

## Fragebogen zur Selbsteinschätzung des defensiven Kompensationsstil

Zu jedem der drei Typen des defensiven Kompensationsstils haben wir eine Checkliste zusammengestellt. Auf diesen Checklisten finden sich fünf bis sechs typische Merkmale des Typs mit mehreren Beispielen, wie sich dieses Merkmal im konkreten Handeln zeigen kann.

Zur Selbsteinschätzung des eigenen Kompensationsstils gehen Sie folgendermassen vor:

1. Markieren Sie alle Beispiele, die leicht oder mittelgradig auf Sie zutreffen, in einer hellen Farbe z.B. **gelb**. Beispiele, die typisch sind für Sie, markieren Sie mit einer dunkleren Farbe, z.B. **orange**. Beispiele, bei denen Sie keine Resonanz verspüren, markieren Sie gar nicht. Sie können auch nur einen Teil eines Merkmals markieren, wenn nur dieser für Sie zutreffend ist.
2. Schätzen Sie danach für sich ein, welchem Typ Sie sich am ehesten zuordnen, z.B. Mischtyp mit Betonung von Überflutung (oder Verlassenheit).
3. Reflektieren Sie, wie stark und auf welche Weise Ihr defensiver Kompensationsstil in Ihrem Alltag im Umgang mit Ihnen selbst und in nahen Beziehungen wirkt.

Beachten Sie, dass wir die Beispiele zur Beschreibung der Merkmale aus didaktischen Gründen recht pointiert formuliert haben. Ihre eigenen Beispiele sind wahrscheinlich weniger auffällig und subtiler. Beachten Sie ferner, dass die meisten Personen sich selbst viel tiefer „einstufen“ als sie von ihren Partner:innen oder anderen Bezugspersonen „eingestuft“ werden.

### Das Profil des Verlassenheits-Typs

#### **Merkmal 1. Angst vor Verlassenwerden: Ich tue alles, nur verlass mich nicht**

1. Sie haben Angst, verlassen zu werden, und möchten dies um jeden Preis verhindern. Sie denken: "Ich tue alles, nur verlass mich nicht."
2. In einer Beziehung liegt es immer nur an Ihnen, die Bindung zu festigen und zu erhalten.
3. Sie fühlen sich häufig verlassen, zurückgewiesen oder unerwünscht.
4. Sie fühlen sich emotional von Leuten abhängig, die Sie nicht wissen lassen, wo Sie stehen, d.h. was Sie fühlen, denken, wollen, tun etc.
5. Sie halten viel zu lange an unbefriedigenden Beziehungen fest, im Gefühl, es brauche ja nur noch ganz wenig, um die Beziehung perfekt zu machen.
6. Sie fühlen sich in einer fremden Umgebung schlecht. Dies weil Sie zum Beispiel von Ihren Liebsten getrennt sind oder Ihre eigenen Gegenstände nicht dabei haben, nicht in Ihrem eigenen Bett schlafen oder die üblichen Dinge können.

7. Es fällt Ihnen schwer, offene Situationen auszuhalten. Egal ob dies offene Türen sind, die Sie geschlossen haben möchten, oder offene Konflikte, die Sie bereinigt haben wollen. Es können auch fehlende Abmachungen sein, wie zum Beispiel, wann Ihr Freund anrufen wird oder wann Ihr das nächste Mal Sex haben werdet.
8. Wenn Ihnen ein Stellen- oder Ortswechsel bevorsteht oder auch nur schon zur Diskussion steht, fühlen Sie sich, als ob Ihnen der Boden unter den Füßen weggerissen wird.

**Merkmal 2. Ewige Sehnsüchte: Egal was, es ist nie genug**

9. Ihre Sehnsüchte können kaum gestillt werden. Egal was es ist, es ist nie genug.
10. Sie sind immer irgendwie auf der Suche, ohne genau zu wissen, wonach oder nach wem.
11. Was immer Sie erwerben, erreichen oder vollenden, fühlt sich nicht lange befriedigend an.
12. Sie sind immer irgendwie hungrig nach etwas oder haben immer sexuelles Verlangen.
13. Wenn Sie die richtige Menge von etwas bekommen, werden Sie sich über die Qualität ärgern oder umgekehrt.
14. Ihre Augen sind stets auf der Suche nach Kontakt in der Hoffnung, andere zu Ihnen hineinzuziehen.

