

Unzureichende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin/Durchhaltevermögen $r = 0,287$ $p = 0,095$

Suche nach Bewunderung/Anerkennung $r = 0,392^*$ $p = 0,020$

Pessimismus/Sorgen machen $r = 0,858^{**}$ $p = 0,000$

Selbstbestrafung/Selbstkritik $r = 0,720^{**}$ $p = 0,000$

Es zeigt sich, dass die Korrelationen teilweise sehr gering sind, d. h. dass die Fragen in einzelnen Bereichen nicht das erfassen, was die Dimension nach Young impliziert. Das gilt sehr stark für die Bereiche „Emotionale Entbehrung; Angst vor Versagen bei Leistungserbringung und unzureichende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin/ Durchhaltevermögen“. Insofern muss man davon ausgehen, dass hier die Fragen nicht das gleiche Konstrukt wie die Schemadimensionen nach Young erfassen. In den anderen Bereichen ergaben sich signifikante, wenn auch nicht immer sehr hohe Korrelationen. Sehr hohe Korrelationen ergaben sich bei „Misstrauensgefühle; Soziale Isolation/Entfremdung/anders sein; Emotionale Gehemmtheit/Schwierigkeiten Gefühle zu zeigen; Unterwerfung/Orientierung an anderen; Selbstaufopferung; Pessimismus/Sorgen machen und Selbstbestrafung/Selbstkritik.

<https://institut-avm.at/wp-content/uploads/2021/03/gatterer-g-blokesch-r-entwicklung-eines-schemakurzfragebogens-fur-altere-menschen.pdf>

Hier kann man von einer guten Übereinstimmung zwischen Fragenversion und emotionaler Dimension ausgehen. Insgesamt kann man aber davon ausgehen, dass durch den kombinierten Einsatz der Fragen zur Erfassung der Schemata und des eigenen Ratings der Schemata diese breit erfasst werden (Frage zu einem Schema und direktes Rating des Schemas). Das unterscheidet sich auch primär von der Vorgabe des Original Schema-Fragebogens nach Young, wo die Schemata nur über die Fragen erfasst werden und die Zuordnung der Namen auf einer inhaltlichen Ebene erfolgte.

Fragestellung 2: Inwieweit stimmt die Selbstbeurteilung der Schemata durch die Proband*innen mit einem Fremdrating durch Angehörige überein?

Um eine externe Validierung hinsichtlich der Bereiche zu erhalten, wurde der kombinierte Fragebogen auch Angehörigen bzw. Betreuern vorgegeben und mit den Ergebnissen der Selbstbeurteilung der Proband*innen korreliert.

Tabelle 2 zeigt die Korrelationen zwischen Fremd- und Selbstrating.

Emotionale Entbehrung $r = 0,700^{**}$ $P = 0,000$

Verlassenheitsgefühle $r = 0,683^{**}$ $p = 0,000$

Misstrauensgefühle $r = 0,664^{**}$ $p = 0,000$

Soziale Isolation/Entfremdung/anders sein $r = 0,730^{**}$ $p = 0,000$

Mangelhaftigkeit/Unliebenswürdigkeit $r = 0,659^{**}$ $p = 0,000$

Angst vor Versagen bei Leistungserbringung $r = 0,327$ $p = 0,055$

Subjektive Inkompetenz $r = 0,523^{**}$ $p = 0,001$

Verwundbarkeit durch Leid oder Krankheit $r = 0,364^*$ $p = 0,032$

Verstrickung/soziale Abhängigkeit $r = 0,573^{**}$ $p = 0,000$

Unterwerfung/Orientierung an Anderen $r = 0,407^*$ $p = 0,015$

Selbstaufopferung $r = 0,445^{**}$ $p = 0,007$

Emotionale Gehemmtheit/Schwierigkeiten Gefühle zu zeigen $r = 0,367^*$ $p = 0,030$

Unerbittliche Standards/Bestes geben zu müssen $r = 0,071$ $p = 0,684$

Ansprüchlichkeit/Großartigkeit/besser sein $r = 0,653^{**}$ $p = 0,000$

<https://institut-avm.at/wp-content/uploads/2021/03/gatterer-g-blokesch-r-entwicklung-eines-schemakurzfragebogens-fur-altere-menschen.pdf>

Unzureichende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin/Durchhaltevermögen $r = 0,411^*$ $p = 0,014$

Suche nach Bewunderung/Anerkennung $r = 0,238$ $p = 0,169$

Pessimismus/Sorgen machen $r = 0,609^{**}$ $p = 0,000$

Selbstbestrafung/Selbstkritik $r = 0,269$ $p = 0,118$

Es zeigt sich, dass die Selbst- und Fremdbeurteilung der Schemata außer in den Bereichen „Angst vor Versagen bei Leistungserbringung; Unerbittliche Standards/Bestes geben zu müssen; Suche nach Bewunderung/Anerkennung und Selbstbestrafung/Selbstkritik“ gut korrelieren. Die Korrelationen sind insgesamt etwas höher als die zwischen den Dimensionen und den Fragen in der Selbstbeurteilung. Insofern kann man davon ausgehen, dass der Fragebogen eine gute externe Validität aufweist, d. h. dass die Selbstbeurteilung der Schemata gut mit der Beurteilung durch andere übereinstimmt.

