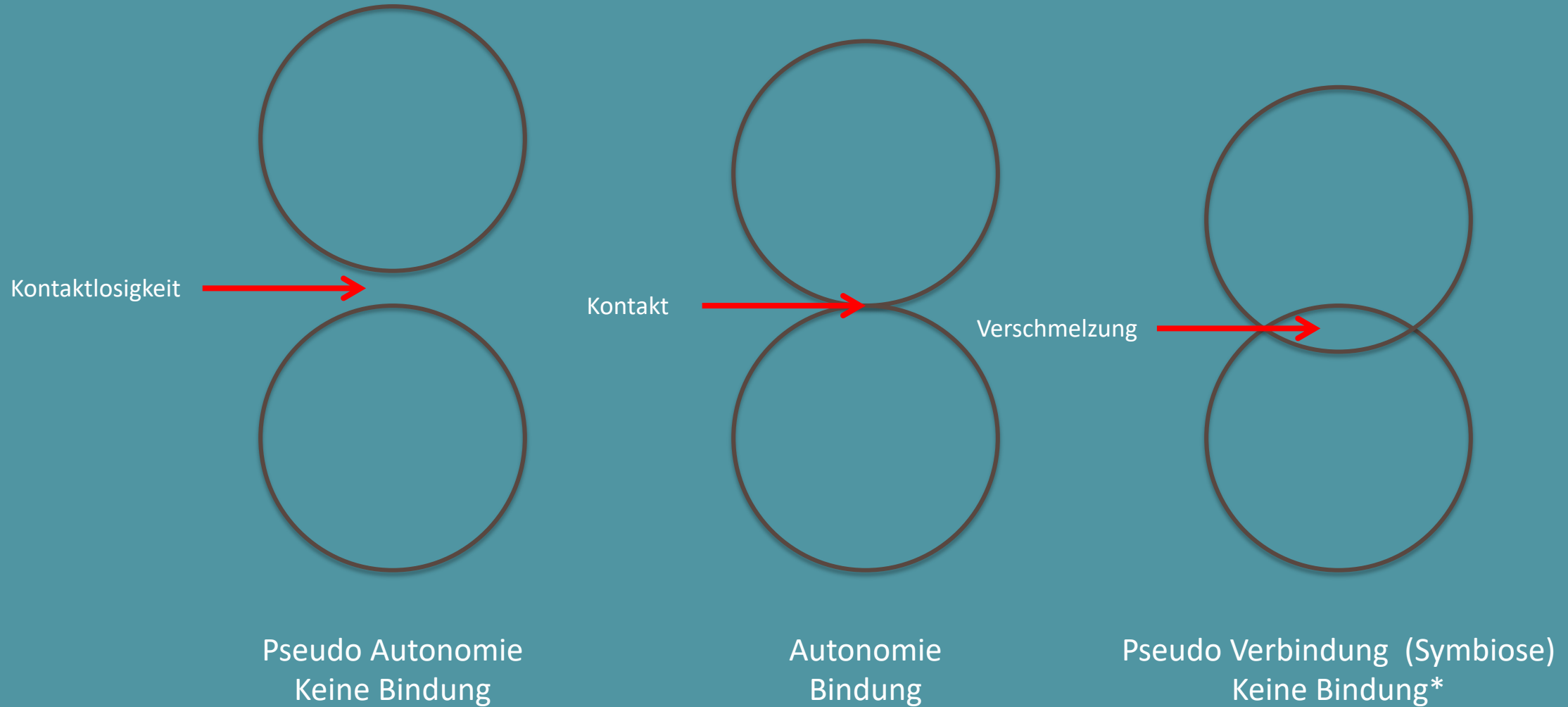


Emotionale Entwicklungsstadien

Beziehung zum Selbst: Hirnstamm				Beziehung zum anderen: limbisches System			Beziehung zum Kosmos: Frontalkortex
Symbiose /Existenz des Ich	Werden/ Nähe-Distanz	Sein/Sich als unabhängiges Wesen begreifen	Machen/ Fähigkeiten entwickeln	Mitgefühl	Lieben	Erschaffen	Eigentliche Persönlichkeitsentwicklung/ Spirituelle Unabhängigkeit/ Agieren statt reagieren/ Welt mit gestalten
0-18 Monate	18 Monate-3 Jahre	3-4 Jahre	4-7 Jahre	7-13 Jahre	13-19 Jahre	19-21 Jahre	Ab 21 Jahren
Bindung	Erkundung	Identität	Kompetenz	Fürsorge	Intimität	Kreativität	
Emotionale Sicherheit	Unterscheidungsfähigkeit/ Neugier	Gefestigtes Selbst	Fähigkeit/ Macht Umwelt zu gestalten	Nächsten- liebe	Sexualität/ Romantische Liebe	Integration/ Reife/ Selbstregulation auf allen Ebenen/ Unabhängigkeit von Zustimmung/ Energie anderer	Regeneration/Erhaltung und Verantwortung für eigene Energieressourcen/Bewusste Gestaltung der Realität
Existiere ich?	Was mag ich?	Wie will ich sein?	Was kann ich?				
Zweiter Schritt: Basis herstellen, Grundlage für das erkennen von Bedürfnissen, zulassen von Herzenswünschen		Erster Schritt: Klient begreift, dass er ein eigenes Wesen ist und andere nicht mehr braucht, Reaktives Denken wird ausgeschaltet	Dritter Schritt: Endgültig erwachsen werden			Selbstheilungskräfte vollständig aktiv, Resilienz (Idealfall) Bearbeitung Monotraumata (Realität)	
Nebennieren		Schilddrüse	Hypophyse	Gonaden			

Autonomie



*Eine gesunde Symbiose in der Kleinkindphase ist eine Bedingung für eine spätere gegenseitige Bindungsfähigkeit, in der eigentlichen Symbiosephase ist die Bindung einseitig

Pseudo Autonomie (Vermeider) / Pseudo Verbindung (Klette)

Minimierer (Vermeider)	Maximierer (Klette)
Implodiert Gefühle nach innen	Explodiert Gefühle nach außen
Verminderte Affekte	Übertreibt Affekte
Verleugnet Abhängigkeit (Kontra-Abhängig)	Abhängig von anderen (Co-abhängig)
Verleugnet Bedürfnisse generell	Übertreibt Bedürfnisse
Teilt wenig von seiner Innenwelt mit	Teilt sich zwanghaft mit, subjektiv