**Merkmal 3. Wenig Grenzen: Es kann gar nicht zu nahe sein**

15. Nähe ist für Sie äusserst wichtig und gleichbedeutend mit Einssein. Sie möchten mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin verschmelzen und ständig beisammen sein. Für Sie kann es gar nie zu nahe sein.
16. Sie sind der Ansicht: „Weil ich dich liebe, gehörs du mir. – Wir sind eins. – Was mir gehört, gehört auch dir (und umgekehrt). – Wenn du mich wirklich liebst, dann denkst du genauso wie ich und willst, was ich will.“
17. Jede Trennung kommt Ihnen wie verlassen werden vor.
18. Die Grenzen von anderen Personen nehmen Sie wenig wahr oder nehmend diese nicht ernst.
19. Sie mögen es nicht, wenn sich andere abgrenzen oder eine gewisse Distanz wahren. Das erleben Sie als trennend, isolierend und einsam machend.
20. Es gelingt Ihnen kaum, persönliche oder Ihnen anvertraute Gefühle, Gedanken (speziell Geheimnisse) lange für sich zu behalten; alles scheint wie von selbst aus Ihnen herauszusprudeln.
21. Privatsphäre in einer Partnerschaft gibt es für Sie nicht. Sie wollen alles über die Innenwelt Ihres Partners/Ihrer Partnerin erfahren. Sie müssen es einfach wissen und fühlen sich häufig betrogen, wenn Sie dabei etwas Unangenehmes erfahren.
22. Sie neigen dazu, sich von anderen ausnutzen zu lassen. In der Folge fühlen Sie sich oft verletzt und betrogen.

**Merkmal 4. Suchtartiges Festhalten: Um jemanden oder etwas kreisen**

23. Wie eine Motte eine Lichtquelle umkreisen Sie etwas oder jemanden, in der Hoffnung, endlich Ihre Sehnsüchte zu stillen und Ihre Angst vor dem Verlassenwerden zu beruhigen.
24. Sie können schlecht Mass halten und geben sich immer voll und ganz in alles hinein, sei das bei Arbeit, Spiel, Sex oder sozialen Kontakten.
25. Sie haben Schwierigkeiten, sich Grenzen zu setzen, zum Beispiel in Bezug zu Essen, Trinken, Drogen, Sex, Geldausgeben. Sie sind diesbezüglich masslos oder haben eine Suchttendenz.

26. Sie haben meist gleichzeitig mehrere Projekte am Laufen und meistens ein neues, bevor ein vorangehendes beendet ist.
27. Sie haben permanentes Verlangen nach körperlicher Intimität, so sehr, dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin kaum mithalten kann. Oder Sie befriedigen sich andauernd selbst, ohne sich länger befriedigt zu fühlen.
28. Sie betrachten das Leben als hoffnungslos, wenn Ihre Partnerin oder Ihr Partner nicht dann Sex haben will, wenn Sie es wollen.

**Merkmal 5. Übermässige emotionale Empfindsamkeit und übertriebenes Körperbewusstsein**

29. Sie sind ausgeprägt gefühlsbetont und sensibel.
30. Sie haben ein übermässiges Körperbewusstsein. Sie spüren alles, was körperlich in Ihnen vorgeht und erleben dies emotional und intensiv.
31. Sie haben immer wieder Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Schnupfen oder andere Körpersymptome.
32. Sie verspüren in Ihrem Körper oft ein leeres Gefühl der Zurückweisung und fühlen sich emotional verletzt, sogar wenn Sie einen Lift verpasst haben, ein Freund nicht anruft, oder Ihr Partner/Ihre Partnerin nicht pünktlich nach Hause kommt.
33. Sie leiden oft an körperlichen Symptomen und konsultieren dafür verschiedenste Ärzte. Dennoch ergibt sich nie ein befriedigendes Resultat.

## Das Profil des Überflutungs-Typs

**Merkmal 1. Für sich allein, distanziert sein: Ich bin, wie ich bin**

34. Es ist nicht so, dass Sie Leute generell nicht mögen, aber Beziehungen sind einfach nicht so wichtig für Sie.
35. Sie leben Ihr eigenes Leben und machen nur das, was Sie wollen.
36. Sie sind unabhängig und brauchen keine anderen Leute.
37. Sie lassen sich nicht von anderen beeinflussen und ziehen Ihr Ding ohnehin durch.
38. Wenn Sie etwas mit anderen unternehmen, bevorzugen Sie sach- oder leistungsorientierte Aktivitäten wie Sport, Projekte durchführen usw.
39. Sie sind ein guter Teamplayer, aber nur, solange es auf der Sachebene bleibt, nicht zu emotional wird und man sich dabei nicht zu nahekommt. Sonst ziehen Sie sich lieber zurück.