ZUSAMMENFASSUNG UND CONCLUSIO

Insgesamt zeigt die vorliegende Studie, dass der Fragebogen die erfassten Konstrukte relativ gut erfasst, wenn auch einige Bereiche nicht als sehr stabile Dimensionen angesehen werden müssen. Ebenso ist die Stichprobe noch relativ klein, was jedoch durch das gleichzeitige Fremdrating etwa ausgeglichen werden kann. Durch die doch sehr guten Korrelationen mit der Fremdbeurteilung kann man davon ausgehen, dass der Fragebogen als „Reflexion“ von Schemata bei älteren Menschen gut geeignet ist. Um die interne Stabilität bei der Selbstbeurteilung durch die Proband*innen zu erhöhen, wäre es jedoch sinnvoll, zuerst die Fragenversion und dann die Dimensionen raten zu lassen. Dadurch wird das Schema-Konstrukt der Proband*innen von beiden Perspektiven reflektiert. Insofern unterscheidet sich das Vorgehen zur Erfassung von Schemata deshalb von dem von Young, wo die Schemanamen durch die inhaltliche Übereinstimmung mit den Fragen definiert wurden.

Im Rahmen des therapeutischen Prozesses sollten die so erhaltenen Ergebnisse im Hinblick auf das Problemverhalten der Proband*innen diskutiert werden. Weiters ist es möglich, dass auch der Therapeut/die Therapeutin den Probanden/die Probandin beurteilt und damit auch ein externes Feedback gibt. Der Fragebogen ist natürlich auch für jüngere Menschen geeignet. Aktuell laufen dazu einige wissenschaftliche Untersuchungen z. B. zur Erfassung von Schemata von Therapeut*innen unterschiedlicher Therapierichtungen (Blokesch, 2021, in press).

<https://institut-avm.at/wp-content/uploads/2021/03/gatterer-g-blokesch-r-entwicklung-eines-schemakurzfragebogens-fur-altere-menschen.pdf>

LITERATUR

Blokesch R (2017) Bedürfnisorientierte Schemata und Schematherapie im Alter. Abschlussarbeit zur Erlangung des akademischen Grades Magister der Psychotherapiewissenschaft an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien

Blokesch R (2021 in press) Persönlichkeit und Schemata von Psychotherapeuten. Eine empirisch-quantitative Untersuchung. Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Psychotherapiewissenschaft an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien

Gatterer G (2016, Funddatum: 2016, 20. November): Bedürfnisorientierte Betreuungsstrukturen für ältere Menschen und mit Demenzerkrankung. URL: <http://pflege-professionell.at/beduerfnisorientierte-betreuungsstrukturen-fuer-aeltere-menschen-und-mit-demenzerkrankung>

Ivemeyer D (2017) Schematherapie mit älteren Menschen. Psychotherapie im Alter, 14. Jahrgang, Nr. 53, 2017, Heft 1

Penkner N (2014) Grundbedürfnisse von älteren Menschen mit und ohne Demenz in stationären Einrichtungen. Masterarbeit. Wien: Sigmund Freud Privat Universität

Rölle T (2014) Erfassung der Grundbedürfnisse von Menschen mit Demenz mittels einer neuen Skala. Masterarbeit. Wien: Sigmund Freud Privat Universität

Young EJ (2005) YSQ-S3, Übersetzung adaptiert von Parfy E (Quelle Young, J.E. (2005b). Young Schema Questionnaire Short Form (3rd ed.). New York: Schema Therapy Institute

Young EJ, Klosko JS, Weishaar ME. (2008) Schematherapie. Ein praxisorientiertes Handbuch 2. Auflage. Paderborn: Junferman (im Original erschienen 2003: Schema Therapy. A Practicioners Guide)

Anschrift der Verfasser:

Univ.-Doz. Dr. Gerald Gatterer

Gerontopsychologisches Institut Dr. Gatterer und

Institut für Altersforschung an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien

Praxis: Schlossmühlgasse 22

2351 Wiener Neudorf

Web www.gatterer.at

Mail gerald@gatterer.at

<https://institut-avm.at/wp-content/uploads/2021/03/gatterer-g-blokesch-r-entwicklung-eines-schemakurzfragebogens-fur-altere-menschen.pdf>

Anhang 1:

Schemafragebogen 1: Kurzform-Fragenversion (Gatterer, Blokesch, 2017; in Anlehnung an Young, 2005)

Es folgen nun Aussagen, die jemand machen könnte, um sich selbst zu beschreiben.