Schließt andere von seinem Inneren aus	Lässt andere an seinem Innenleben teilnehmen
Hält Gefühle, Gedanken, Verhalten zurück	Klammert, übertrieben großzügig, Helfersyndrom
Harte Grenzen nach außen	Unklare Abgrenzung nach außen
Folgt einer inneren Führung, tut nur, was selbst für richtig hält	Nach außen gerichtet, fragt nach Rat/Richtung, vertraut eigener Führung nicht
Denkt meistens an sich	Fokussiert sich auf andere
Handelt und denkt zwanghaft	Handelt impulsiv
Versucht andere zu dominieren	Unterwürfig und manipulativ
Passiv-aggressiv	Wechselt zwischen Aggression und Passivität

Bindungstypen*

Sicheres Bindungsmuster	Unsicher vermeidend	Unsicher abhängig	Unsicher ambivalent	Unsicher desorganisiert
<p>Man fühlt sich in einer engen Beziehung sicher, genauso wie alleine. Konflikte mit wichtigen Menschen werden proaktiv und ursächlich gelöst.</p>	<p>Man fühlt sich nur in einer Beziehung mit einer sicheren Distanz und viel Raum wohl. Nähe wird schnell als erdrückend oder überwältigend erlebt. Konflikte werden vermieden oder nur unvollständig rationalisiert. Im Grunde lassen sich diese Menschen nie vollständig emotional auf den Partner ein, oft auch, weil sie heimlich Angst haben ihn zu verlieren oder nicht zu genügen.</p>	<p>Man fühlt sich in einer Beziehung am wohlsten und möchte am liebsten alles mit dem Partner teilen. Unterschiede und Trennungen werden als Bedrohung empfunden. Bei Konflikten wird geklammert, der Konflikt aber selber nicht in der Tiefe gelöst, weil die Angst den Partner zu verlieren zu groß ist.</p>	<p>Man kann weder mit, noch ohne den Partner, Beziehungen schwanken zwischen intensiver Nähe und heftigen Konflikten, durch welche man versucht sich abzugrenzen. Ein Mangel an Intensität hat etwas Bedrohliches, Konflikte werden scheinbar offensiv angegangen, doch in der Tiefe selten gelöst.</p>	<p>Eine Beziehung wird nur zugelassen, wenn man das Gefühl hat die totale Kontrolle zu haben. Kontrollverlust erzeugt ein Gefühl von Chaos oder Lebensbedrohung. Es kann zu Gewaltausbrüchen, Fluchttendenzen kommen. Gefühlsmäßige Betäubung und emotionale Zusammenbrüche mit totaler Hilflosigkeit können sich zeigen.</p>