

Übung zur Anerkennung des defensiven Kompensationsstils

Diese Übung kann im Anschluss an das Ausfüllen des Fragebogens zum defensiven Kompensationsstils durchgeführt werden. Sie dient dazu, den eigenen Kompensationsstil ehrlich und offen anzuerkennen. Sie hilft, Mitgefühl für die eigene Vergangenheit und daraus hervorgegangene Schutzmechanismen zu entwickeln, und sich gleichzeitig bewusst zu machen, in welcher Form diese Strategien heute hinderlich oder sogar destruktiv sind.

Ergänzen Sie untenstehende Sätze aufgrund Ihrer Erkenntnisse aus dem Fragebogen:

- Ich anerkenne, dass ich einen-Kompensationsstil habe (zB. Mischtyp mit Betonung der Überflutung)
- Als kleines Kind schützte ich mich damit vor....
- Heute schützt mich mein defensiver Kompensationsstil vor... (funktionale Aspekte)
- So machte/mache ich mir selbst mit meinem defensiven Kompensationsstil das Leben schwer (Beispiele mit konkreten Situationen und Personen)
- So machte/mache ich anderen mit meinem defensiven Kompensationsstil das Leben schwer (zB. Partner, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen, Familienmitglieder)

Es kann sehr kraftvoll sein, in einem zweiten Schritt das Aufgeschriebene auf eine lebendige, gespürte Art und Weise einer oder mehreren vertrauten Personen vorzutragen (nicht einfach herunterlesen ohne dabei etwas zu spüren).