Lesen Sie bitte jede dieser Aussagen, und füllen Sie dann aus, inwieweit sie im Verlauf der letzten beiden Jahre auf Sie zutraf. Wenn Sie nicht sicher sind, richten Sie Ihre Antwort eher danach aus, was sie **emotional** als wahr empfinden als danach, was Sie verstandesmäßig für wahr erachten.

Wählen Sie bitte **die höchste Stufe zwischen 1 und 6**, von der Sie sich richtig beschrieben fühlen, und streichen Sie die Zahl in der Skala an.

BEWERTUNGSSKALA:

1 = Trifft auf mich überhaupt nicht zu

4 = Trifft auf mich mäßig zu

2 = Trifft auf mich kaum zu

5 = Trifft auf mich meistens zu

3 = Eher zutreffend als unzutreffend

6 = Beschreibt mich perfekt

1. Ich habe niemanden, der sich um mich kümmert oder sein Leben mit mir teilt oder wirklich tief alles mitempfindet, was mir passiert.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

2. Ich habe oft Angst, andere Menschen zu verlieren oder verlassen zu werden.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

3. Man darf Menschen nicht vertrauen.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

4. Ich bin anders wie andere Menschen und komme mit diesen schlecht zurecht.

1	2	3	4	5	6

5. Ich glaube, dass mich keiner so richtig mag.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

6. Es ist schrecklich, etwas nicht zu können.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7. Ich benötige häufig Unterstützung durch andere.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

8. Ich habe Angst dass etwas Schlimmes passieren wird.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

9. In meinem Leben bin ich oft von anderen anhängig.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

10. Ich richte mich oft nach anderen, um nicht abgelehnt zu werden.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

11. Ich bin ein guter Mensch, da ich mehr an andere als an mich denke.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

12. Gefühle zu zeigen ist peinlich. Ich tue mir schwer, Gefühle zu zeigen.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

13. Ich gebe immer mein Bestes. Gut ist nicht genug.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

14. Ich bin besser als andere.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

15. Ich tue mir schwer durchzuhalten, wenn etwas nicht gleich gelingt.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

16. Ich brauche Anerkennung und Bewunderung.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

17. Auch wenn alles gut ist mache ich mir oft Gedanken, dass etwas passieren könnte.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

18. Ich schimpfe leicht mit mir. Ich bin mir gegenüber sehr selbstkritisch.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Anhang 2:

Schemafragebogen 2: Kurzform-Dimensionen (Gatterer, Blokesch, 2017; in Anlehnung an Young, 2005)

Es folgen nun Beschreibungen emotionaler Zustände. Aussagen. Bewerten Sie spontan, inwieweit dieser Zustand im Verlauf der letzten beiden Jahre auf Sie zutraf. Wenn Sie nicht sicher sind, richten Sie Ihre Antwort eher danach aus, was sie **emotional** als wahr empfinden als danach, was Sie verstandesmäßig für wahr erachten.

Wählen Sie bitte **die höchste Stufe zwischen 1 und 6**, von der Sie sich richtig beschrieben fühlen, und streichen Sie die Zahl in der Skala an.

BEWERTUNGSSKALA:

1 = Trifft auf mich überhaupt nicht zu

4 = Trifft auf mich mäßig zu

2 = Trifft auf mich kaum zu

5 = Trifft auf mich meistens zu

3 = Eher zutreffend als unzutreffend

6 = Beschreibt mich perfekt

1. Emotionale Entbehrung

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

2. Verlassenheit

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

3. Misstrauen

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

4. Soziale Isolation/Entfremdung

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

5. Mangelhaftigkeit/Unliebenswürdigkeit

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

6. Versagen bei Leistungserbringung

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7. Praktische Inkompetenz/Abhängigkeit

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

8. Verwundbarkeit durch Leid oder Krankheit

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

9. Verstrickung

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

10. Unterwerfung

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

11. Selbstaufopferung

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

12. Emotionale Gehemmtheit

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

13. Unerbittliche Standards

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

14. Ansprüchlichkeit/Großartigkeit

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

15. Unzureichende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

16. Suche nach Bewunderung/Anerkennung

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

17. Pessimismus/Sorgen machen

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

18. Selbstbestrafung

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---