**Merkmal 2. Abgeschnitten von Gefühlen**

40. Sie sind nicht emotional veranlagt und Sie können auch gut intim sein, ohne dass Sie sich gefühlsmässig einlassen.
41. Sie verspüren keine Sehnsüchte aus Ihrer Kindheit: Vergangenheit ist Vergangenheit.
42. Sie verspüren weder viel Freude noch viel Traurigkeit.
43. Sie sprechen nicht sehr viel, vor allem nicht über intime Dinge – mit niemandem.
44. Sie sagen nicht gerne „Ich liebe dich“, weil Sie fürchten, von Ihnen könnte zu viel Nähe erwartet werden.

**Merkmal 3. Klare, rigide Grenzen und Annahmen**

45. Sie nehmen sich Ihren Raum, egal was das für andere bedeutet.
46. Sie bewahren sich Ihren Raum und ziehen Ihre Grenzen klar und fest. Daran lassen Sie auch nicht rütteln.
47. Sie sagen klar, direkt und rücksichtslos, was Sie denken, auch wenn Sie andere damit verletzen.

- 48. Sie sind bemerkenswert konsequent und zuverlässig, gleichzeitig aber auch distanziert und reserviert.
- 49. Sie fühlen sich wie ein einsamer Wolf, der alleine durch die Wälder streift.

**Merkmal 4. Genaue Vorstellungen von richtig und falsch, Schwarz-weiss-Denken**

- 50. Unentschlossenheit oder Zweifel gibt es bei Ihnen nicht.
- 51. Sie denken konkret und in festen Kategorien.
- 52. Sie bleiben bei einer einmal getroffenen Entscheidung.
- 53. Sie lassen sich in Ihrem Denken nicht von Gefühlen leiten.
- 54. Sie mögen Leute mit Stimmungsschwankungen nicht.
- 55. Sie grübeln nicht über gemachte Entscheidungen.
- 56. Sie sind davon überzeugt, dass es Ihnen im Grunde gut geht.  
Persönlichkeitsentwicklung oder gar Psychotherapie sind für Sie überflüssig.
- 57. Intimität ist für Sie nicht wichtig.

**Merkmal 5. Körperlich abgeschnitten und emotional gepanzert**

- 58. Ihr Körper fühlt sich an wie eine Festung. Er ist ein Schutzpanzer, der Sie vor Gefühlen schützt.
- 59. Sie empfinden Ihre Stimmung im Allgemeinen als flach und gleichförmig.
- 60. Sie haben einen trainierten Körper mit gestärkten und festen Muskeln, welche Sie gegen aussen schützen.
- 61. Sie sind selten krank. Wenn Sie doch einmal krank sind, nehmen Sie das kaum wahr.
- 62. Im persönlichen Kontakt sind Sie geistig präsent, gewähren jedoch niemandem wirklich Zutritt zu Ihrem Inneren.
- 63. Sie können durchaus hohe sexuelle Energie aufbauen, haben aber Mühe, einen Orgasmus zu haben.
- 64. Sie öffnen ihr Herz nie wirklich; sondern halten immer etwas von sich zurück, auch beim Sex.

**Das Profil des Verlassenheits-Überflutungs-Typs**

**Merkmal 1. Das automatische Nein: Niemand hat mir zu sagen, was ich zu tun habe!**

- 65. Sie können es nicht ausstehen, wenn man Ihnen sagt, was Sie zu tun haben.
- 66. Sie tun Dinge und Arbeiten auf Ihre Weise. Andere stellen Sie oft vor vollendete Tatsachen.
- 67. Sie funktionieren nach dem Motto: „Sag mir nicht, was ich zu tun habe! Ich tue, was ich will, wie ich will und wann ich will.“
- 68. Sie funktionieren nach dem Motto: „Sag mir nicht, wer ich bin oder was ich fühle!“ Sie neigen dazu, jeden Kommentar über sich als Kritik oder Befehl zu verstehen.
- 69. Sie werden Ihre Aussagen umformulieren, wenn andere wiederholen, was Sie gesagt haben.  
Beispiel: „Ich hasse meinen Vater.“ „Sie hassen Ihren Vater?“ „Nun, nicht wirklich hassen. Er war einfach nie da.“ „Er war nie da?“ „Nein, so kann man das nicht sagen.“; etc.
- 70. Sie finden immer einen guten Grund, um Gesagtes nicht anzunehmen: „Wenn du es nur anders formuliert hättest, in einem anderen Ton, zu einer anderen Zeit, mich dabei angeschaut hättest, zuerst dies oder das gesagt hättest, ...“ .....
- 71. Sie hassen es, für andere zu arbeiten, Sie wollen Ihr eigener Chef sein.

