

Protokollblatt zur Erfassung innerer Prozesse

11.	Übergeordnete Strukturen/ Lebensphilosophien/gesellschaftliche Aspekte/Kultur/				
10.	Grundbedürfnisse				
9.	„Innere Akteure“				
8.	Schemata				
7.	Grundannahmen				
6.	Bedingte Annahmen/Pläne				
5.	Rollen in der Situation				
4.	Kausalitäten, Regeln und Normen in Situation				
3.	Emotionen/Gefühle in der Situation				
2.	Kognitionen/automatische Gedanken in Situation				
1.	Situation und tatsächliches „Problemverhalten“				

Anleitung:

- 1) Tragen sie das/die Problemverhaltensweisen in der untersten Spalte ein. z.B. **Sehe Hund und fürchte mich. Flüchte.**
- 2) Fragen sie die Patient:in nach ihren automatischen Gedanken. z.B. **Hunde sind gefährlich. Besser ich flüchte.**
- 3) Fragen sie nach den zugehörigen Gefühlen die in der Situation auftreten. z.B. **Angst. Sicherheit.**
- 4) Fragen sie nach den dazugehörigen Kausalitäten, Regeln und Normen. „Welchen Zusammenhang sehen sie da?“ „Wozu ist das gut?“ **Hunde sind gefährlich. Flüchten hilft. Wenn du einen Hund siehst musst du flüchten, das gibt Sicherheit**
- 5) Welche Rollen haben sie in der Situation? **Der/die Ängstliche. Der/die Flüchtende.**
- 6) Was ist ihr Motto in der Situation? **Rette dich vor Hunden.**
- 7) Wie ist das sonst im Leben? **Man muss sich schützen. Achte darauf, dass nichts passiert.**
- 8) Welches übergeordnete Muster des Lebens steckt da dahinter (hier können sie auch ALTERNATIV einen Schemafragebogen machen oder den Famos). z.B. **Sicherheit und Kontrolle; ODER Schemafragebogen Young: Negat. Grundhaltung; Pessimismus; Sorgenmachen/Anfälligkeit für Schädigungen oder Krankheit**
- 9) Wie würden sie de Teil ihrer Persönlichkeit nennen, der das (7) sagt? Hier können sie auch Schema-Modi mittels Fragebogen oder Karten ODER EGO-States erarbeiten. „**Der/die nach Sicherheitsstrebende**“; „**der/die Kontrollierende**“; „**der/die Ängstliche**“ ODER Schema- Modi „**ängstliches/verletzliches Kind**“/“**Distanzierter Beschützer**“
- 10) Die darauf aufbauenden Grundbedürfnisse können nach Grawe, Sachse oder Beck zugeordnet werden. z.B. **Grawe Orientierung und Kontrolle**
- 11) Wenn sie ihr Leben und ihre Erziehung bzw. Eltern oder die Familie oder die Gesellschaft betrachten. Welches Lebensmotto gibt es da. P.: **Mutter sagte immer: „Pass auf, dass dir nichts passiert!“ Sicherheit ist wichtig zum Überleben. Vorsicht ist gut, Kontrolle ist besser. Nur dumme Menschen passen nicht auf.**