

Selbststeuerungs- und Interaktionsfähigkeiten

I. Wahrnehmung von sich und anderen

1. Nach Innen schauen, eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen

Die Aufmerksamkeit nach innen richten können, eigene Bedürfnisse (z.B. Geborgenheit und Freiheit, Nähe und Distanz, Ruhe, Neugier, ...), Gefühle (Angst, Ärger, Trauer, Freude), Gedanken und Fantasien wahrnehmen können.

2. Auf den eigenen Körper achten

Spüren können, was der eigene Körper signalisiert und braucht (z.B. Schonung, Ruhe, Bewegung, Zärtlichkeit,...) und was ihm schadet (z.B. Stress, Fehlernährung, Suchtmittel)

3. Ein klares Bild von sich haben

Ein klares Bild von sich selbst (Identität) und dem eigenen Körper (Körperselbst), seiner Lebensgeschichte, seinen Zielen, Aufgaben und Rollen im Leben haben.

4. Signale, Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrnehmen

Den mimischen und körpersprachlichen Ausdruck anderer wahrnehmen können. Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrnehmen können.

5. Andere ganzheitlich wahrnehmen

Erkennen und akzeptieren, dass andere Menschen sowohl gute, zu den eigenen Bedürfnissen und Erwartungen passende Seiten als auch „schlechte“, den eigenen Bedürfnissen und Erwartungen entgegenstehende Seiten haben.

6. Zwischen Eigenem und Fremden unterscheiden

Das Erleben, die Gefühle, Bedürfnisse und Interessen anderer gegenüber den eigenen abgrenzen und unterscheiden können. Erkennen und akzeptieren, dass andere Menschen Wünsche, Gefühle und Meinungen haben, die sich von den eigenen unterscheiden.

II. Steuerung: Selbstwertgefühl, Lust und Unlust, Umgang mit anderen

1. Abschirmung gegen eigene negative Emotionen

Bei Bedarf einen inneren Schutzwall gegen negative Emotionen wie Angst, Ärger, Verzweiflung, Scham, Traurigkeit, Wertlosigkeit errichten können.

2. Für sich sorgen können

Erkennen können, was hilfreich oder schädlich für sich selbst ist und für sich sorgen können, so wie man auch für einen anderen sorgen würde, z.B. ein Kind, das man liebt.

3. Sich selbst steuern

Den Verstand nutzen können, um über sich und das eigene Verhalten zu reflektieren. Aus Einsicht Dinge tun oder bleiben lassen, auch wenn man keine Lust hat. Sich beherrschen können (z.B. wenn man ein starkes Verlangen nach Alkohol, Drogen, Sex, Spiele, Einkaufen etc.) hat, oder wenn man am liebsten vor Wut etwas beschädigen oder einen anderen oder sich selbst verletzen würde.

4. Sich selbst annehmen und wertschätzen

Sich selbst akzeptieren und mögen können, so wie man ist. Den eigenen Wert auch dann erkennen und fühlen können, wenn man Fehler gemacht hat, verlassen oder in Frage gestellt wurde.

5. Bindung schützen

Auf die Bedürfnisse und Interessen wichtiger anderer Rücksicht nehmen, Regeln beachten, Gefühle von Gerechtigkeit und Schuld empfinden können. Zu anderen auch unter schwierigen Bedingungen stehen können. Eigene Strebungen zugunsten der Beziehung vorübergehend zurückstellen können.

6. Sich abgrenzen und vor unangemessenen Interessen anderer (vor allem Ausbeutung und Missbrauch) schützen

Eigene Interessen und Bedürfnisse gegen andere verteidigen. Missbräuchliche Beziehungen (z.B. narzisstisch, sexuell oder finanziell) erkennen und sich vor Beziehungen dieser Art schützen können.

Selbststeuerungs- und Interaktionsfähigkeiten

III. Bindung

1. Beziehungen eingehen

Die emotionale Wichtigkeit anderer empfinden können. Mit positiven Erwartungen mit anderen in Kontakt treten und anderen positive Gefühle zeigen können.

2. Wertschätzung, Zuneigung und Hilfe annehmen

Positiven Gefühlen und Hilfsangeboten anderer vertrauen und diese annehmen können.

3. Gute innere Bilder von anderen entwickeln und bewahren

Aus guten Erfahrungen mit bestimmten Menschen ein positives inneres Bild bewahren, das auch in deren Abwesenheit eine hilfreiche, z.B. beruhigende, ermutigende, stabilisierende Wirkung hat.

4. Dauerhafte Bindungen eingehen und aufrecht erhalten

Mit anderen Menschen dauerhafte Bindungen eingehen können. Sich gegenseitig unterstützen und Gefühle von Fürsorge, Verantwortung und Dankbarkeit empfinden können.

5. Beziehungen zu mehreren Menschen und in Gruppen

Beziehungen nicht nur mit einem einzigen Menschen, sondern mit mehreren eingehen können. Wichtige Bedürfnisse auf verschiedene Menschen verteilen können. Mit verschiedenen Menschen und Gemeinschaften Interessen teilen und darin Befriedigung erleben.

6. Bindung lösen und selbstständig sein

Phasenweise auch alleine sein können. Seinen eigenen Weg gehen und Beziehungen auch beenden können, wenn sie einem schaden oder die eigene Weiterentwicklung behindern.

IV. Emotionale Kommunikation nach innen und außen

1. Empathie

Sich in den nonverbalen Bedürfnis- und Gefühlsausdruck anderer einfühlen, ihn lesen und verstehen können.

2. Emotionale Kommunikation

Für die eigenen Emotionen und Impulse auf das jeweilige Gegenüber abgestimmte, verständliche Worte sowie mimische, körpersprachliche, künstlerische oder andere geeignete Ausdrucksmöglichkeiten finden können.

3. Konstruktive Nutzung der eigenen Aggression

Eigene aggressive Gefühle und Impulse verstehen und ihre Energie sozialverträglich nutzen können, z.B. um sich gegen unangemessene Forderungen oder Zumutungen anderer zur Wehr zu setzen oder sich für eigene berechnete Interessen wirksam einzusetzen.

4. Konflikte durchstehen und Ausgleich suchen

Konflikte und negative bzw. ambivalente Gefühle durchstehen können. Immer wieder die Bereitschaft aufbringen können, Kompromisse und einen Ausgleich mit anderen zu suchen und zu finden.

5. Grundrespekt trotz negativer Emotionen

Negative Emotionen wie Enttäuschung, Ärger, Verachtung so ausdrücken können, dass immer ein Grundrespekt erkennbar ist und andere nicht verletzt werden.

6. Angemessen trauern

Nach Trennungen und Verlust von wichtigen Menschen angemessen trauern und seine Trauer mit anderen teilen können. Nach einer gewissen Zeit neue Lebensperspektiven entwickeln und sich auf neue Beziehungen einlassen können.