- 72. Sie widersetzen sich Anordnungen intuitiv und kämpfen gegen Autoritäten (die Ausgangstür als Eingang benutzen, im Parkverbot parken, Stoppsignale missachten). Wahrscheinlich erhalten Sie öfter mal eine Busse.
- 73. Eigene Vorsätze halten Sie oft nicht ein: Schreibearbeiten, die Steuererklärung, Prüfungsvorbereitungen werden nicht rechtzeitig erledigt, die Wohnung nicht aufgeräumt, Wäsche nicht abgeholt, eine Diät oder ein Übungsprogramm nicht durchgezogen.
- 74. Sie gehen gerne in Opposition, und insistieren, Recht zu haben.

**Merkmal 2. Fixe Idee, wie die Dinge sein sollen und daran festhalten**

- 75. Sie wissen, wie die Dinge sein sollen, und halten an Ideen oder Meinungen stur fest.
- 76. Sie müssen einfach Recht haben und werden auch alles unternehmen, um die Richtigkeit Ihrer Ideen zu beweisen.
- 77. Sie streben danach, das Leben berechenbar zu machen, indem Sie eher denken als Ihren Körperempfindungen oder Gefühlen zu folgen.
- 78. Sie haben Schwierigkeiten, im Moment zu leben, weil Sie sich ständig auf die Vergangenheit beziehen oder für die Zukunft planen.
- 79. Sie lernen selten etwas aus neuen Erfahrungen. Sie achten nur darauf, ob eine Erfahrung in Ihr Bild passt oder nicht. So machen Sie immer wieder die gleichen Fehler.
- 80. Sie leben Ihr Leben nach dem Motto: „Wenn..., dann...“, das heisst: „Wenn dies und das fertig ist, dann werde ich dies und das tun“.

**Merkmal 3. Sich selbst und andere wie einen Gegenstand (wie eine Maschine) behandeln**

- 81. Sie behandeln Sich selbst und andere mehr wie einen Gegenstand als wie ein menschliches Wesen.
- 82. Sie gehen immer wieder über Ihre Grenzen hinaus und erwarten dasselbe auch von anderen.
- 83. Sie sind sich Ihrer Wirkung auf andere nicht bewusst. Menschliche Reaktionen schätzen Sie falsch ein und wundern sich, warum sich andere aufregen.
- 84. Sie neigen dazu, die Ursache Ihrer Probleme bei anderen zu suchen.
- 85. Immer wieder überschätzen Sie Ihre emotionale oder körperliche Leistungsfähigkeit.

**Merkmal 4. Authentizitätslücke: Tendenz zur Über- oder Untertreibung**

- 86. Entweder stellen Sie sich besser dar als Sie sind und übertreiben, was Sie selber betrifft. Oder Sie sind sehr bescheiden und machen sich kleiner als Sie sind.
- 87. Weil Sie sich nach aussen anders geben, als Sie sich innerlich fühlen, kommen Sie sich wie ein Schwindler/eine Schwindlerin vor.
- 88. Sie zeigen nie ganz, wer Sie wirklich sind, wodurch Sie sich von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin entfremdet fühlen, oder noch wahrscheinlicher, Ihr Partner/Ihre Partnerin sich von Ihnen entfremdet fühlt.
- 89. Um vor anderen gut dazustehen, sind Sie bemüht, Sie davon zu überzeugen, dass Sie so sind, wie Sie sich nach aussen geben.
- 90. Mit Ihrer Art zu unter- und/oder übertreiben erwecken Sie bei anderen Misstrauen.

**Merkmal 5. Nähe-Distanz-Verhalten in intimen Beziehungen: Immer zu nahe oder zu weit weg**

- 91. Ein ausgewogenes Nähe-Distanz-Verhalten fehlt Ihnen. In einer intimen Beziehung ist es Ihnen immer entweder zu nahe oder zu distanziert.
- 92. Intensive Nähe löst bei Ihnen rasch Überflutungsgefühle aus, aber grosse Distanz ebenso rasch Verlassenheitsgefühle.

93. In einer intimen Beziehung fühlen Sie sich sofort verlassen, wenn sich Ihr Partner/Ihre Partnerin etwas distanziert verhält, und umgekehrt fühlen Sie sich gleich wieder überflutet, wenn er/sie sich herzlich zeigt.
94. Wenn Sie sich Ihrer Partnerin/Ihrem Partner nahe fühlen, sagen oder tun Sie etwas Verletzendes (z.B. eine Affäre haben), um etwas Distanz zu schaffen.
95. In Ihrer Beziehung vermissen Sie Gefühle von Gegenseitigkeit, Gemeinsamkeit und Verstandenwerden. Sie verpassen so den Wesenskern Ihres Partners/Ihrer Partnerin und Ihrer Beziehung.
96. Weder erkennen noch akzeptieren Sie den ständigen Tanz zwischen Nähe und Distanz, den Sie in jeder Beziehung inszenieren.

**Merkmal 6. Abspalten von Körper, Gefühlen, Lebendigkeit und Selbstempfinden**

97. Gefühle überwältigen Sie leicht und Sie spalten sich von Ihrem Körperempfinden ab.
98. Sie spüren keine Lebendigkeit und nehmen Ihren Körper kaum wahr.
99. Oft sind Sie nicht präsent und haben keinen Zugang zu Ihren sensorischen und emotionalen Wahrnehmungsmöglichkeiten.
100. Lieber drosseln Sie Ihre Lebendigkeit, als dass Ihre Gefühle Sie überwältigen.
101. Sie erleben immer wieder Lücken in Ihrem Gedächtnis, weil Sie abgespalten und nicht wirklich da waren.
102. Lieber suchen Sie die Quellen für Anregung, Bestätigung und Unterstützung im Aussen, als dass Sie sich mit sich selbst auseinandersetzen.
103. Sie können Ihre Körperstimme kaum wahrnehmen, sodass Sie eine Krankheit nicht frühzeitig erkennen und allenfalls nicht merken, wann Sie hungrig oder müde sind.
104. Es ist, wie wenn Sie einen Schutzschild oder eine Glasglocke um sich hätten, was Sie davon abhält, wirklich in Kontakt mit anderen zu gehen.
105. Auf Fragen geben Sie schnelle Antworten aus dem Kopf heraus, ohne dabei Ihre Gefühle oder Körperwahrnehmungen einzubeziehen.
106. Sie haben nur eine begrenzte Fähigkeit, intensivere Gefühle und höhere Erregung über eine längere Zeit aufrechtzuerhalten oder tieferes Wohlbefinden über eine gewisse Zeit auszuhalten.
107. Bei körperlicher Intimität entladen Sie Ihre sexuelle Energie schnell oder spalten sich von Ihrem Körper und Ihren Gefühlen ab.
108. Sie neigen dazu, zu intellektualisieren oder das Thema zu wechseln, wenn Sie emotional werden oder jemand in Ihrer Nähe Gefühle zeigt.
109. Um unangenehmen Gefühlen auszuweichen oder sich selbst nicht mehr spüren zu müssen, betäuben Sie Ihre Empfindungen mit Hilfe von Drogen (insbesondere Marihuana), Alkohol oder Medikamenten.

## Zusammenfassende Einschätzung

### Das Profil des Verlassenheits-Typs

1. Angst vor Verlassenwerden: Ich tue ja alles, nur verlass mich nicht.
2. Ewige Sehnsüchte: Egal was, es ist nie genug.
3. Wenig Grenzen: Es kann gar nicht zu nahe sein.
4. Suchtartiges Festhalten: Um jemanden oder etwas kreisen.
5. Übermäßige emotionale Empfindsamkeit und übertriebenes Körperbewusstsein

Wie stark wirkt dieses Profil im Alltag im Umgang mit Ihnen selbst und in nahen Beziehungen?

- Wenig       Mittel       Stark

### Das Profil des Überflutungs-Typs

1. Für sich allein, distanziert sein: Ich bin, wie ich bin
2. Abgeschnitten von Gefühlen
3. Klare, rigide Grenzen und Annahmen
4. Genaue Vorstellungen von richtig und falsch, Schwarz-weiss-Denken
5. Körperlich abgeschnitten und emotional gepanzert

Wie stark wirkt dieses Profil im Alltag im Umgang mit Ihnen selbst und in nahen Beziehungen?

- Wenig       Mittel       Stark

### Das Profil des Verlassenheits-Überflutungs-Typs

1. Das automatische Nein: Niemand hat mir zu sagen, was ich zu tun habe!
2. Fixe Idee, wie die Dinge sein sollen und daran festhalten.
3. Sich selbst und andere wie einen Gegenstand (wie eine Maschine) behandeln.
4. Authentizitätslücke: Tendenz zur Über- oder Untertreibung
5. Nähe-Distanz-Verhalten in intimen Beziehungen: Immer zu nahe oder zu weit weg
6. Abspalten von Körper, Gefühlen, Lebendigkeit und Selbstempfinden

Wie stark wirkt dieses Profil im Alltag im Umgang mit Ihnen selbst und in nahen Beziehungen?

- Wenig       Mittel       Stark